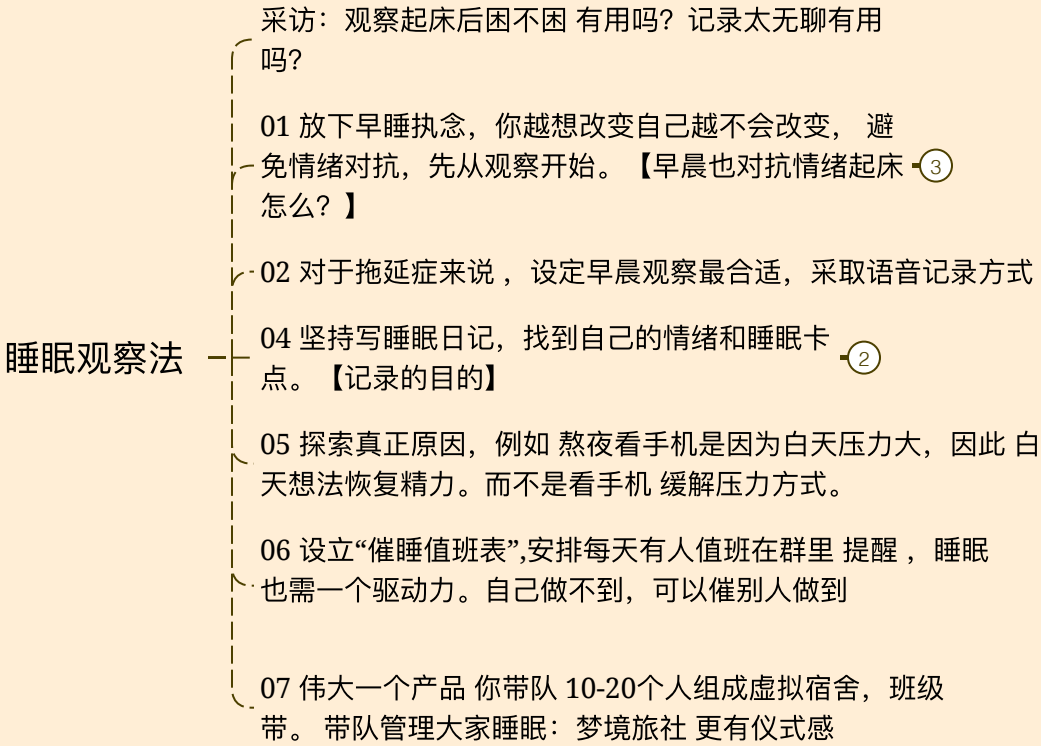
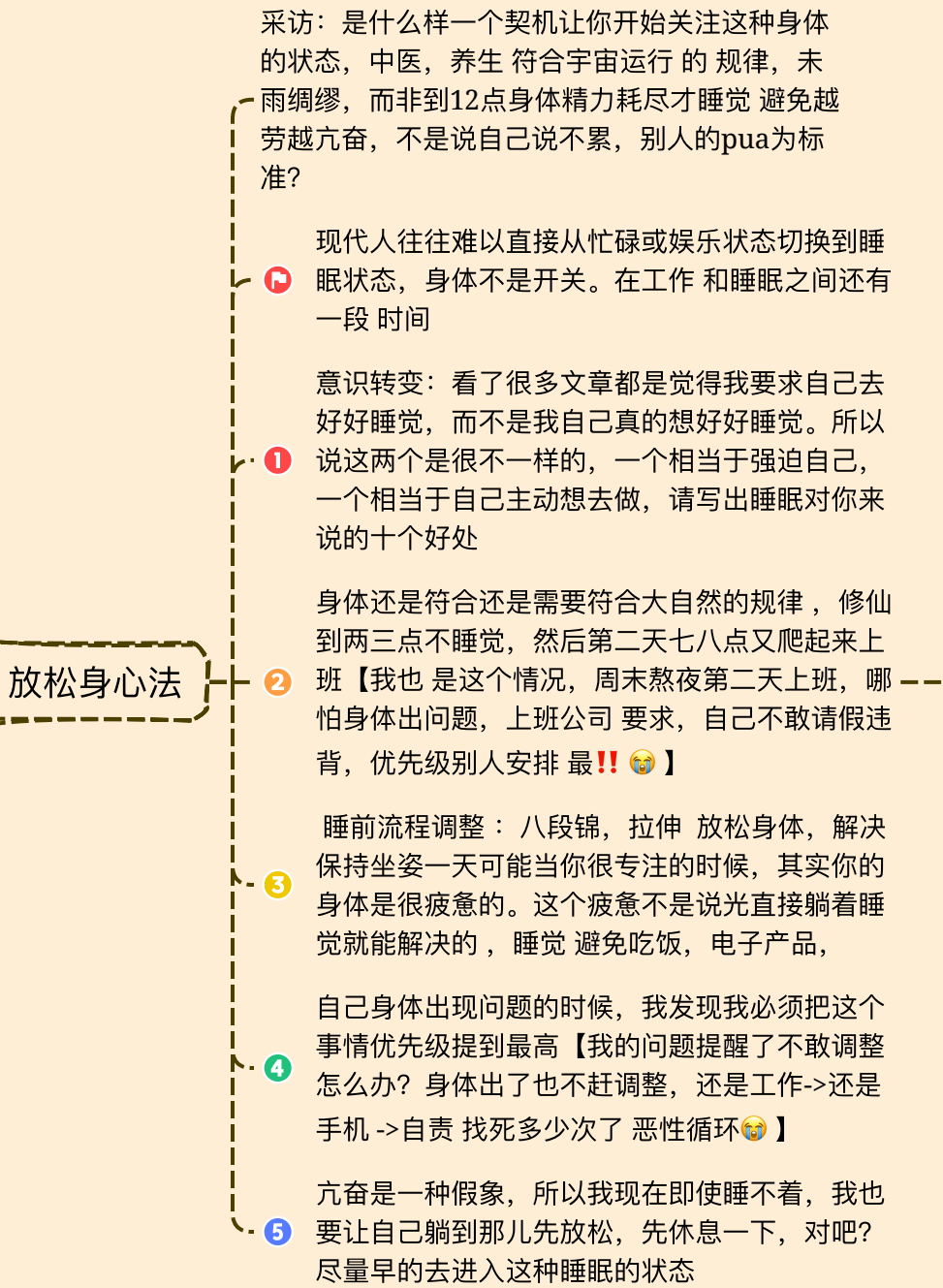


如何养成好的睡眠习惯？来自100天好好睡觉班组长的分享



摘要：当你落叶凋零的时候，你就不要沮丧，也不要评判自己为什么不能坚持，这就是卡点，意识到我们的成长就像一棵树，会有开花结果，也会有落叶凋零每年的春天它都会发芽发新，把时间拉长，你会看到我们这个人生之树其实是很粗壮。

如何养成好的睡眠习惯？跨境电商从业者分享把身体当作 自己孩子



摘要：先改变认知改 先认识到睡眠的重要性 提高工作效率，其次就是找方法，我找的方法就是安顿身心。对待身体态度：不把一天时间到12点，看完全部视频，消息，用完我的反正只要他还扛得住，就要把它榨干。会换一个念头，我会觉得要把身体当做自己的孩子一样去照顾。自己已经快不行了，我还被逼着他【个人理解：短视频平台和新闻等自己已经快不行了，我还被逼着他留着你时间，你不是平台的孩子】

如何养成好的睡眠习惯？无论几点睡，学会找到一个平衡

我这100天每一天都能够做到早睡或者早起。其实你关注的是一个比例上的一个提升。比如说你上了100天，是80%的时间都做到了早睡。那到下一个白天可能提高到85%就已经很开心了。所以这个其实是一种这种是一种学习型的思维，就是不断的去跟过去比较去进步，而不是一种固化思维，我一定要达到这个标准才行，不达到这个标准我就觉得自己没做好，对吧？这是一种固化思维。

