おい！

別のモジュールを完了したことを評価します。

さて、今日は睡眠の重要性についてお話ししたかったのです。

こんな馬鹿げた話のように聞こえるので、私が言っているように私は笑っていることを知っていますか？

寝方がわからない人しかし実際には、過去数年にわたって私が本当に助けてくれた多くのことを試してきました。

最初に私が医学で働いていたとき、私が手術で訓練していたとき、人々が私に言ったコンセンサスのようなものは、

「筋金入りになるかどうか、実際に仕事が上手になるなら、睡眠不足に苦しむ必要があります。」

あなたが知っているように、人々は「昨日はたった2時間寝ただけだ」と言うように見せびらかしたいのです。

そして、実際にあなたはその時に知っていました、私は本当に感銘を受けました。

「うわー、彼らはとてもハードコアのようです。彼らは本当に一生懸命働いて、眠らず、彼らはより多くの時間を持っています。」しかし、時間が経つにつれて、そして私の脳のパフォーマンスのより客観的な測定値を見つけたように、

私は、これが睡眠のようなものを考えることはとても重要な愚かな方法であることに気づきました。それは、あなたの脳が日中に蓄積する多くの種類のものを取り除くのに役立ちます？

副産物の多くとそれは本質的にあなたが再生するのに役立ちます。

私が寝る夜は本当に2時間か3時間くらいだと知っているので、翌日は本当に感じます。

私はすでに物事のように物事のように行う方法を学んだことを行うことができますが、私は何か創造的なことはできません。

私は本当に物事を学ぶのに苦労しています。

私は自分の脳でつながりを作るのに苦労しています。

そして、「私は何をしているのか。なぜ私はこのようなレベルを達成しようとしているゾンビのように生きているのか...」

自分のほうがずっといい人だとわかっているのは、ある種の人々の承認のようなものですか？」

寝るときも私は優しい人です。

だから私がやろうとしていることの1つは、約1時間前にアラームが鳴るようにすることです。私は寝なければなりません。

ですから、目覚ましアラームのようなものではなく、「うんざりする時が来ました。画面を消す時が来ました」というアラームが表示されます。私もこれを持っています...

私は他の人と何かを見なければならない場合のようなものを見ているとき、私は家で着る赤い色のメガネのようにこれさえ持っています。

そして、まるで非...のような...

そして、ある種のフィクションの本のようにくつろぐだけです。それで、実際にベッドに着くと、私は完全に落ち着いたようになり、眠りにつくのに年齢がかかるほど興奮することはありません。

本当に役立つ他のことは、温かい牛乳を飲むことです。寝る前にちょっとしたスナックを食べます。

しかし、睡眠の重要性は、単なる欠点です。

本当に勝るものはありません。

私がこれまでに服用したサプリメントや、基本的には睡眠があなたのためにできることまで生きるどんな種類の薬や何かもありません。

だから筋金入りにならないで、十分な睡眠をとって、次の日にあなたが実際に新鮮になるように定期的なリズムを保つようにしてください。

そして、あなたの脳が学ぶこと、それはあなたが知っているだけでなく実際に保持しています...あなたは何かを詰め込む必要があるかもしれませんが、あなたは本当にあなたが本当に良い睡眠をとらない限りその知識やスキルを保持することはできないでしょう。

それを試してみて、続けてください。続けてください。あなたは素晴らしいことをします。