



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



Ellos hacen lo que les gusta hacer –Thomas Edison, 1921

"La gente no sólo hace lo que les gusta hacer...Hacen el 100% más.

La mayoría de las personas comen un 100% de más y duermen el 100% de más, porque les gusta. Ese 100% extra es lo que los hace poco saludable e ineficientes. La persona que duerme entre ocho y diez horas por las noches, nunca está completamente dormida y nunca totalmente despierta - sólo tienen diferentes grados de dormir durante las 24 horas. Mucha gente parece pensar que deben comer hasta que ya no tienen más hambre . La mayoría gasta sus energías en digerir lo que comieron. Veo lo que la gente come y para mí la mitad es más que suficiente.

En cuanto a mí, nunca me encontré con la necesidad de dormir más de cuatro o cinco horas por día. Yo nunca sueño. Es el sueño real. Cuando por casualidad duermo de más, despierto aburrido e indolente. Siempre estamos escuchando gente que habla de " pérdida de sueño ", como una calamidad. Más les valdría llamarlo pérdida de tiempo, de vitalidad y oportunidades. Sólo para satisfacer mi curiosidad he ido a los archivos de la revista British Medical Journal y no pude encontrar un solo caso reportado de alguien herido por la falta de sueño. El insomnio es completamente diferente - pero algunas personas piensan que tienen insomnio no pueden dormir diez horas cada noche. "

De las notas y diarios de Thomas Alva Edison