

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 dormitar 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