

# 睡眠と偽努力



# 睡眠を削るとのこと…

- 間違った努力
- 非効率の極み
- 集中力が低下
- 体を壊す傾向



# 睡眠に妥協しない

- 睡眠時間の確保
- ベストな寝具を選ぶ
- 遮光性のカーテン
- 寝過ぎるのは厳禁



# 完

与えられた可能性を信じ不可能を可能に

