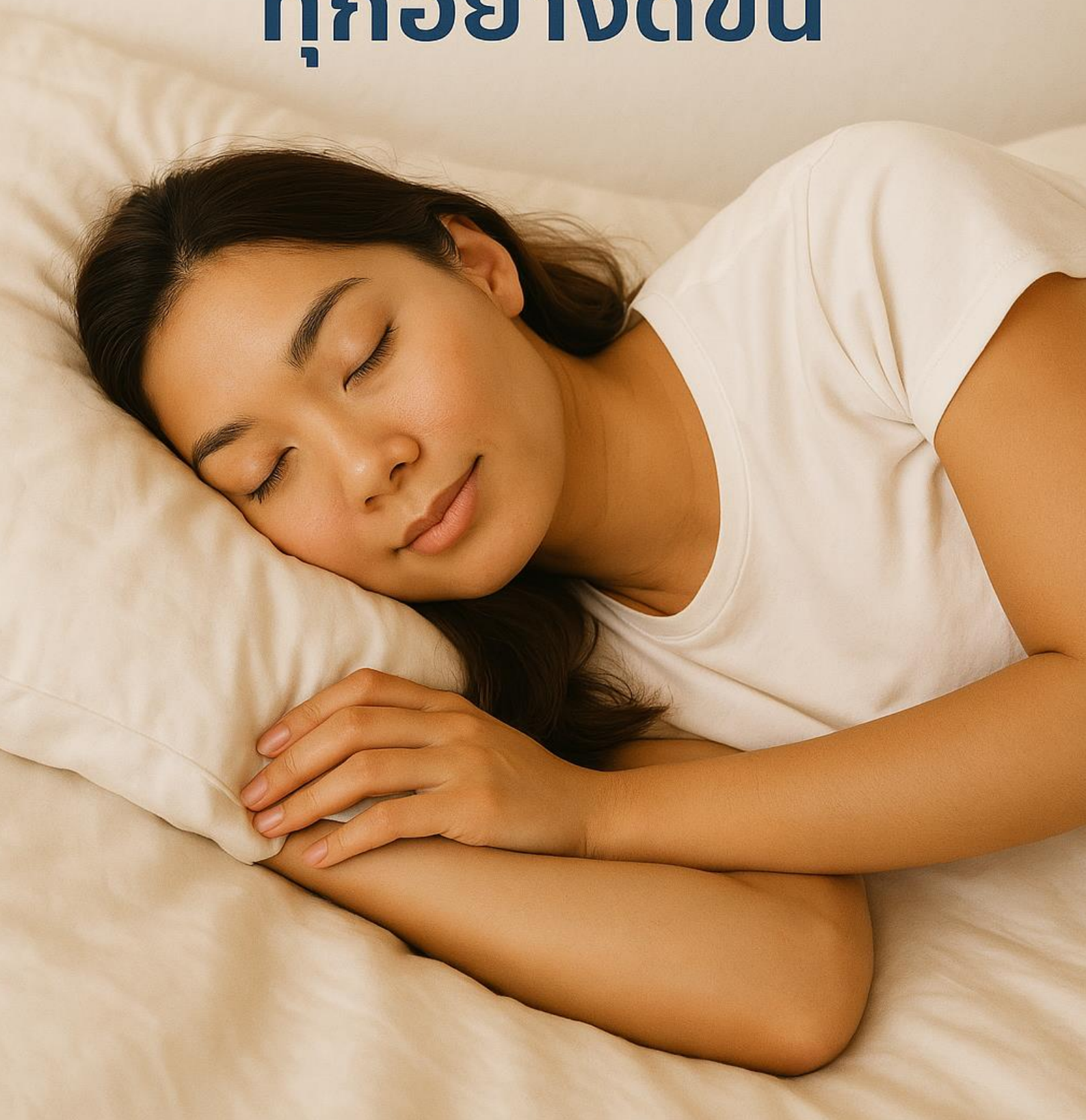


นอนให้พอ
แล้วจะพบว่า
ทุกอย่างดีขึ้น



บทนำ

ในโลกยุคปัจจุบันที่ทุกอย่างเคลื่อนไหวรวดเร็ว ผู้คนต่างใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ แข่งขันกับเวลา และพยายามทำหลายสิ่งในหนึ่งวัน จนสิ่งหนึ่งที่ถูกลดความสำคัญลงอย่างน่าตกใจคือ "การนอนหลับ"

หลายคนเชื่อว่าการนอนคือเวลาที่เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ แต่ความจริงคือ ตรงกันข้ามโดยสิ้นเชิง — การนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพ คือหัวใจสำคัญของสุขภาพที่ดี ประสิทธิภาพในการทำงาน และคุณภาพชีวิตโดยรวม

เมื่อเรานอนไม่พอ สมองจะไม่สามารถทำงานได้เต็มที่ อารมณ์จะแปรปรวน ร่างกายจะอ่อนล้า และระบบต่าง ๆ ภายในจะเริ่มรวนโดยที่เราไม่รู้ตัว ในทางกลับกัน หากเรา

นอนหลับอย่างเพียงพอ ไม่เพียงแค່ร่างกายจะฟื้นฟู แต่
จิตใจก็จะแจ่มใส ความคิดจะเฉียบคม และความสุขเล็ก ๆ
ในชีวิตก็จะเริ่มกลับมา

อีบุ๊กเล่มนี้ไม่ได้ต้องการเพียงแค่บอกคุณว่า "การนอน
สำคัญ" แต่เราจะพาคุณเข้าใจลึกไปถึงเหตุผลที่การนอนคือ
รากฐานของทุกสิ่งในชีวิต พร้อมทั้งเสนอวิธีง่าย ๆ ที่คุณ
สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

หากเคยเหนื่อยล้าเรื้อรัง สมาธิสั้น อารมณ์แปรปรวน
หรือรู้สึกว่ “ทำไมชีวิตมันยากจัง” — บางที คำตอบอาจ
ไม่ได้อยู่ที่กาแพ้วยถัดไป แต่...อยู่ที่การนอนหลับคืนดี ๆ
ที่คุณอาจละเลยมานาน

ลองให้เวลากับตัวเองเพียงพอในการพักผ่อน แล้วคุณจะรู้
ว่า... ทุกอย่างในชีวิต เริ่มดีขึ้นได้จริง ๆ

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1 การนอนหลับคือพลังฟื้นฟูธรรมชาติที่ทรงพลังที่สุด	6
บทที่ 2 เมื่อคุณนอนไม่พอ อะไรในชีวิตที่แย่ลงบ้าง	9
บทที่ 3 นอนให้พอ = เพิ่มประสิทธิภาพชีวิต	13
บทที่ 4 ทำไมคนวัยทำงานจึงนอนน้อย	17
บทที่ 5 วิธีปรับนิสัยให้นอนพอ	21
บทที่ 6 เทคนิคพิเศษสำหรับคนที่นอนหลับยาก	26
บทที่ 7 ตัวอย่างชีวิตที่เปลี่ยนไปหลังนอนพอ	31
บทสรุปส่งท้าย	34