

פאזאט אף תעבדו מערכת לילה!

בלילה היקום הולך לישון. העולם נכנס לזמן של יין (YIN): חושך, איטיות, חוסר תנועה, הכנת הגוף ליום המחר... מנגד, עבודה שייכת לזמן של יאנג (YANG): יום, אור, עשייה, פעילות...

גוף האדם הוא עולם קטן. לכן, אם העולם "ישן" בלילה, כך צריך גם האדם. כשאתם עובדים בלילה אתם "משגעים" את הגוף ומוציאים אותו מאיזון. בלילה הגוף צריך לישון. בזמן השינה מתרחשים בגוף תהליכים מאד חשובים, פיזיולוגיים, הורמונליים וגם מוחיים, שלא מתרחשים ביום. כשאתם עובדים בלילה, תהליכים אלו אינם מתרחשים כמו שצריך!

כשאתם עובדים בלילה אתם פוגעים ב-יין (YIN) שלכם! הנזק בגוף הולך ומצטבר ולאחר כמה שנים גם "מתפוצץ" בצורה של מחלה כזו או אחרת.

האמינו לי, זה לא שווה את ה-100% שיוסיפו לכם על משמרת לילה, משום שאתם תוציאו אותם בעתיד על טיפולים בנזקים שזה יגרום לכם! גם על תנחמו בשינת יום. היא לעולם לא תשלים לכם את מה שאיבדתם בשינת לילה!

