Experts agree that getting up early is a big help if you have a lot of things to do. There are three main reasons for this. The first reason why it's good to get up early is that the early morning is quiet. Nobody phones you at 6.00 a.m. There aren't any important emails or messages to answer. There aren't any meetings. There aren't any people. The morning is your time. The second reason is that if you get up early, you go to bed early. Most people don't do anything useful in the evenings. People who go to bed late spend many hours watching TV, seeing their friends, and spending time on social media. So, if you want to do a lot, it's better to go to bed early, and have shorter evenings and longer mornings. The third reason is that it's better to do things in the morning, when you have energy. Most people are tired after a day at work or college. And when you're tired, the last thing you want to do is to exercise, or to study, or to practice a musical instrument. And if you find it impossible to get up early? Set your alarm five minutes earlier than you usually get up. And the next day set it five minutes earlier again. After three weeks you'll have nearly two hours that you never had before!

*Os especialistas concordam que acordar cedo é uma grande ajuda se você tiver muitas coisas para fazer. Existem três razões principais para isso. A primeira razão pela qual é bom acordar cedo é que a manhã é tranquila. Ninguém liga para você às 6h. Não há e-mails ou mensagens importantes para responder. Não há reuniões. Não há pessoas. A manhã é a sua hora. A segunda razão é que se você acorda cedo, você vai dormir cedo. A maioria das pessoas não faz nada de útil à noite. Pessoas que vão para a cama tarde passam muitas horas assistindo TV, vendo os amigos e passando tempo nas redes sociais. Então, se você quer fazer muito, é melhor ir para a cama cedo e ter noites mais curtas e manhãs mais longas. A terceira razão é que é melhor fazer as coisas pela manhã, quando você tem energia. A maioria das pessoas fica cansada depois de um dia de trabalho ou faculdade. E quando você está cansado, a última coisa que você quer fazer é se exercitar, ou estudar, ou praticar um instrumento musical. E se você achar impossível acordar cedo? Defina o alarme cinco minutos antes do horário habitual. E no dia seguinte defina cinco minutos mais cedo novamente. Depois de três semanas você terá quase duas horas que nunca teve antes!*