5 กิจวัตรที่คนประสบความสำเร็จมักทำก่อน 8 โมงเช้า

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ย. 2557

5 กิจวัตรที่คนประสบความสำเร็จมักทำก่อน 8 โมงเช้า

ขอบคุณข้อมูลจาก www.forbes.com

กิจวัตรประจำวัน 5 อย่าง ที่เหล่าคนประสบความสำเร็จมักจะทำเป็นประจำในช่วงเวลาก่อน 8 โมงเช้า ลองไปดูกิจวัตรเหล่านั้นกันว่ามีอะไรบ้าง

นักธุรกิจและผู้บริหารที่ประสบความสำเร็จหลายคน อาจดูมีชีวิตที่สุขสบาย แต่รู้หรือไม่..กิจวัตรประจำวันในช่วงเวลาก่อน 8 โมงเช้าของพวกเขาเหล่านั้น กลับเป็นส่วนหนึ่งในเคล็ดลับของการประสบความสำเร็จได้อย่างไม่น่าเชื่อ ! ซึ่งเว็บไซต์ forbes.com ของนิตยสารฟอร์บส์ ซึ่งเป็นนิตยสารเกี่ยวกับแวดวงธุรกิจ ได้เปิดเผยข้อมูลกิจวัตรประจำวันก่อน 8 โมงเช้าของคนที่ประสบความสำเร็จมาฝาก อาทิเช่น นางมาการ์เร็ต แธตเชอร์ อดีตนายกรัฐมนตรีหญิงของประเทศอังกฤษ คุนที่ตื่นตั้งแต่ ตี 5 ในทุก ๆ วัน ในขณะที่แฟรงก์ ลอยด์ ไรท์ สถาปนิกคนสำคัญของโลก ก็ตื่นตั้งแต่ ตี 4 ส่วนโรเบิร์ต ไอเกอร์ ผู้บริหารวอลต์ ดิสนีย์ ตื่นประมาณ ตี 4 ครึ่ง

นอกจากนี้ Inc. Magazine ก็ยังเปิดเผยด้วยว่า คุนที่ตื่นเช้าจะเป็นคนที่มีความสามารถในการจัดการและมีศักยภาพในการทำเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างยอดเยี่ยม ซ้ำยังดีต่อชีวิตของเราด้วย ลองไปดู 5 กิจวัตรกอน 8 โมงเช้า ของคนประสบความสำเร็จเหล่านี้พร้อม ๆ กันเลยค่ะ

1. ออกกำลังกาย

แม้ว่ายังตื่นไม่เต็มตา หรือรู้สึกกระตือรือร้นหลังตื่นนอนมากนัก แต่การได้ออกกำลังกายในตอนเช้าก่อนไปทำงาน ไม่ว่าจะเป็น โยคะ เข้าฟิตเนส วิ่งจ๊อกกิ้ง หรือตื่นให้เร็วขึ้นจากเวลาปกติเพียง 15 นาที เพื่อยืดเส้นยืดสายเล็ก ๆ น้อย ๆ นับเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับเช้าวันใหม่ที่ดีทีเดียว เพราะการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มพลังการทำงาน และทำให้มีโอกาสที่จะบรรลุเป้าหมายงานที่ทำอยู่ได้มากขึ้น ทั้งยังไม่รู้สึกปวดเมื่อยเหนื่อยล้ามากเท่ากับการออกกำลังกายในตอนเย็นอีกด้วย

2. วางแผนชีวิตประจำวัน

หากกล่าวว่า ตอนเช้าเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของวันก็คงไม่ผิดนัก เพราะมันเป็นช่วงเวลาที่เงียบสงบ เหมาะกับการกำหนดเป้าหมายและสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน
ทั้งยังช่วยให้สามารถเรียงลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำในวันนั้น ๆ ได้ดีอีกต่างหาก
นอกจากนี้ยังเป็นเป็นช่วงเวลาที่มีศักยภาพสำหรับการแก้ไขปัญหามากที่สุด
แต่อย่างไรก็ตามควรจะหาเวลาพักเบรกประมาณ 10 นาทีในระหว่างวัน เพื่อผ่อนคลายความเครียด
และหลังกลับมาจากทำงานก็อย่าลืมเตรียมของว่างที่มีประโยชน์กับสุขภาพเอาไว้สำหรับวันทำงานในวันถัดไปด้วย

3. กินอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ช่วงเวลาที่เร่งรีบทำให้หลายคนได้ดื่มแค่กาแฟถ้วยเดียวแล้วก็นั่งทำงานเลย ซึ่งเราต่างก็รู้ดีว่า
มันไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ในขณะที่คนที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่จะตื่นเช้า
เพื่อเติมพลังงานให้กับร่างกายด้วยอาหารที่มีประโยชน์ เนื่องจากพวกเขาตระหนักดีว่า การทำงานในขณะที่ท้องว่าง
ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง นอกจากนี้การกินข้าวพร้อมหน้าพร้อมตาในตอนเช้า แม้จะเป็นช่วงเวลาแค่ 5
นาทีสั้น ๆ ที่ทุกคนในครอบครัวจะได้พูดคุยกัน ก่อนออกไปทำงานหรือไปโรงเรียน
ยังช่วยกระชับความสัมพันธ์คนในครอบครัวให้แน่นแฟ้นขึ้นได้อีกด้วย

4. คิดถึงภาพความสำเร็จของตัวเอง

ตอนเช้ายังเป็นช่วงเวลาที่ดีสำหรับการทำสมาธิหรือครุ่นคิดถึงภาพความความสำเร็จของตัวเองในวันข้างหน้า
เพราะการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความคิดในแง่บวกช่วยกระตุ้นความรู้สึกกระตือรือรน พร้อมทั้งสร้างทัศนคติที่ดี
และมีแรงบันดาลในการทำงานมากขึ้นเยอะเลยทีเดียว

5. จัดการงานยากหรืองานที่ไม่อยากทำเป็นอันดับแรก

วิธีที่ง่ายที่สุดและลดความเครียดได้ดีเลย เมื่อต้องจัดการกับงานยาก ๆ
หรือมีงานที่ไม่อยากทำอยู่ในลิสต์ หลังจากที่ผัดวันประกันพรุ่งมานาน ก็คือนำงานชิ้นนั้นมาทำเป็นอันดับแรก
เนื่องจากในตอนเช้าร่างกายยังมีพลัง และสมาธิมากพอที่จะทำ เมื่อจัดการกับงานยากผ่านไป
คุณก็จะรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น แถมยังมีเวลาเหลือเฟือสำหรับการพักผ่อนอีกด้วย

จริง ๆ แล้วคนที่ประสบความสำเร็จมากมาย ไม่ได้มีของวิเศษอะไรเลย เพียงแต่พวกเขาทำให้สิ่งง่าย ๆ
ที่แตกต่างออกไปเท่านั้นเอง นั่นก็คือการตื่นตั้งแต่เช้าตรู่ เพื่อลุกขึ้นมาเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการทำงาน
แทนที่จะลุกลี้ลุกลนตื่นขึ้นมาและออกไปทำงานในสภาพที่ไม่พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจเหมือนกับที่หลาย ๆ
คนกำลังทำอยู่ แต่ตอนนี้ก็ยังไม่สายนะคะถ้าจะเปลี่ยนนิสัย เพื่อประสบความสำเร็จเหมือนคนเหล่านั้นบ้าง