

## 5 กิจกรรมที่คนประสบความสำเร็จมักทำก่อน 8 โมงเช้า

📌 นำเสนอเมื่อ 19 พ.ย. 2557

### 5 กิจกรรมที่คนประสบความสำเร็จมักทำก่อน 8 โมงเช้า

ขอบคุณข้อมูลจาก [www.forbes.com](http://www.forbes.com)

กิจกรรมประจำวัน 5 อย่าง ที่เหล่าคนประสบความสำเร็จมักจะทำเป็นประจำในช่วงเวลา ก่อน 8 โมงเช้า ลองไปดูกิจกรรมเหล่านั้นกันว่ามีอะไรบ้าง

นักธุรกิจและผู้บริหารที่ประสบความสำเร็จหลายคน อาจจะมีชีวิตที่สุขสบาย แต่รู้หรือไม่..กิจกรรมประจำวันในช่วงเวลา ก่อน 8 โมงเช้าของพวกเขาเหล่านั้น กลับเป็นส่วนหนึ่งในเคล็ดลับของการประสบความสำเร็จได้อย่างไม่น่าเชื่อ ! ซึ่งเว็บไซต์ [forbes.com](http://forbes.com) ของ นิตยสารฟอร์บส์ ซึ่งเป็นนิตยสารเกี่ยวกับแวดวงธุรกิจ ได้เปิดเผยข้อมูลกิจกรรมประจำวัน ก่อน 8 โมงเช้า ของคนที่ประสบความสำเร็จมาฝาก อาทิเช่น นางมาร์กาเรต แอตเชอร์ อดีตนาयरัฐมนตรีหญิงของประเทศไทย คนที่ตื่นตั้งแต่ ตี 5 ในทุก ๆ วัน ในขณะที่แฟรงค์ ลอยด์ ไรท์ สถาปนิกคนสำคัญของโลก ก็ตื่นตั้งแต่ ตี 4 ส่วนโรเบิร์ต ไอน์สไตน์ ผู้บริหารวอลต์ ดิสนีย์ ตื่นประมาณ ตี 4 ครึ่ง

นอกจากนี้ Inc. Magazine ก็ยังเปิดเผยด้วยว่า คนที่ตื่นเช้าจะเป็นคนที่มีความสามารถในการจัดการและมีศักยภาพในการทำเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างยอดเยี่ยม ซ้ำยังดีต่อชีวิตของเราด้วย ลองไปดู 5 กิจกรรมก่อน 8 โมงเช้า ของคนประสบความสำเร็จเหล่านี้พร้อม ๆ กันเลยละ

#### 1. ออกกำลังกาย

แม้ว่ายังตื่นไม่เต็มตา หรือรู้สึกกระตือรือร้นหลังตื่นนอนมากนัก แต่การได้ออกกำลังกายในตอนเช้าก่อนไปทำงาน ไม่ว่าจะ เป็น โยคะ เข้าฟิตเนส วิ่งจ็อกกิ้ง หรือตื่นให้เร็วขึ้นจากเวลาปกติเพียง 15 นาที เพื่อยืดเส้นยืดสายเล็กน้อย นอย ๆ นับเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับเช้าวันใหม่ที่ดียิ่ง เพราะการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มพลังการทำงาน และทำให้มีโอกาสที่จะบรรลุเป้าหมายงานที่ทำอยู่ได้มากขึ้น ทั้งยังไม่รู้สึกปวดเมื่อยเหนื่อยล้ามากเท่ากับการออกกำลังกายในตอนเย็นอีกด้วย

#### 2. วางแผนชีวิตประจำวัน

หากกล่าวถึง ตอนเช้าเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของวันก็คงไม่ผิดนัก เพราะมันเป็นช่วงเวลาที่ยืดหยุ่น เหมาะกับการกำหนดเป้าหมายและสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน ทั้งยังช่วยให้สามารถเรียงลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำในวันนั้น ๆ ได้ดีอีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นเป็นช่วงเวลาที่มีศักยภาพสำหรับการแก้ไขปัญหาที่มากที่สุด แต่อย่างไรก็ตามควรจะหาเวลาพักเบรกประมาณ 10 นาทีในระหว่างวัน เพื่อผ่อนคลายความเครียด และหลังจากกลับมาจากทำงานก็อย่าลืมเตรียมของว่างที่มีประโยชน์กับสุขภาพเอาไว้สำหรับวันทำงานในวันถัดไปด้วย

### 3. กินอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ช่วงเวลาที่เรารีบทำให้หลายคนได้ดื่มกาแฟถ้วยเดียวแล้วก็นั่งทำงานเลย ซึ่งเราต่างก็รู้ว่ามันไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ในขณะที่คนที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่จะตื่นเช้า เพื่อเติมพลังงานให้กับร่างกายด้วยอาหารที่มีประโยชน์ เนื่องจากพวกเขาตระหนักดีว่า การทำงานในขณะที่ท้องว่าง ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง นอกจากนี้การกินข้าวพรมหน้าพรมตาในตอนเช้า แม้จะเป็นช่วงเวลาแค่ 5 นาทีสั้น ๆ ที่ทุกคนในครอบครัวจะได้พูดคุยกัน ก่อนออกไปทำงานหรือไปโรงเรียน ยังช่วยกระชับความสัมพันธ์คนในครอบครัวให้แน่นแฟ้นขึ้นได้อีกด้วย

### 4. คิดถึงภาพความสำเร็จของตัวเอง

ตอนเช้ายังเป็นช่วงเวลาที่ดีสำหรับการทำสมาธิหรือครุ่นคิดถึงภาพความสำเร็จของตัวเองในวันข้างหน้า เพราะการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความคิดในแบบบวกช่วยกระตุ้นความรู้สึกกระตือรือร้น พร้อมทั้งสร้างทัศนคติที่ดี และมีแรงบันดาลใจในการทำงานมากขึ้นเยอะเลยทีเดียว

### 5. จัดการงานยากหรืองานที่ไม่อยากทำเป็นอันดับแรก

วิธีที่ง่ายที่สุดและลดความเครียดได้ดีเลย เมื่อต้องจัดการกับงานยาก ๆ หรือมีงานที่ไม่อยากทำอยู่ในลิสต์ หลังจากที่มีผัดวันประกันพรุ่งมานาน ก็คือนำงานชิ้นนั้นมาทำเป็นอันดับแรก เนื่องจากในตอนเช้าร่างกายยังมีพลัง และสมาธิมากพอที่จะทำ เมื่อจัดการกับงานยากผ่านไป คุณก็จะรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น แถมยังมีเวลาเหลือเพื่อสำหรับการพักผ่อนอีกด้วย

จริง ๆ แล้วคนที่ประสบความสำเร็จมากมาย ไม่ได้มีของวิเศษอะไรเลย เพียงแต่พวกเขาทำให้สิ่งง่าย ๆ ที่แตกต่างออกไปเท่านั้นเอง นั่นก็คือการตื่นตั้งแต่เช้านี้ เพื่อลุกขึ้นมาเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการทำงาน แทนที่จะลุกลุกงอนตื่นขึ้นมาและออกไปทำงานในสภาพที่ไม่พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจเหมือนกับที่หลาย ๆ คนกำลังทำอยู่ แต่ตอนนี้ก็ยังไม่สายนะที่จะเปลี่ยนนิสัย เพื่อประสบความสำเร็จเหมือนคนเหล่านั้นบาง