

ตารางชีวิตของผู้ประสบความสำเร็จ

🕒 นำเสนอเมื่อ 8 เม.ย. 2558



อยากรู้มั๊ยว่าคนสำเร็จมีตารางชีวิตแบบไหนกัน? ไม่ต้องนั่งคาดเดากันให้เสียเวลา [the International Center for Management and Organization](#)

เปิดเผยตารางลับของผู้ประสบความสำเร็จแนวหน้าของประเทศสหรัฐอเมริกา โดยทางสถาบันได้ส่งแบบสำรวจ 500 ฉบับสู่เจ้าของกิจการ และ CEO ของบริษัททั่วประเทศ ไม่ว่าจะเป็น Twitter, Dell, Bank of America หรือ Federal Express แค่อธิษฐานก็กระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นซะแล้ว

ผลสำรวจเปิดเผยว่า **ผู้สำเร็จส่วนใหญ่ตื่นนอนเวลา 6.15 นาฬิกา** เพื่อออกกำลังกายในตอนเช้า เพราะการออกกำลังกายกระตุ้นร่างกายและสมองให้สดชื่นพร้อมทำงานตลอดวัน ซึ่งในแต่ละวันใช้เวลาออกกำลังกายประมาณ 45 นาที

เมื่อจัดการกิจวัตรในตอนเช้าเรียบร้อยก็ถึงเวลาเดินทางไปทำงาน **ผู้สำเร็จทุกคนยอมเสียเวลาในการเดินทางเพียง 25 นาทีเท่านั้น** และเมื่อถึงออฟฟิศสิ่งแรกที่เริ่มทำนั่นคือการเคลียร์งานประจำวันโดยใช้เวลามากถึง 2 ชั่วโมง

เมื่อเคลียร์งานประจำวันเสร็จ ก็เริ่มเช็คอีเมลล์และ Chat สื่อสารกับ Partner หรือ หัวหน้างานสายต่างๆ การอีเมลล์และ Chat ใช้เวลา 25 นาที

การทำงานยังไม่จบเพียงเท่านี้ ส่วนสำคัญอีกส่วนคือการใช้เวลาวางกลยุทธ์ประมาณ 25 นาที และปิดท้ายการทำงานด้วยการพัฒนาศักยภาพของตัวเอง 40 นาที

ตารางของผู้ประสบความสำเร็จข้างต้นใกล้เคียงกับตารางของเราบ้างไหมเอ่ย?
ถ้าคำตอบคือไม่คงถึงเวลาจัดตารางชีวิตใหม่ เพราะการทำตามคนสำเร็จยอมพาเราไปสู่ความสำเร็จแน่นอน

อ้างอิงข้อมูล : www.entrepreneur.com

แปลและเรียบเรียง : เมธาวิ ทัศนาสเกียรติกรกิจ

เนื้อหาโดย [SME Thailand](http://SME_Thailand)