

1 นาที ปาฏิหาริย์ หลังตื่นนอน

朝1分間、30の習慣



✓ ไม่จำเป็นต้องทำทั้งหมด

✓ ไม่จำเป็นต้องทำทุกวัน

✓ ทำด้วยความรู้สึกคำว่า "พรุ่งนี้เขาลองทำสิ่งนี้ดีไหมนะ"

30 กิจกรรมง่าย ๆ ในยามเช้า
ที่มีพลังเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณ

มัดสิดะ มิฮิโระ เขียม ชัญพัส วรศักดิ์ แปล



สารบัญ

บทนำ แต่ทุกคนที่ไม่ถูกกับยามเช้าและ
เผชิญหน้ากับมันอย่างยากลำบาก 18

บทที่ 1

คุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับ การใช้เวลายามเช้า

ปรับสภาพจิตใจในตอนเช้าด้วยการถามตัวเอง 34

พิจารณาความรู้สึกของตัวเองด้วยสายตาที่เป็นกลาง

เวลา 1 นาทีหลังตื่นนอนคือ “แพลทินัม ไทม์” 37

หาเรื่องที่ตั้งตารอในวันนี้กันเถอะ

การใช้เวลายามเช้าอย่างอิมเม
ช่วยเพิ่มระดับความสุขในชีวิตได้ 41

เริ่มต้นจากเรื่องที่ทำให้มีความสุขก่อน

ไม่จำเป็นต้องฝืนตื่นเช้า 45

รับรู้ถึงความสุขโดยการสัมผัสกับสิ่งที่ชอบ
ขณะตัวเราอยู่ในสภาพว่างเปล่า

เมื่อประสิทธิภาพในการทำงานสูง ชีวิตก็จะมีอิสระ 49

ต้องทำอะไรถึงจะสร้างผลลัพธ์ได้มากที่สุด

ไม่ทำเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องทำ 53

เก็บเรื่องที่ทำในวันพรุ่งนี้ได้ไว้ทำในวันพรุ่งนี้

บทที่ 2

30 นิสัยสำหรับทำ 1 นาทีในยามเช้า

~ Question • Action • Plan ~

นิสัย 1-10

Question

การตั้งคำถามที่ใช้เวลาไม่ถึง 1 นาที
สามารถสร้างปฏิกิริยาให้กับตัวคุณได้

นิสัย 1

Question 1

“ตอนนี้รู้สึกยังไง” 59

นิสัย 2

Question 2

“ต้องเป็นวันแบบไหนถึงจะยอดเยี่ยม” 63

นิสัย 3

Question 3

“สิ่งที่ตั้งตารององวันนี้คืออะไร” 69

นิสัย 4

Question 4

“สิ่งที่ทำได้ในวันนี้ที่ช่วยให้
เจ้าใกล้ความฝันมากขึ้นคืออะไร” 74

นิสัย 5

Question 5

“สิ่งที่ต้องทำในวันนี้ให้ได้คืออะไร” 78

นิสัย 6

Question 6

“ใครคือคนที่สำคัญที่สุดสำหรับตัวเอง” 82

นิสัย 7

Question 7

“วันนี้อยากขอบคุณใคร” 87

นิสัย 8

Question 8

“วันนี้อยากทำให้ใครดีใจ” 91

นิสัย 9

Question 9

“แบบนี้มันดีแล้วแน่หรือ” 95

นิสัย 10

Question 10

“ถ้าวันนี้คือวันสุดท้ายจะทำอะไร” 100

นิสัย 11-20

Action

การปฏิบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ
จะทำให้ระดับความพึงพอใจ
ในแต่ละวันเปลี่ยนไปอย่างน่าทึ่ง

- นิสัย 11** Action 1
ลอง “อินพุต” ข้อมูลในตอนเช้าสัก 1 นาที 105
- นิสัย 12** Action 2
เขียนความรู้สึกของตัวเองออกมา
แล้วอ่านออกเสียง 110
- นิสัย 13** Action 3
มองในหน้าของตัวเอง 115
- นิสัย 14** Action 4
เปิดฝ้าม่านเพื่ออาบแดดยามเช้า 119
- นิสัย 15** Action 5
ทำ “บอดี้สแกน” 124
- นิสัย 16** Action 6
“จดจ่อ” 1 นาที 129

- นิสัย 17** Action 7
ทำการ “ยืนยันกับตัวเอง” 134
- นิสัย 18** Action 8
อย่าเปิดโทรทัศน์แบบไร้จุดหมาย 139
- นิสัย 19** Action 9
หาวิธีผ่อนคลายง่าย ๆ ในแบบของตัวเอง 143
- นิสัย 20** Action 10
ลงมือทำโดยมองไปที่วันพรุ่งนี้ 148

นิสัย 21-30

Plan

ร่างแผนสร้างอนาคต
ให้เป็นนิสัย

- นิสัย 21** Plan 1
ทำ “รายชื่อติดต่อกับ” 153
- นิสัย 22** Plan 2
ตัดสินใจว่าจะทำอะไรสักสิ่ง “ไม่ทำก็ได้” 157

- บทที่ 3**
**“ใบเพิ่มประสิทธิภาพ”
เพื่อยามเข้าที่แสนวิเศษ**
- เพิ่มประสิทธิภาพของนิสสัยยามเช้า
ด้วย “ใบเพิ่มประสิทธิภาพ” 202
- 3 เคล็ดลับที่ช่วยให้เขียนใบเพิ่มประสิทธิภาพ
ได้อย่างต่อเนื่อง 205
- วิธีเขียนใบเพิ่มประสิทธิภาพ 209
- บทส่งท้าย** คุณคือตัวเอกในชีวิตของตัวเอง 216
- ประวัติผู้เขียน** 221
- บทที่ 3
- นิตย 23 Plan 3
รู้ว่าช่วงเวลาทำงานได้
อย่างมีประสิทธิภาพคือช่วงไหน 162
- นิตย 24 Plan 4
ใส่ “ช่วงนิ่งเหม่อ” ลงไปในตารางงานด้วย 166
- นิตย 25 Plan 5
รักษา “เวลาฉัน” ที่เอาไว้ใช้ทำเรื่องๆ ที่รู้สึกดี 170
- นิตย 26 Plan 6
ประเมินว่าต้องใช้เวลามากแค่ไหน
ในการทำงานที่สำคัญเป็นอันดับหนึ่งของวัน 174
- นิตย 27 Plan 7
จดบันทึก 178
- นิตย 28 Plan 8
กำหนด “ธีมของวันนี้” 183
- นิตย 29 Plan 9
แบ่งประเภทเรื่องๆ ที่ให้ความสำคัญ
ออกเป็น 5 ด้าน 187
- นิตย 30 Plan 10
ทำ “รายการความหวัง” 193