1 นาที ปาฏิหาริย์ หลังตื่นนอน

朝1分間、30の習慣

✓ ไม่จำเป็นต้องทำทั้งหมด

✓ ไม่จำเป็นต้องทำทุกวัน

✓ ทำด้วยความรู้สึกแค่ว่า "พรุ่งนี้เช้าลองทำสิ่งนี้ดีไหมนะ"

ง่าย ๆ ในยามเช้า
ลี่ยนแปลงชีวิตคุณ

เขียน ชัญพัส วรศักดิ์ แปล

WE LEARN

สำหรับห้องสมุดสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศเท่านั้น

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
ห้องสมุดเทเวศร์
401017319

สารบัญ

บทนำ แต่ทุกคนที่ไม่ถูกกับยามเช้าและ
เผชิญหน้ากับมันอย่างยากลำบาก 18

บทที่ 1

คุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับ การใช้เวลายามเช้า

ปรับสภาพจิตใจในตอนเช้าด้วยการถามตัวเอง 34
พิจารณาความรู้สึกของตัวเองด้วยสายตาที่เป็นกลาง

เวลา 1 นาทีหลังตื่นนอนคือ "แพลทินัม ไทม์" 37
หาเรื่องที่ตั้งตารอในวันนี้กันเถอะ

การใช้เวลายามเช้าอย่างอิ่มเอม
ช่วยเพิ่มระดับความสุขในชีวิตได้ 41
เริ่มต้นจากเรื่องที่ทำให้มีความสุขก่อน

ไม่จำเป็นต้องฝืนตื่นเช้า 45
รับรู้ถึงความสุขโดยการสัมผัสกับสิ่งที่ชอบ
ขณะตัวเราอยู่ในสภาพว่างเปล่า

สำเนาเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น

เมื่อประสิทธิภาพในการทำงานสูง ชีวิตก็จะมีอิสระ 49
ต้องทำอย่างไรถึงจะสร้างผลลัพธ์ได้มากที่สุด

ไม่ทำเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องทำ 53
เก็บเรื่องที่ทำในวันพรุ่งนี้ได้ไว้ทำในวันพรุ่งนี้

บทที่ 2

30 นิสัยสำหรับทำ 1 นาทีในยามเช้า

~ Question • Action • Plan ~

นิสัย 1-10

Question

การตั้งคำถามที่ใช้เวลาไม่ถึง 1 นาที สามารถสร้างปาฏิหาริย์ให้กับตัวคุณได้

นิสัย 1 Question 1
"ตอนนี้รู้สึกยังไง" 59

นิสัย 2 Question 2
"ต้องเป็นวันแบบไหนถึงจะยอดเยี่ยม" 63

ลิขสิทธิ์เพื่อการศึกษาและการใช้งานเท่านั้น

นิสัย 3 Question 3
"สิ่งที่ตั้งตารอของวันนี้คืออะไร" 69

นิสัย 4 Question 4
"สิ่งที่ทำได้ในวันนี้ที่ช่วยให้
เข้าใกล้ความฝันมากขึ้นคืออะไร" 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
"แบบนี้มันดีแล้วแน่เหรอ" 95

นิสัย 10 Question 10
"ถ้าวันนี้คือวันสุดท้ายจะทำอะไร" 100

ลิขสิทธิ์เพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น

นิสัย 11-20

Action

การปฏิบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ จะทำให้ระดับความพึงพอใจในแต่ละวันเปลี่ยนไปอย่างน่าทึ่ง

นิสัย 11 **Action 1**
ลอง "อินพุต" ข้อมูลในตอนเช้าสัก 1 นาที *105*

นิสัย 12 **Action 2**
เขียนความรู้สึกของตัวเองออกมา แล้วอ่านออกเสียง *110*

นิสัย 13 **Action 3**
มองใบหน้าของตัวเอง *115*

นิสัย 14 **Action 4**
เปิดผ้าม่านเพื่ออาบแดดยามเช้า *119*

นิสัย 15 **Action 5**
ทำ "บอดี้สแกน" *124*

นิสัย 16 **Action 6**
"จดจ่อ" 1 นาที *129*

สำหรับเผยแพร่ศึกษาและการค้าอย่างใดเท่านั้น

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 "รายชื่อติดต่อ" 153

นิสัย 22 Plan 2
ตัดสินว่าอะไรคือสิ่งที่ "ไม่ทำก็ได้" 157

สำหรับเพื่อการศึกษาเท่านั้น ห้ามนำไปอ้างอิงการใช้งาน

นิสัย 23 Plan 3
รู้ว่าช่วงเวลาที่ทำงานได้
อย่างมีประสิทธิภาพคือช่วงไหน 162

นิสัย 24 Plan 4
ใส่ "ช่วงนั่งเหม่อ" ลงไปในตารางงานด้วย 166

นิสัย 25 Plan 5
รักษา "เวลาฉัน" ที่เอาไว้ใช้ทำเรื่องที่รู้สึกดี 170

นิสัย 26 Plan 6
ประเมินว่าต้องใช้เวลามากแค่ไหน
ในการทำงานที่สำคัญเป็นอันดับหนึ่งของวัน 174

นิสัย 27 Plan 7
จดบันทึก 178

นิสัย 28 Plan 8
กำหนด "ธีมของวันนี้" 183

นิสัย 29 Plan 9
แบ่งประเภทเรื่องที่ให้ความสำคัญ
ออกเป็น 5 ด้าน 187

นิสัย 30 Plan 10
ทำ "รายการความหวัง" 193

สำนักวิทยบริการฯ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บทที่ 3

"ใบเพิ่มประสิทธิภาพ" เพื่อยามเช้าที่แสนวิเศษ

เพิ่มประสิทธิภาพของนิสัยยามเช้า
ด้วย "ใบเพิ่มประสิทธิภาพ" *202*

3 เคล็ดลับที่ช่วยให้เขียนใบเพิ่มประสิทธิภาพ
ได้อย่างต่อเนื่อง *205*

วิธีเขียนใบเพิ่มประสิทธิภาพ *209*

บทส่งท้าย คุณคือตัวเอกในชีวิตของตัวเอง *216*

ประวัติผู้เขียน *221*

สำหรับเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00110270

1 นาทีปาฏิหาริย์หลังตื่นนอน / มัตสึดะ.

มัตสึดะ, มิฮิโระ.

Suggest friends | My list

Subject	การจัดการตนเอง (จิตวิทยา). การพัฒนาตนเอง. ความตระหนักในศักยภาพตน. จิตวิทยาประยุกต์.

Details

Added Author	ชัญพัส วรศักดิ์, ผู้แปล.
Published	กรุงเทพฯ : วีเลิร์น, 2567.
Detail	219 หน้า : ภาพประกอบ ; 19 ซม.
ISBN	9786162876752

0 4 0 MARC Export Save Share

สำหรับเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อ้างอิง