

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

MIRACLE MORNING MILLIONAIRES

ชีวิตจะร่ำรวย ฐานะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า



MIRACLE MORNING MILLIONAIRES

: WHAT THE WEALTHY DO BEFORE 8 AM THAT WILL MAKE YOU RICH

เรียนรู้สิ่งที่เศรษฐีทำ ก่อน 8 โมงเช้า
เพื่อทำให้คุณร่ำรวย มีฐานะดีขึ้น

เขียนโดย : Hal Elrod และ David Osborn

แปลและเรียบเรียงโดย : เสรี อุฑาราสวัสดิ์

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบญจมิตร

 BEE MEDIA
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ **ชีวิตจะร่ำรวย ฐานะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า**
เรียนรู้สิ่งที่เศรษฐีทำ ก่อน 8 โมงเช้า เพื่อให้คุณร่ำรวย มีฐานะดีขึ้น

แปลจาก **Miracle Morning Millionaires** : What the Wealthy Do Before 8AM
That Will Make You Rich

เขียนโดย : **Hal Elrod** (ฮัล เอลรอด) และ **David Osborn** (เดวิด ออสบอร์น)

แปลและเรียบเรียงโดย : **เสรี อุฑาราสวัสดิ์** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เภยภูมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2564 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Copyright © 2018 by Hal Elrod Published by arrangement with Park & Fine Literary and Media,
through The Grayhawk Agency Ltd. Thai copyright © 2021 by Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.

พิมพ์ครั้งแรก : กันยายน 2564 2109 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-037-1 ราคา 240 บาท



BEE MEDIA GROUP มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ BEE MEDIA Self-Development

ในเครือ บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด

BEE MEDIA GROUP (THAILAND) CO.,LTD.

69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

1858/87-90 ถนนเพชรรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่
งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, **www.BeeMedia.co.th**

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



ฮัล เอลรอด เป็นผู้ที่สามารถเอาชนะอุปสรรคและความยากลำบาก และสร้างชีวิตอันแสนพิเศษ เมื่ออายุ 20 ปี เขาได้รับอุบัติเหตุทางรถยนต์กระดูกหัก S11-11-11 แต่สามารถทำหายข้อวินิจฉัยทางการแพทย์และการต้องตกเป็นเหยื่อของอุปสรรคจนกลายเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงสุดใของค์กรธุรกิจ นักวิ่งอัลตรามาราธอน นักเขียนหนังสือขายดี วิทยากรผู้สร้างแรงบันดาลใจในระดับนานาชาติ และนักพูดที่ได้รับการยกย่อง เขามีผลงานเขียนขายดียอดขายหลายล้านเล่มได้รับการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ รวมทั้งภาษาไทย คือ **“MIRACLE MORNING - ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** และ **“MIRACLE EQUATION - สมการมหัศจรรย์”** โดย สำนักพิมพ์ บี มีเดีย



ไดวิด ออสบอร์น เป็นเจ้าของธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ที่ใหญ่เป็นอันดับ 6 ของสหรัฐอเมริกา มีตัวแทนนายหน้ามากกว่า 4,500 คน และมียอดขายในปี ค.ศ. 2017 ถึง 11,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ นอกจากนี้ยังเป็นนักเขียนหนังสือขายดีชื่อ **“ความมั่งคั่งไม่รอใคร - Wealth Can't Wait”** ที่ติดอันดับของนิตยสารนิตยสารไทม์อีกด้วย

ออบเนอรี คอร์เตอร์ นักเขียนหนังสือชื่อดังในสหรัฐอเมริกา และยังเป็นหุ้นส่วนทางธุรกิจกับ ฮัล เอลรอด ควบคู่กับการเป็นโค้ชที่ปรึกษาทางธุรกิจ รวมถึงสร้างแรงบันดาลใจแก่บรรดานักเขียนหนังสือ

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -



อิสรี อุธาราสวัสดิ์ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (เกียรตินิยม) จากคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาโทสาขาการสนทนาภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และได้รับการรับรองวิทยฐานะระดับ ACC จากสหพันธ์การไคซานานาชาติ (ICF) มีประสบการณ์ด้านการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและองค์กรในอุตสาหกรรมต่าง ๆ เช่น ธนาคาร พลังงาน ประกันชีวิต และบริษัทที่ปรึกษาทางธุรกิจ ควบคู่กับการเป็นติวเตอร์ภาษาอังกฤษและนักแปล

เลรีมีผลงานแปลหลายเล่ม อาทิ **“MIRACLE MORNING - ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** **“MIRACLE EQUATION - สมการมหัศจรรย์”** **“ชีวิตดีอย่างอัจฉริยะ เมื่อตื่นทุกวันตอนตี 5”** **“ทำเล็ก ๆ ที่ละน้อย”** เป็นต้น

หมายเหตุ บรรณาธิการ

Kากเราต้องการเป็นเศรษฐี มีฐานะ หรือความมั่งคั่งทางการเงิน นอกจากการมุ่งมั่นทำงาน การบริหารการเงิน และวิธีการอื่น ๆ แล้ว สิ่งที่จะช่วยให้เรามีแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีฐานะดีขึ้น ก็คือการเรียนรู้จากบรรดาผู้ที่ประสบความสำเร็จ ว่าบุคคลเหล่านั้นมีวิธีคิด วิธีปฏิบัติอย่างไร ซึ่งส่วนใหญ่แล้วคนเหล่านั้นมักจะใช้เวลาช่วงเช้าให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ อย่างเช่น ริชาร์ด แปรนสัน ที่ยืนยันว่า “เวลาเกือบ 50 ปีที่ผมทำธุรกิจ ได้เรียนรู้ว่าหากตื่นนอนเร็วขึ้น ผมจะบรรลุสิ่งต่าง ๆ มากมายในวันนั้นได้ และรวมถึงในชีวิตด้วย...” หรือ โรบิน ชาร์มา ที่กล่าวว่า “หากคุณเรียนรู้จากบรรดาผู้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดในโลก พวกเขาทุกคนมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน นั่นคือการเป็นคนตื่นเช้า”

หนังสือเล่มนี้จะสอน 6 บทเรียนของเศรษฐีที่สร้างความร่ำรวยมั่งคั่ง สอนเคล็ด (ไม่) ลับ เศรษฐี 3 ประเภท และแนวคิดมากมาย อีกทั้งยืนยันว่าความมั่งคั่งเริ่มต้นในช่วงเช้ามีดของวัน ความร่ำรวยเริ่มต้นในตอนเช้าที่เราตื่นขึ้นและตัดสินใจเลือกที่จะมุ่งมั่นใส่ใจต่อเวลา พลังกายและใจ ตลอดจนทรัพย์สินที่มี วันแล้ววันเล่า เพื่อให้ตัวเองกลายเป็นเศรษฐี

หนังสือ **“MIRACLE MORNING MILLIONAIRES - ชีวิตจะร่ำรวย ฐานะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** เล่มนี้เป็น หนังสือดี แปลจากหนังสือขายดี MIRACLE MORNING MILLIONAIRES : What the Wealthy Do Before 8AM That Will Make You Rich เขียนโดย Hal Elrod และ David Osborn ซึ่งจะให้แนวคิดและบทเรียนสำคัญ ๆ เพื่อช่วยให้ผู้อ่านมีชีวิตที่ร่ำรวย ฐานะดีขึ้น เพื่อทำให้ทุกสิ่งในชีวิตดีขึ้น

สำนักพิมพ์  มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ที่จะช่วยให้ท่านมีแนวทางและวิธีในการสร้างฐานะ ซึ่งจะทำให้ทุกสิ่งในชีวิตของท่านดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ 3 เล่ม ที่จะช่วยให้คุณมีชีวิตที่ดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า โดย Hal Elrod

ARE YOU READY TO WAKE UP
TO YOUR FULL POTENTIAL?
THE MIRACLE MORNING
CAN CHANGE EVERYTHING

1
MIRACLE MORNING Part 1
เขียนโดย : Hal Elrod



THE **MIRACLE MORNING** : THE NOT-SO-OBVIOUS SECRET
GUARANTEED TO TRANSFORM YOUR LIFE (BEFORE 8 AM)

MIRACLE MORNING
ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น
เมื่อตื่นเช้า

เคล็ด (ไม่) ลับ ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้... (ก่อน 8 โมงเช้า)

2
MIRACLE MORNING Part 2
เขียนโดย : Hal Elrod

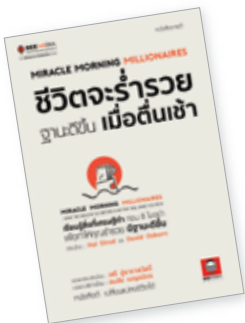


THE **MIRACLE EQUATION** : THE TWO DECISIONS THAT MOVE
YOUR BIGGEST GOALS FROM **POSSIBLE**, TO **PROBABLE**, TO **INEVITABLE**

MIRACLE EQUATION
สมการมหัศจรรย์

สูตรสร้างปาฏิหาริย์ความสำเร็จ
เปลี่ยนทุกสิ่งให้ "เป็นจริงแน่นอน"
สูตร 2 ประการ เปลี่ยนทุกสิ่งให้ "เป็นจริง"

3
MIRACLE MORNING PART 3 เขียนโดย
เขียนโดย : Hal Elrod
|| และ David Osborn



MIRACLE MORNING MILLIONAIRES
: WHAT THE WEALTHY DO BEFORE 8 AM THAT WILL MAKE YOU RICH

MIRACLE MORNING MILLIONAIRES
ชีวิตจะร่ำรวย
ฐานะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า

เรียนรู้สิ่งที่เศรษฐีทำ ก่อน 8 โมงเช้า
เพื่อทำให้คุณร่ำรวย มีฐานะดีขึ้น

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและเรียบเรียง 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5

บทนำ - ซัล เอลรอด : ได้พบกับ เดวิด ออสบอร์น 9

บทนำ - เดวิด ออสบอร์น : เศรษฐีผู้ตื่นเช้า 10



MIRACLE MORNING MILLIONAIRES

ชีวิตจะร่ำรวย

ฉบับ: ดับเบิล เมื่อตื่นเช้า

ส่วนที่ 1 ทุกสิ่งในชีวิตของคุณจะดีและฐานะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า 14

เหตุใดช่วงเช้าจึงมีความสำคัญ และคุณจะใช้ประโยชน์จากการตื่นเช้าได้อย่างไร

1 เหตุใดช่วงเช้าจึงมีความสำคัญ (มากกว่าที่คุณคิด) 15

2 กลายเป็นคนตื่นเช้า ในเวลาเพียง 5 นาที 26

3 The Life S.A.V.E.R.S. หลักปฏิบัติ 6 ประการ เพื่อช่วยให้คุณออกจากชีวิตที่ใช้ศักยภาพไม่เต็มที่ 39

ส่วนที่ 2 สิ่งที่ทำให้คุณเป็นเศรษฐี 6 บทเรียนเพื่อสร้างความมั่งคั่ง 79

4 บทเรียนที่ 1 : ประตู 2 บาน ทางเลือกเพื่อความมั่งคั่ง 80

5 บทเรียนที่ 2 : คุณ ผู้ที่จะเป็นเศรษฐี 93

แทนที่จุดบอดของตัวเอง ด้วยวิสัยทัศน์ในอนาคต

6 บทเรียนที่ 3 : แผนการบินของคุณ 110

เป้าหมาย แผน และเส้นทางสู่ความมั่งคั่งร่ำรวย

7 บทเรียนที่ 4 : กลายเป็นคนพิเศษ 125

พลังแห่ง “เทคนิคเพิ่มทวีคูณ” เพื่อสร้างความมั่งคั่ง

8 บทเรียนที่ 5 : ปรากฏการณ์นกหัวขวาน 136

เมื่อไหร่ควรอดทน เมื่อไหร่ควรเลิก

9 บทเรียนที่ 6 : ฉันจะได้เงินมากเท่าไร 152

การเข้าใจสิ่งที่เงินซื้อได้ Self-Development

ส่วนที่ 3 : หลักปฏิบัติในการพัฒนาตนเอง 3 ประการ เพื่อเสริมแรง

เส้นทางสู่ความมั่งคั่ง เคล็ด (ไม่) ลับ เศรษฐี 3 ประการ 164

10 เคล็ด (ไม่) ลับ เศรษฐี ประการที่ 1 : มีภาวะผู้นำตนเอง 165

11 เคล็ด (ไม่) ลับ เศรษฐี ประการที่ 2 : จัดการพลังกายและใจ 184

12 เคล็ด (ไม่) ลับ เศรษฐี ประการที่ 3 : มีสมาธิอันแน่วแน่ 205

13 ภารกิจท้าทายที่จะเปลี่ยนชีวิตใน 30 วัน 218

กลยุทธ์ 3 ช่วงเวลาในการสร้างอุปนิสัยใด ๆ ก็ตามใน 30 วัน

บทสรุป : การค้าขาย 237

โบนัสพิเศษ : แนะนำหนังสือขายดีเล่มที่ 2 ของ ฮัล เอลรอด 241

“MIRACLE EQUATION : สมการมหัศจรรย์

สูตรสร้างปาฏิหาริย์ความสำเร็จ”



6 บทเรียนของเศรษฐี ที่สร้างความร่ำรวย

และยืนยันว่าความมั่งคั่ง เริ่มต้นตอนเช้าที่เราตื่นขึ้น

มุ่งมั่นใส่ใจทุกเมทพลังกายและใจ **เพื่อให้กลายเป็นเศรษฐี**

บทนำ - ฮัล เอลรอด

: ได้พบกับ เดวิด ออสบอร์น



1 ปีก่อน ผมได้รับเชิญไปพูดในงานของ “1 Life Fully Lived” ซึ่งเป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร ผู้ที่เป็นแขกรับเชิญคนสำคัญที่ขึ้นพูดคือ เดวิด ออสบอร์น ซึ่งเป็นคนที่ผมไม่รู้จักมาก่อน แต่ได้รับการยอมรับจากผู้เข้าร่วมทุกคนว่าเป็นไฮไลท์จุดเด่นสำคัญของงานนี้

หัวข้อที่เขาพูด คือ “ความมั่งคั่งไม่รอใคร - Wealth Can't Wait” ซึ่งพาพวกเราเข้าสู่เรื่องราวชีวิตของเขาจากวัยรุ่นที่มีปัญหาไปสู่การเป็นคนร่ำรวยหรือเศรษฐี ที่สร้างขึ้นจากน้ำพักน้ำแรงตัวเองที่เขาหามาได้ โดยมีเงินมากมายประมาณ 70 ล้านดอลลาร์สหรัฐ

ที่ผ่านมาจนถึงช่วงเวลานั้น ผมพบกับเศรษฐีไม่กี่คน แต่ไม่มีใครที่ร่ำรวยมากถึงระดับนั้น และไม่มีใครที่จะเปิดกว้างอีกทั้งเต็มใจที่จะแบ่งปันสิ่งที่รู้โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย รวมทั้งพยายามอย่างจริงจังที่จะช่วยให้ผู้อื่นมีอิสรภาพทางการเงิน

ผมจึงขอให้เดวิดเป็นผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ร่วมกับผมเพื่อตีพิมพ์สัญญาจากเขาให้กับคุณ เพราะเขามีองค์ประกอบของสิ่งที่ผมเรียกว่า “ความมั่งคั่ง” อย่างแท้จริง ความมั่งคั่งไม่ใช่เพียงเงินดอลลาร์ที่มีในบัญชีธนาคารหรือสินทรัพย์มูลค่าสุทธิ แต่คือการใช้ชีวิตเพื่อสอดคล้องกับสิ่งที่มีความหมายสำหรับคุณมากที่สุด นั่นคือสอดคล้องกับคุณค่าของตัวเอง และหนึ่งในนั้นคืออิสรภาพทางการเงิน ซึ่งแน่นอนว่าไม่มีใครทำได้ดีไปกว่า เดวิด ออสบอร์น ผู้นี้

และจากนี้ไปคุณจะได้เรียนรู้จากเขา ซึ่งจะทำให้ชีวิตคุณร่ำรวยและมีฐานะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า

ฮัล เอลรอด

บทนำ - เดวิด ออสบอร์น

: เศรษฐีผู้ตื่นเช้า



| เข้าวันนี้ พุฒินอนตอน 5 : 17 น. แต่ในอดีต
ผมเป็นคนนอนดึกและตื่นสายเป็นประจำ ตอนเริ่มทำธุรกิจ
นิสัยเช่นนี้ทำให้ผมพบอุปสรรคมากมาย

แน่นอนว่า มันทำให้ผมได้เรียนรู้สิ่งสำคัญ 2-3 ประการ

**ประการแรกคือ โลกภายนอกไม่ยอมให้ผมหลับจนตื่นสายได้ตาม
ที่ต้องการ** คนส่วนใหญ่ในโลกใบนี้ใช้เวลาในช่วงกลางวัน ดังนั้นการเป็น
คนนอนดึก ทำให้ยามดึกของผมแตกต่างจากคนอื่น ๆ ไม่ว่าผมจะคิดว่า
ตัวเองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในช่วงกลางคืนได้มากเพียงใดก็ตาม
แต่การทำธุรกิจอย่างไม่เต็มที่ ราวกับว่าตนเองเป็นผีดิบช่วงกลางวัน ย่อม
ไม่ใช่เส้นทางลัดไปสู่ความมั่งคั่งอย่างแน่นอน

**ประการที่ 2 ซึ่งมีความสำคัญมากก็คือ ผมเริ่มค้นพบว่ามีความ
เชื่อมโยงระหว่างการตื่นเช้าและความมั่งคั่ง** และไม่เพียงแต่คนส่วนใหญ่
ในโลกจะไม่ค่อยนอนตื่นสายเท่านั้น แต่เศรษฐีในโลกก็ไม่เคยทำเช่นนั้น

การเชื่อมโยงกับเศรษฐีผู้ตื่นเช้า

ยั้ง ผมใช้เวลากับการทำธุรกิจมากเพียงใด ก็เริ่มมองเห็น
ความเชื่อมโยงระหว่างยามเช้าและการมีเงินทอง หากผมใช้เวลาในช่วงแรก
ของแต่ละวันอย่างคุ้มค่า ด้วยวิธีเฉพาะเจาะจง (ซึ่งผมจะแบ่งปันให้คุณ
ได้รู้ต่อไป) ได้มากเท่าใด รายได้ก็จะเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย

ทั้งนี้ไม่ใช่มีเพียงแค่ผมเท่านั้น แต่หากคุณมองที่อุปนิสัยของบรรดา
เศรษฐีจากที่เราจะศึกษาด้วยกันในหนังสือเล่มนี้ คุณก็จะพบสัดส่วนของ
ผู้ที่ร่ำรวยซึ่งตื่นเช้าเป็นจำนวนที่ไม่ธรรมดา เพราะมีสาเหตุที่ดีในการทำ
เช่นนั้น นั่นคือยามเช้าและเงินทองมีลักษณะหลายอย่างเหมือนกัน

หากจะกล่าวถึงเรื่องเงินทอง คุณอาจนึกถึงคำแนะนำเรื่องการเงินส่วนบุคคลที่ได้รับความนิยมมากที่สุด ก็คือ **“ลงทุนให้ตัวเองก่อน”** หมายถึงการนำเงินที่ได้มา แบ่งไปลงทุนก่อนทำสิ่งอื่นใด หลักฐานที่เป็นเครื่องมือทางการเงินอันทรงพลังที่สุดในโลกก็คือ **ดอกเบี้ยทบต้น** แต่ถ้าคุณไม่เคยนำเงินไปลงทุนใด ๆ มาก่อน ก็จะไม่เคยได้ผลประโยชน์จากเงินนี้ ดังนั้น คุณจำเป็นต้องลงทุนก่อนเป็นอันดับแรก มิเช่นนั้นเงินก้อนนี้จะถูกนำไปใช้กับเรื่องอื่น ๆ

“เวลา” ก็เช่นกัน การพัฒนาตนเองเป็นเครื่องมือซึ่งทรงพลังมากที่สุดในโลก ดังนั้นมันเหมือนกับเรื่องเงิน การจะแบ่งเวลาทำสิ่งที่สำคัญมากที่สุด ในภายหลังนั้นไม่เคยเป็นผลดี เปรียบกับว่าเงินสามารถซื้อบ้านหลังใหม่ได้ เวลาของคุณก็ทำได้เช่นกัน หากมีเงินเหลือเพียง 2-3 ดอลลาร์สหรัฐ ก็สายเกินไปที่จะเก็บออม ทำนองเดียวกัน หากปล่อยให้เวลาให้ถึงเที่ยง ก็ช้าเกินไปที่จะทำเรื่องที่สำคัญมากที่สุดกับเวลาที่เหลืออยู่

การปฏิบัติตามหลัก “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า” ก็เปรียบเสมือนการลงทุนกับตนเองก่อน เมื่อคุณใช้เวลายามเช้าอย่างคุ้มค่าเปรียบเสมือนการตัดทวงช่วงเวลาสำคัญที่สุดของวันนั้นให้กับตนเอง ดังนั้นคุณสามารถลงทุนเพื่อให้ได้ผลตอบแทนที่มากขึ้นตามมา

ในการลงทุนทั้งหมดบนโลกใบนี้ ตั้งแต่สังหาริมทรัพย์และเงินรายได้ประจำปี จนถึงตลาดหุ้นและเป็นผู้ประกอบการธุรกิจหน้าใหม่ การลงทุนที่ดีที่สุดก็คือตัวคุณ และเครื่องมือที่ใช้ได้แสดงให้เห็นในทุก ๆ วัน ตอนพระอาทิตย์ขึ้นนั้น ไม่เคยทำให้ผิดหวังเลย

เริ่มต้นการเดินทางยามเช้าของคุณเอง

หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาสำคัญ 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 **“ทุกสิ่งในชีวิตของคุณจะดีและฐานะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** จะสอนหลักปฏิบัติสำคัญจากการตื่นเช้าที่แสดงให้เห็นในตัวของผู้ที่

ตัดสินใจจะร่ำรวย หากคุณสามารถเรียนรู้หลักการเหล่านี้ก็สามารถเดินตามรอยของพวกเขาได้อย่างแน่นอน

ส่วนที่ 2 “สิ่งที่ทำให้คุณเป็นเศรษฐี” จะพูดเรื่องเกี่ยวกับการสร้างความร่ำรวยมีฐานะ นั่นคือ 6 บทเรียน เพื่อสร้างความมั่งคั่งสำหรับคนที่กำลังจะเป็นเศรษฐี

ส่วนที่ 3 “หลักปฏิบัติในการพัฒนาตนเอง 3 ประการ เพื่อเสริมแรงเส้นทางสู่ความมั่งคั่ง” จะสอนให้คุณได้เรียนรู้ทักษะที่เสริมสร้างให้คุณมีความพร้อมในการเป็นเศรษฐีและสามารถทำได้จริง เพื่อให้คุณกลายเป็นคนร่ำรวยมีฐานะ และเป็น “คนที่ตื่นเช้า” อย่างมีประสิทธิภาพ

กั๊ง 3 เรื่องนี้สามารถเปลี่ยนประสบการณ์ที่คุณมีต่อโลกใบนี้ได้อย่างลึกซึ้ง และไม่ใช่แค่ด้านความมั่งคั่งเท่านั้น **เมื่อคุณควบคุม** **ยามเช้าของคุณได้** ก็จะสามารถควบคุมวันนั้นได้อย่างแน่นอน เพราะได้เชื่อมโยงกับโลกภายใต้เงื่อนไขที่คุณกำหนดได้เอง สามารถทำสิ่งใด ๆ ก็ตามด้วยตนเอง แทนที่จะเป็นฝ่ายตั้งรับ

ลองนึกภาพวันที่คุณกำหนดวาระสำคัญในชีวิต วันที่สิ่งสำคัญในชีวิตมีความชัดเจนและขั้นตอนที่มุ่งไปสู่จุดนั้นน่าตื่นเต้น นั่นคือสิ่งที่หลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** จะมอบให้คุณ ไม่ใช่เพียงความเป็นไปได้ของความมั่งคั่งทางการเงินเท่านั้น แต่รวมถึงความร่ำรวยในอิสรภาพ และความสามารถในการควบคุมชีวิตของตนเองด้วย

จุดเริ่มต้นของพวกเราในเส้นทางนี้คือการเรียนรู้ที่จะใช้ประโยชน์จากยามเช้าอย่างคุ้มค่าโดยทันทีซึ่งก็คือเริ่มวันพรุ่งนี้เป็นต้นไป การเริ่มต้นด้วยยามเช้าก็หมายความว่า你可以ใช้ประโยชน์จากช่วงเวลาสำคัญของวันนั้นโดยทันทีขณะที่กำลังอ่านหนังสือเล่มนี้ไปด้วย และเรียนรู้อย่างแท้จริงว่าบรรดาเศรษฐีกลายเป็นผู้ที่มั่งคั่งได้อย่างไร

เมื่อเราเริ่มต้น โปรดจำไว้ว่ายามเช้าเป็นช่วงเวลาแห่งมนต์วิเศษ ที่ซึ่งคุณจะพัฒนาทัศนคติเพื่อกลายเป็นเศรษฐี และเป็นสิ่งที่ซึ่งคุณสามารถ

เปลี่ยนความฝัน ความปรารถนาอันแรงกล้า และพรสวรรค์ ให้เป็นสิ่งที่ทำให้คุณเป็นเศรษฐีได้ และยามเช้าคือที่ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเริ่มต้นขึ้น

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าในอดีตคุณเคยต่อสู้อย่างยากลำบากกับการตื่นเช้า ขอให้คิดอย่างจริงจังว่า ปัญหาที่คุณมีต่อยามเช้าไม่เกี่ยวกับช่วงเวลาไหน แต่เป็นช่วงเวลาทั้งวันที่เหลือต่างหาก ถ้าคุณไม่พอใจกับชีวิตคุณก็ไม่มีเหตุผลใดที่จะลุกขึ้นจากเตียงด้วยพลังอันเต็มเปี่ยม คุณอาจพูดว่าไม่มีเหตุผลใด ๆ ที่ต้องลุกจากเตียง นี่เป็นสิ่งที่ผมคิดว่าคนส่วนมากก็รู้สึก และเป็นสาเหตุว่าทำไมผู้คนจึงยังต้องต่อสู้กับการตื่นเช้าอย่างยากลำบาก

ดังนั้น เราจึงต้องเริ่มต้นด้วยการทำให้วงจรต้นสะดุดเสียก่อน จากนั้นจะเริ่มด้วยสาเหตุว่าทำไมยามเช้าจึงมีความสำคัญอย่างมาก และจะสอนว่าคุณต้องทำอะไรเพื่อตื่นเช้าและทำให้ช่วงเวลานั้นเกิดประโยชน์ในแต่ละวันเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางสู่ความมั่งคั่งได้

คนส่วนมากมักคิดว่า “ฉันจะแก้ไขชีวิตก่อน จากนั้นฉันจึงต้องการตื่นเช้า” หรือ “เมื่อฉันร่ำรวยก่อน จึงจะเปลี่ยนอุปนิสัย” ผมสามารถบอกคุณได้อย่างมั่นใจว่า ความสัมพันธ์นี้ทำงานในทิศทางตรงกันข้าม **คุณจะไม่กลายเป็นคนที่ตื่นเช้าโดยการแก้ไขชีวิตตนเองก่อน แต่จะแก้ไขชีวิตพร้อม ๆ กันไปในยามเช้าของแต่ละวัน**

หากคุณเต็มใจที่จะเลือกสิ่งต่าง ๆ มากขึ้นกว่าเดิมในชีวิต นั่นคือการใช้ชีวิตยามเช้าอย่างมีประสิทธิภาพและมีความมั่งคั่งมากขึ้น แต่ไม่แน่ใจว่าจะต้องทำอะไร หนังสือเล่มนี้จะเหมาะสำหรับคุณ เพราะหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณได้รับสิ่งต่าง ๆ มากขึ้นกว่าเดิม

ขอต้อนรับเข้าสู่ “Miracle Morning Millionaires

- ชีวิตจะร่ำรวย ฐานะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”

เรามาเริ่มต้นกันเลยครับ

ส่วนที่ 1 :

ทุกสิ่งในชีวิตของคุณจะดี
และฐานะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า

เหตุใดช่วงเช้าจึงมีความสำคัญ
และคุณจะใช้ประโยชน์จากการตื่นเช้าได้อย่างไร

1

เหตุใดช่วงเช้าจึงมีความสำคัญ (มากกว่าที่คุณคิด)

“ทุก ๆ เช้า คุณควรตื่นนอนขึ้นมาด้วยความตั้งใจแน่นอนที่ว่า
ในคืนนี้จะนอนหลับด้วยความสุขใจ”

- จอห์น โลริเมอร์ นักหนังสือพิมพ์และนักเขียนชาวอเมริกัน

Kลึงจากที่ใช้เวลาช่วงต้นของชีวิตไปกับการนอนตื่นสาย แต่ทุกวันนี้ผมกลายเป็นคนตื่นเช้า และถึงแม้ว่าจะเข้านอนดึกดื่น ผมยังคงตื่นเช้าเสมอ เพราะอุปนิสัยนี้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผมไปแล้ว

สิ่งแรกที่ “พลิก” ตารางชีวิตของผมคือการตระหนักรู้ว่า เมื่อหน้าที่ความรับผิดชอบมากขึ้น การนอนตื่นสายและการทำงานจนดึกดื่นไม่ก่อให้เกิดผลดี ผมไม่สามารถอยู่จนดึกดื่นแล้วยังคงมีประสิทธิภาพ และยังคงตื่นแต่เช้าในวันถัดไปเพื่อดูแลครอบครัว ทำธุรกิจ และมีปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก

“การตระหนักรู้” เป็นตัวเร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ตอนแรกผมลังเลที่จะกลายเป็นคนตื่นเช้า แต่จากนั้นไม่นานก็ค้นพบว่าช่วงเช้าไม่ใช่แค่การตื่นนอนให้เร็วขึ้นกว่าเดิมเพื่อจัดการชีวิตที่ยุ่งเหยิง แต่เริ่มตระหนักได้ว่าช่วงเช้าคือความลับที่ซ่อนไว้โดยที่ผมพลาดไปหลายปี ช่วงเช้าไม่เพียงแต่อนุญาตให้ผมทำในสิ่งที่มากกว่าเดิม แต่ยอมให้ทำในสิ่งซึ่งหากไม่ทำแล้วจะไม่มีทางประสบความสำเร็จใด ๆ ได้เลย

ตอนนี้ เวลาผ่านไปหลายปีและมีเงินทองที่เพิ่มพูนมากขึ้น หลักปฏิบัติ **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ไม่ใช่สิ่งที่จำเป็นต้องทำ แต่เป็นสิ่งที่ผม **“ต้องการ”** ทำ หากปราศจากสิ่งนี้ผมก็ไม่รู้ว่า จะใช้ชีวิตได้อย่างไร

ก้าวเท้าถูก ก้าวเท้าผิด

ส่วนหนึ่งของเวทมนตร์ยามเช้าคือการกำหนดการใช้ชีวิต ในช่วงเวลาที่เหลือในวันนั้น การเริ่มต้นในทุกวันด้วยยามเช้าที่เต็มไปด้วยจุดมุ่งหมาย มีวินัยในตนเอง คุณจะพบว่าสามารถใช้ชีวิตช่วงต่อจากนั้นไปทั้งวันด้วยความลงตัว คุณจะรู้สึกมุ่งมั่นและปฏิบัติตนได้ดังที่วางแผนไว้ คุณจะใช้ชีวิตโดยเน้นที่เป้าหมายอย่างชัดเจนและเบี่ยงเบนจากแผนน้อยมาก เมื่อคุณมีช่วงเวลาเช้าที่ถูกต้อง คุณจะมั่นใจได้ว่าคุณสามารถใช้เวลาทั้งวันได้อย่างคุ้มค่ามากที่สุดอย่างแน่นอน

สิ่งนี้อาจตรงกันข้ามกับช่วงเช้าที่คุณเป็นอยู่ในตอนนี้ คนส่วนมากจมอยู่กับการใช้ชีวิตช่วงเช้าใน 2 กลุ่ม โดยกลุ่มแรกคือ **ล้นเกินพอดี** ตั้งแต่ช่วงเวลาที่ตื่นนอน (อย่างไม่เต็มใจ) คุณกำลังวิ่งวุ่นกับสิ่งต่าง ๆ กำลังจะไปทำงานสายและจิตใจวุ่นวายสับสน คุณยังใส่กางเกงไม่เรียบร้อย แต่ไปสายแน่นอนแล้ว เรียกได้ว่าต้องทำสิ่งต่าง ๆ มากมายในขณะที่มีเวลาเพียงน้อยนิด

กลุ่มที่ 2 คือ **ไม่มีอะไรเลย** ปราศจากซึ่งเป้าหมายและแรงขับเคลื่อน คุณตื่นสาย ผัดวันประกันพรุ่ง สูดหายใจแล้วก็ค่อยเริ่มต้นทำงาน แต่แม้กระนั้นก็ถูกเบี่ยงเบนให้ออกนอกเส้นทางได้โดยง่ายเพียงแค่มีอะไรมารบกวนใจเพียงเสี้ยววินาทีก็ตาม โดยไม่รู้สึกรู้ว่ากำลังทำอะไรใด ๆ ก็ตามอย่างมีประสิทธิภาพ คุณรู้สึกเลื่อนลอยและไร้จุดหมาย

สำหรับคนที่อยู่ในกลุ่มแรก เวลาในแต่ละวันเปรียบได้กับการผจญเพลิงอันแสนยาวนาน ความวุ่นวาย เสียรบกวน และมีประสาทสัมผัสของความเร่งรีบตลอดเวลา สำหรับคนกลุ่มที่ 2 วันเวลาในแต่ละวันช่าง

เนิ่นนาน เหมือนภาพจำลองอุบัติเหตุที่เคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ซึ่งคุณไม่รู้ว่าจะเหยียบไปที่วางเท้าอันไหนหรือหมุนพวงมาลัยอย่างไรเพื่อหยุดเคราะห์กรรมที่กำลังจะเกิดขึ้นนี้ได้

แต่สำหรับคนทั้ง 2 กลุ่ม มีคำถามที่เกี่ยวกับเงินทองเกิดขึ้นเสมอ ความกดดันจากการมีไม่เพียงพอ หรือจากการสงสัยว่าจะหาเงินมาได้จากที่ไหน ตลอดจนจรรยาวัตรที่ลึกลับหวังในการควบคุมอนาคตทางการเงินของตนเอง การกดดันทางการเงินเป็นระดับขั้นความเครียดที่หนาเพิ่มเติมเป็นพิเศษ ที่เคลือบทุกสิ่งทุกอย่างในแต่ละวันของคุณไว้

ในอีกกรณีหนึ่ง เมื่อคุณไม่ใช้เวลาช่วงเช้าอย่างคุ้มค่า ในช่วงเวลาที่ตื่นนอน โลกกำลังเตรียมพร้อมเข้ามาหาคุณแล้ว หากคุณเริ่มแต่ละวันสายเกินไป วันนั้นของคุณก็จะเปิดไปเรียบร้อยตั้งแต่ตอนที่คุณตื่นนอน และหากคุณตื่นนอนขึ้นมาโดยปราศจากเป้าหมายและทิศทางใด ๆ ก็รับประกันได้ว่าวันนั้นของคุณจะเป็นไปอย่างไร้จุดหมาย

II จะเป็นอย่างไรร หากมี ทางเลือกที่ 3

จะเป็นอย่างไร หากเช้าของคุณแตกต่างจากเดิม จะเป็นอย่างไร หากรู้สึกแตกต่าง จะเป็นอย่างไร หากคุณสามารถตื่นขึ้นมาด้วยพลังและความกระตือรือร้นแทนที่จะหวาดกลัว จะเป็นอย่างไรหากแทนที่จะเกิดความวุ่นวาย แต่คุณสามารถมีช่วงเวลาแห่งความสุขสงบและเจียบสงบเพื่อทุ่มเทให้กับการพัฒนาตนเอง สภาวะทางการเงิน และชีวิตของตัวเอง

ด้วยหลักปฏิบัติของ **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ซึ่งพื้นที่จิตใจที่แจ่มใส ไม่ยุ่งเหยิง ดังที่คุณจินตนาการไว้ มีพร้อมอยู่ตรงนั้นแล้ว พื้นที่ซึ่งคุณสามารถนำประสาทสัมผัสของความสง่างามและศักดิ์ศรีกลับคืนมา ที่ซึ่งคุณสามารถควบคุมและเริ่มต้นสร้างชีวิตในรูปแบบที่ฝันไว้ได้

เหตุใดช่วงเช้าจึงมีความสำคัญอย่างมาก

จากประสบการณ์ของผม ทำให้เรียนรู้ว่า ยิ่งคุณแสวงหาพลังของการปฏิบัติกิจวัตรในช่วงพระอาทิตย์ขึ้นหรือช่วงเช้ามากเพียงใด ก็ยิ่งก่อร่างสร้างความมั่งคั่งที่มีคุณค่าได้ดียิ่งขึ้น มีหลักฐานมากมายที่แสดงให้เห็นว่าคนที่ตื่นเช้าจะได้รับสิ่งต่าง ๆ มากกว่าคนที่นอนอืดอู้อยู่บนที่นอน และนี่คือประโยชน์ที่คุณจะได้เรียนรู้ด้วยตนเองเมื่อคุณเริ่มปฏิบัติหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ด้วยตัวคุณเอง

- **คุณจะเป็นคนที่มีอุปนิสัยเชิงรุกและมีประสิทธิภาพมากขึ้น** คริสทอฟ แรนเดอร์ เป็นศาสตราจารย์ด้านชีววิทยาแห่งมหาวิทยาลัยด้านการศึกษาไฮเดลเบิร์ก ในเมืองไฮเดลเบิร์ก ประเทศเยอรมนี ในวารสารฮาร์วาร์ด บิสซิเนส รีวิว ที่ออกในเดือนกรกฎาคม ปี ค.ศ. 2010 ศาสตราจารย์แรนเดอร์ได้ค้นพบว่า **“คนที่มีการปฏิบัติงานได้อย่างยอดเยี่ยมในช่วงเช้าจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้มากกว่า เพราะพวกเขามีอุปนิสัยเชิงรุกมากกว่ากลุ่มคนที่ทำงานได้ดีที่สุดในช่วงเย็น”** นอกจากนี้ จาก โรบิน ชาร์มานักเขียนหนังสือที่ขายดีที่สุดจากนิวยอร์กไทม์ กล่าวว่า **“หากคุณเรียนรู้จากบรรดาผู้ที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดในโลก พวกเขาทุกคนมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน นั่นคือการเป็นคนตื่นเช้า”**
- **คุณจะทำนายและป้องกันปัญหาหาก่อนจะเกิดขึ้นได้** ศาสตราจารย์แรนเดอร์ยังคงคาดการณ์ว่าคนที่ตื่นเช้าสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ทั้งหมดเป็นอย่างดี โดยที่ **“สามารถทำนายและลดปัญหาทำงานเชิงรุก มีความสำเร็จในหน้าที่การงานที่ยอดเยียม และในท้ายที่สุดจะได้ค่าตอบแทนที่สูงกว่าคนอื่น ๆ”** โดยระบุด้วยว่าคนที่ตื่นเช้าสามารถทำนายปัญหาและจัดการได้อย่างยอดเยี่ยมและง่ายดาย และหมายความว่าช่วงเช้าสามารถเป็นกุญแจไปสู่การลดระดับความเครียดที่เกิดจากเหตุฉุกเฉินต่าง ๆ

ที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ ตั้งแต่ลูก ๆ การทำงาน ความสัมพันธ์ รูปแบบต่าง ๆ และการเงิน

- **คุณจะสามารถได้อย่างมืออาชีพ** มีคำกล่าวที่ว่า **“หากเราวางแผนผิดพลาด ก็เตรียมตัวที่จะล้มเหลวอย่างแน่นอน”** ซึ่งเป็นเรื่องที่ถูกต้องอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกับเรื่องความมั่งคั่ง คนที่ตื่นเช้าไม่เพียงแต่มีเวลาในการจัดระเบียบชีวิต คัดการณ์และเตรียมตัวสิ่งต่าง ๆ ในวันนั้น แต่ก็ยังคงมีเวลาในการวางแผนทางการเงินอีกด้วย ในขณะที่เดียวกัน คนที่ยังกำลังนอนอยู่ในเวลานั้น จะเป็นคนที่มีอุปนิสัยเชิงรับ ซึ่งกำลังละเลยโอกาสที่เข้ามา คุณไม่รู้สึกรีบเร่งหรือเวลาที่หลับตอนนาฬิกากำลังปลุก การตื่นขึ้นมาพร้อมกับ (หรือก่อน) ดวงอาทิตย์ขึ้น จะทำให้คุณเริ่มต้นวันใหม่อย่างก้าวกระโดด ในขณะที่คนอื่น ๆ กำลังยุ่งเพราะพยายาม (และล้มเหลว) ที่จะควบคุมวันนั้นให้ได้ แต่คุณจะมีช่วงเวลาที่ดีกว่าในการสงบสติ ตั้งสติ สงบใจ และทำตามแผนที่วางไว้
- **คุณจะมีพลังเพิ่มขึ้น** องค์ประกอบหนึ่งของหลักปฏิบัติ **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ซึ่งนั่นก็คือการออกกำลังกายเช้า เป็นสิ่งที่คนทุกคนมักจะละเลยเป็นประจำ ด้วยการใช้เวลาออกกำลังกายเพียงไม่กี่นาที จะเป็นการกำหนดชีวิตเชิงบวกของวันนั้นได้ เลือดที่ไปเลี้ยงสมองมากขึ้นจะช่วยให้คุณคิดสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างปลอดโปร่งและให้ความสำคัญกับสิ่งสำคัญมากที่สุด ออกซิเจนที่สดชื่นจะเข้าไปในทุกอณูเซลล์ในร่างกายและเพิ่มพลังงาน ดังนั้นคนที่ออกกำลังกายจึงมีสภาวะทางอารมณ์ที่ดีกว่า รูปร่างที่ดีกว่า การนอนหลับที่ง่ายกว่า และกลายเป็นคนที่มีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดีกว่า
- **คุณจะได้รับสิ่งดี ๆ ทางทัศนคติแบบคนตื่นเช้า** เมื่อไม่นานมานี้ นักวิจัยที่มหาวิทยาลัยบาร์เซโลนา ในประเทศสเปน ได้เปรียบเทียบคนที่นอนตื่นเช้า ซึ่งคือคนที่ชอบตื่นนอนตอนใกล้รุ่ง กับคนที่

ทำงานตอนดึก ๆ และตื่นสาย จากความแตกต่างที่เกิดขึ้น พวกเขาค้นพบว่าคนตื่นเช้ามีแนวโน้มที่จะอดทนและรับมือกับความอ่อนล้า ความพลาดหวัง และความยากลำบากได้มากกว่า ซึ่งแปลว่าจะมีความกังวล ภาวะซึมเศร้า และแนวโน้มที่จะใช้ความรุนแรงที่น้อยกว่า รวมทั้งมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับที่สูงกว่า

จากหลักฐานและผู้เชี่ยวชาญข้างต้น อาจกล่าวได้ว่าช่วงเวลาเช้ามีความสำคัญสำหรับทุกสิ่งทุกอย่าง ผมสามารถบอกคุณจากมุมมองของคนที่มีความมั่งคั่งในชีวิต ว่าข้อดีแต่ละข้อนี้คือประโยชน์อันยิ่งใหญ่บนเส้นทางการเป็นเศรษฐี ร่ำรวย มีฐานะดีขึ้น ได้แก่

- มีประสิทธิภาพในการทำงาน
- สามารถแก้ไขปัญหาเชิงรุก
- มีรายได้เพิ่มขึ้น
- มีการวางแผนประจำวัน
- มีพลังงานเพิ่มขึ้น
- มีอารมณ์เชิงบวกและความยืดหยุ่นทางจิตใจมากขึ้น

จากงานวิจัยพบว่า ทุกๆ ประการที่กล่าวข้างต้นเชื่อมโยงกับช่วงเวลาเช้า ถึงจุดนี้ หากคุณไม่มีข้อสงสัยว่าช่วงเช้ามีคุณลักษณะที่อัศจรรย์ ประเด็นสำคัญสำหรับคุณในตอนนี้อาจควรเป็นคำถามนี้

“หากช่วงเช้ามีความสำคัญมากขนาดนี้ เหตุใดพวกเราจึงไม่ตื่นแต่เช้ากันทุกคน”

นี่ไม่ใช่เป็นคำถามที่ล้าลึกเท่านั้น แต่ยังเป็นสิ่งที่เราจำเป็นต้องหาคำตอบก่อนที่คุณจะสามารถเริ่มต้นนำ **กลยุทธ์ 5 ขั้นตอน เพื่อตื่นนอนโดยไม่รีบหลับอีก** (ซึ่งจะกล่าวในบทที่ 2) ไปปฏิบัติได้

ปัญหาที่แท้จริงของช่วงเช้า

ถ้าคุณกำลังมีปัญหากับการบริหารเวลาและการดำเนินชีวิตในตอนเช้า แต่จากประสบการณ์ของคุณเอง ก็คงทราบว่า ความตั้งใจจริงและความกระตือรือร้นตอนที่คุณเข้านอนมักมีวิธีที่ทำให้ตัวคุณล้มเลิกความตั้งใจโดยไม่ทราบสาเหตุเวลาที่นาฬิกาปลุกดังขึ้นตอนเช้าวันรุ่งขึ้น

คุณไม่ใช่เพียงคนเดียวที่ประสบปัญหาเช่นนี้ การตื่นเช้าเป็นหนึ่งในปณิธานที่มีแนวโน้มจะล้มเหลวได้บ่อย ดังนั้นการที่จะผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนผ่านตัวเองอย่างประสบความสำเร็จ คุณจำเป็นต้องเข้าใจความจริงเกี่ยวกับการตื่นเช้า 3 สิ่งนั่นก็คือ

1. พฤติกรรมการนอนเป็นอุปนิสัยของเรา

คนทั่วไปจะเห็นดเห็น้อยตอนกลางคืน ขณะที่บางคนเห็น้อยล้ำในตอนเช้า ผมก็คิดเช่นนั้น และงานวิจัยก็สนับสนุนแนวคิดนี้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม นี่เป็นเพียงแค่แนวโน้มที่เกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ แต่ไม่ใช่คำทำนายที่กำหนดว่าเป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด สิ่งสำคัญคือข้อเท็จจริงที่ว่าคุณมีอุปนิสัยมากมายที่เกี่ยวกับการนอนหลับ นอกจากนี้คุณแทบจะกำลังลืม ๆ มาตลอดทั้งในเวลากลางคืนและกลางวันเป็นเวลาหลายปี จนทำให้ทุกสิ่งที่คุณทำต่อเนื่องเป็นเวลานานมันกลายเป็นอุปนิสัยไปแล้ว

อุปนิสัยเป็นสิ่งที่ทรงพลัง เมื่อคุณต่อสู้กับการล้มตาขึ้นมาตอนเช้าที่นาฬิกาปลุกส่งเสียงร้องขึ้นมาที่โตะข้าง ๆ ที่นอน สิ่งสำคัญคือ ขอให้จำไว้ว่าสิ่งที่คุณกำลังต่อสู้อยู่นั้น คือรูปแบบของระบบประสาทที่เกิดขึ้นในสมอง ซึ่งทำให้คุณปฏิบัติตนเหมือนเดิมโดยอัตโนมัติ

ข่าวดีก็คือ คุณสามารถเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยได้ การตื่นเช้าเป็นทักษะที่เรียนรู้ได้ เหมือนกับการเรียนรู้จักรยานหรือทำธุรกิจ และคุณจะได้เรียนรู้อย่างแท้จริงในบทอื่น ๆ ต่อจากนี้

2. วิธีการตื่นนอนตอนเช้ามีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตในวันนั้น ๆ

คุณเคยมีประสบการณ์ของการพักผ่อนได้ผ้าห่ม เพื่อ “แค่วันนอนต่ออีกหน่อย” เพราะคุณรู้ว่าจำเป็นต้องทำบางสิ่งบางอย่างที่ยาก น่าเบื่อ หรือต้องเผชิญหน้ากับคนอื่น ๆ ในวันนั้นหรือไม่

การตื่นขึ้นมาในวันที่คุณรู้สึกตื่นเต้นเป็นประสบการณ์ที่แตกต่างจากการตื่นนอนในวันที่คุณรู้สึกท้อเหี่ยว แม้แต่คนที่ตื่นเช้าก็อาจซุกตัวอยู่ใต้ผ้าห่มเมื่อเขารู้สึกท้อเหี่ยวกับสิ่งที่ต้องเจอในวันนั้น

แนวทางของ “**Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า**” จะจัดการปัญหานี้ใน 2 รูปแบบ อันดับแรก คือการให้บางสิ่งบางอย่างกับคุณเพื่อมองไปข้างหน้าในวันนั้น ให้สามารถควบคุมเวลาส่วนตัวในการปรับปรุงการเงิน สุขภาพ อารมณ์ และชีวิตของคุณ

ประการที่ 2 ยิ่งคุณใช้เวลาในยามเช้าตามแนวทางนี้เป็นประจำมากเพียงใด ช่วงเวลาต่อจากนั้นทั้งวันก็เริ่มจะดียิ่งขึ้น! เพราะประโยชน์จากการปฏิบัติตามหลักการ “**Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า**” เริ่มปรากฏผลขึ้นมา คุณจะเริ่มทำการเปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันซึ่งจะทำให้การซุกตัวใต้ผ้าห่มเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นน้อยลง ๆ

3. คุณกังวลเกี่ยวกับการเป็นคนเห็นแก่ตัว

น่าประหลาดใจที่ว่า อุปสรรคประการหนึ่งของการตื่นเช้าไม่ใช่เพียงแค่การต่อสู้กับตัวเองในการลุกจากที่นอน แต่เป็นการทำร้ายตนเองในแบบที่เราไม่รู้ด้วยการบอกกับตัวเองว่าการใช้เวลาั้นเพื่อตนเองในทุกวันเป็นเรื่องเห็นแก่ตัว

พวกเราถูกสอนว่าความสำเร็จหมายถึงการทำเพื่อตนเองเป็นสิ่งที่สุดท้าย เพราะเมื่อมีเวลา คุณควรดูแลครอบครัว การงาน สังคม แล้วจึงตามด้วยตัวเอง ปัญหาคือสิ่งที่เราเลื่อนออกไปมักจบลงด้วยการล้มเลิกไปในที่สุด เพราะมีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่ต้องทำจึงทำให้ไม่เคยได้ทำในสิ่งที่ต้องการ เมื่อเวลาผ่านไป เราก็เหนื่อยล้า หดหู่ และท่วมท้นไปหมด

ผมเป็นคนที่เชื่อในคำแนะนำที่ได้รับตอนที่เครื่องบินเริ่มออกเดินทาง คือใส่หน้ากากให้ตัวเองก่อนจะช่วยผู้อื่น เพราะเราไม่สามารถช่วยคนอื่นได้หากหมดสติเพราะขาดออกซิเจน สิ่งนี้เหมือนกับเรื่องการพัฒนาตนเอง และแน่นอนว่ากับเรื่องความมั่งคั่งก็เช่นกัน การละเลยตัวเองคือ การ “หมดสติ” ทางการเงิน ดังนั้นขอให้จำไว้ว่า

- คุณไม่สามารถช่วยใครได้ หากชีวิตคุณยังแย่งลงเรื่อย ๆ
- คุณไม่สามารถเป็นคนที่มีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต หากสุขภาพตัวเองยังวนเวียนและตกต่ำลงเรื่อย ๆ
- คุณไม่สามารถสร้างความมั่งคั่งร่ำรวยได้ หากยังไม่ได้ใช้เวลาเพื่อเรียนรู้ และพัฒนาทักษะที่จำเป็น และสร้างทัศนคติที่จำเป็นต่อการบรรลุเป้าหมายทางการเงิน

สิ่ง ที่เทียบเคียงได้กับหลักการ “การใส่หน้ากากให้ตัวเองก่อน” ในชีวิตประจำวันก็คือ การใช้เวลาในช่วงเช้า เพราะเป็นกุญแจไปสู่ทุกสิ่งทุกอย่าง ช่วงเช้าเป็นสิ่งที่คุณสามารถควบคุมได้และกำหนดทิศทางการของชีวิตในแบบที่คุณต้องการอย่างแท้จริงได้

คุณคือนักบินผู้นำทางเที่ยวบินนี้ ไม่มีใครที่จะจัดการแผนควบคุมได้้นอกจากคุณเท่านั้น และคุณไม่สามารถทำได้หากตัวเองยังนอนหลับอยู่

ทั้ง 3 สิ่งนี้ เป็นปีศาจที่คุณต้องพยายามกำจัดให้สิ้นซากก่อนสิ่งอื่นใดเมื่อเริ่มปฏิบัติตามหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ชาวดีคือว่าคุณสามารถทำได้อย่างแน่นอน ดังเช่นบรรดาเศรษฐีหรือคนร่ำรวยคนอื่น ๆ

ตอนเช้า จริงหรือ!

๓อนนี้ อาจมีเสียงดังก้องในหัวคุณว่า ก็ต้องใช่สิ: (น้ำเสียงประชด)... นั่นคือความรู้สึกเคลือบแคลงสงสัยซึ่งดังก้องภายในที่มีต่อการตื่นเช้า แต่ขอให้เชื่อผมเถอะครับ ผมเข้าใจเป็นอย่างดีเพราะ

เคยประสบภาวะเช่นนี้มาก่อน คำตอบแรกๆที่มักเกิดขึ้นเสมอๆ ก็คือ ในทางทฤษฎีแล้ว เรื่องนี้เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ “แต่” คุณอาจคิดว่า “ไม่มีทางตอนนี้ฉันอดกิจกรรมทุกอย่างที่ใช้เวลา 27 ชั่วโมง ลงในตารางชีวิตที่มีแค่ 24 ชั่วโมงเรียบร้อยแล้ว” แล้วฉันจะตื่นนอนเร็วขึ้นอีก 1 ชั่วโมงจากที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ได้อีกหรือ”

ผมตั้งคำถามว่า “แล้วทำไมคุณจึงทำไม่ได้ล่ะ” ช่วงเช้าคือเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงชีวิต อาจเป็นเวลาที่ย่ำที่สุดของวันนั้น หรือกลายเป็นความมหัศจรรย์อย่างแท้จริงก็ได้

หากคุณขี้ระแวง กุญแจสำคัญในการทำความเข้าใจก็คือ หลักปฏิบัติ **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ไม่ใช่การปฏิเสธตัวเองต่อการนอนอีก 1 ชั่วโมง เพื่อที่คุณจะมีช่วงเวลาที่ยากลำบากยาวนานกว่าเดิม และไม่เกี่ยวกับการตื่นนอนเร็วขึ้น แต่เป็นการตื่นนอนที่ดีขึ้น

ผู้คนหลายหมื่นคนบนโลกใบนี้กำลังใช้ชีวิตตามหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** หลายคนเคยเป็นคนนอนดึก-ตื่นสายมาก่อน แต่พวกเขา กำลังใช้ชีวิตให้ดีขึ้นและกำลังเจริญรุ่งเรืองมากขึ้น และไม่ใช่เพราะว่าพวกเขาใช้เวลามากขึ้นจากเดิม 1 ชั่วโมง แต่เป็นเพราะพวกเขาเพิ่มเวลาที่ถูกต้องอีก 1 ชั่วโมง และคุณก็สามารถทำเช่นนั้นได้ (หากคุณถูกโน้มน้าวจนเชื่อว่าตัวเองไม่มีเวลาขอให้พักประเด็นนี้ไว้ก่อน เพราะในบทที่ 3 ผมจะแสดงให้เห็นถึงรูปแบบสำหรับ หลักปฏิบัติ **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ใน 6 นาที เท่านั้น)

อย่างไรก็ตาม หากคุณกำลังสงสัยอยู่ ผมขอบอกคุณว่าส่วนที่ยากที่สุดของการตื่นเร็วขึ้นจากเดิม 1 ชั่วโมง หรือระยะเวลาอื่น ๆ ก็ตาม คือช่วง 5 นาทีแรก ซึ่งเป็นเวลาสำคัญในยามที่คุณซุกตัวอยู่บนที่นอนสบาย ๆ แต่ต้องตัดสินใจเริ่มต้นใช้เวลาในวันนั้น หรือกดปุ่มนาฬิกาปลุกเพื่อจะได้งีบหลับต่อ นี่เป็นเรื่องจริงและเป็นการตัดสินใจที่คุณต้องทำโดยทันที เพื่อเปลี่ยนแปลงวันเวลา ความสำเร็จ และชีวิตของคุณเอง

ดังนั้นเวลา 5 นาทีแรกจึงเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการเป็นเศรษฐีหรือมีฐานะดีขึ้น เมื่อเราเอาชนะช่วงเช้าได้ เราจะชนะวันนั้นได้ และถึงเวลาที่เราจะต้องชนะช่วงเช้าของทุก ๆ วันแล้วครับ!

จากคนที่เคยนอนดึก คือการเปลี่ยนจาก “ฉันไม่ใช่คนตื่นเช้า” เป็น “สวัสดิ์ แสงแดดยามเช้า!” เป็นกระบวนการ คุณจะค้นพบวิธีการเอาชนะการเป็นคนนอนดึก และเริ่มสร้างอุปนิสัยการเป็นคนตื่นเช้าได้

ในเนื้อหาอีก 2 บทจากนี้ ผมจะทำให้การตื่นเช้าเป็นเรื่องง่ายและตื่นเต้นมากขึ้นกว่าที่คุณเคยเป็นมาก่อนแม้ว่าคุณไม่เคยคิดว่าตัวเองจะเป็นคนตื่นเช้าเลยก็ตาม และจะแสดงให้เห็นว่าจะใช้เวลาไม่กี่นาทีในช่วงเช้าที่เพิ่งค้นพบใหม่อย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยหลักปฏิบัติ 6 ประการอันทรงพลังซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ●



- ข้อคิดจากเศรษฐี ผู้ตื่นเช้า -

“เวลาเกือบ 50 ปีที่ผมทำธุรกิจ ได้เรียนรู้ว่าหากตื่นนอนเร็วขึ้น ผมจะบรรลุสิ่งต่าง ๆ มากมายในวันนั้นได้ และรวมถึงในชีวิตด้วย...

ไม่ว่าจะอยู่ที่แห่งใดบนโลกใบนี้ ผมพยายามที่จะตื่นนอนทุกวัน ตอนตี 5 ซึ่งทำให้สามารถออกกำลังกายและใช้เวลาอยู่กับครอบครัวก่อนเริ่มคุยเรื่องงาน...

การเป็นคนตื่นเช้าไม่ใช่การป่าวประกาศว่าคุณทำงานหนักขนาดไหน แต่เกี่ยวกับการทำทุกสิ่งทุกอย่างตามพลังกายและใจของคุณเพื่อช่วยให้ธุรกิจประสบความสำเร็จ และหากคุณหมายถึงการจำเป็นต้องตื่นเร็วขึ้น 1 ชั่วโมงโดยที่ไม่มีใครรู้ อย่างน้อยคุณ也将มีความสุขกับช่วงเวลายามพระอาทิตย์ขึ้น”

- ริชาร์ด แปรนสัน



กลายเป็นคนตื่นเช้า ในเวลาเพียง 5 นาที

“**ค**ากพิจารณาอย่างถี่ถ้วน คุณจะพบว่าการกดปุ่มจับ เพื่อหลับต่อในตอนเช้า ไม่ได้มีสาระอะไรเลย เพราะมีความหมายว่า ‘ฉันเกลียดการตื่นเช้า เลยทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ’”

- เดเมทรี มาร์ติน นักแสดงตลก

คากพบทำหน้าที่ในฐานะผู้เขียนได้อย่างสมบูรณ์ หลังจากจบบทแรก ตอนนั้นคุณควรรู้สึกดีและตื่นตื่นกับเช้าวันพรุ่งนี้ โดยอาจกำลังจินตนาการถึงสิ่งที่จะทำเป็นอันดับแรก นั่นคือการกระโดดจากที่นอน ในขณะที่ปุ่มจับหลับต่อของนาฬิกาปลุกเริ่มมีฝุ่นหนาเพราะไม่ได้ใช้งานเลย

แต่อะไรจะเกิดขึ้นเช้าพรุ่งนี้ตอนที่นาฬิกาปลุก คุณรู้สึกกระตือรือร้นขนาดไหนเวลาที่งัดตัวเองออกจากกรงหลับลึกด้วยเสียงนาฬิกาปลุกที่กรี๊ดร้องขึ้นมา คุณตื่นตื่นขนาดไหนเวลาที่ลุกจากที่นอนแสนสบาย

เราทุกคนต่างก็รู้ว่าแรงกระตุ้นจะเกิดขึ้นชั่วคราว จากนั้นก็หายวับไปโดยทันที และแทนที่ด้วยเพื่อนซี้อีกคน ซึ่งปรากฏขึ้นตั้งแต่เช้ามีด และทำให้ช่วงเช้าที่สำคัญค่อย ๆ หายไป นั่นคือ **“การมีข้ออ้างกับตัวเอง”**

การมีข้ออ้างกับตัวเองคือผลงานชิ้นเล็กที่คุณรังสรรค์ขึ้นมาอย่างยอดเยี่ยม สิ่งที่เป็นเหมือนข้อสรุปที่เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อคืนก่อนว่าจะตื่นแต่เช้าและจัดการวันใหม่ให้ได้ จะหายวับไปทันทีเมื่อยามเช้ามาเยือน และ

ไม่กี่วินาทีจากนั้น คุณก็สามารถโน้มหน้าซุกงูตัวเองได้ว่าจำเป็นต้องนอนต่ออีกสักหน่อย และสุดท้ายแล้ว สิ่งที่คุณเองรู้อยู่ที่จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอนก็คือ การวิ่งวนไปทั่วบ้าน ไปทำงานสาย ดำเนินชีวิตแบบไม่ทันเวลาไปเสียหมด ลักษณะแบบนี้เกิดขึ้นอีกแล้ว

นี่เป็นปัญหาที่ซับซ้อน คือเมื่อเราต้องการแรงกระตุ้นมากที่สุดสำหรับช่วงเวลาแรกของวัน แต่นั่นกลับเป็นช่วงเวลาที่ดูเหมือนว่าเราจะมีความรู้สึกลดลงมากที่สุดเช่นกัน แต่จะเป็นอย่างไร ถ้าพรุ่งนี้เช้าคุณสามารถที่จะมีความรู้สึกและความกระตือรือร้นเหมือนที่กำลังรู้สึกอยู่ในตอนนี้ และนี่คือเป้าหมายของเนื้อหาในบทนี้ นั่นคือการเร่งแรงกระตุ้นในยามเช้าและโจมตีไปที่ศัตรูตัวร้าย ซึ่งก็คือการมีข้ออ้างกับตัวเอง

แต่ละขั้นตอนของ 5 ขั้นตอนในกระบวนการต่อจากนี้ ถูกออกแบบมาเพื่อเพิ่มสิ่งที่ ฮัล เอลรอด เรียกว่า “ระดับแรงกระตุ้นในการตื่นนอน” (Wake - Up Motivation Level - WUML) โดยยิ่งคุณมีระดับแรงกระตุ้นมากเพียงใด ก็จะยิ่งกดปุ่มงีบหลับต่อและลุกขึ้นจากที่นอนได้มากเพียงนั้น หน้าที่ของคุณคือการทำให้ตัวเองมีแรงกระตุ้นมากกว่าปุ่มงีบหลับต่อด้วยวิธีการใดก็ตาม โชคดีที่วิธีการดังกล่าวไม่ใช่สิ่งที่ยากลำบากอย่างที่คิด

กลยุทธ์ 5 ขั้นตอนเพื่อตื่นนอน โดยไม่งีบหลับอีก

คุณอาจรู้สึกว่าตัวเองมี “เรงกระตุ้นในการตื่นนอน” ในระดับต่ำ หมายความว่าในช่วงเช้าคุณไม่ต้องการสิ่งใดนอกจากการกลับไปนอนต่อเมื่อนาฬิกาปลุกดังขึ้น นั่นเป็นเรื่องปกติ แต่ด้วยการใช้กลยุทธ์ 5 ขั้นตอน 5 นาทีที่เรียบง่ายในบทนี้ คุณก็จะสามารถเร่งระดับแรงกระตุ้นไปสู่จุดที่ตัวเองพร้อมที่จะกระโดดและพร้อมรับกับวันใหม่

บทที่ 1 : ตັบปนิธานก่อนเข้านอน

กฎ แลสำคัญประการแรกสำหรับการตื่นนอน คือการเข้าใจให้ได้ว่า **“ความคิดแรกของคุณในยามเช้า คือความคิดสุดท้ายของคุณในวันก่อนหน้าก่อนเข้านอน”** เช่น เราทุกคนคงเคยมีคำคืนที่นอนไม่ค่อยหลับเพราะรู้สึกตื่นแต่เช้าที่จะพบเจอสิ่งต่าง ๆ ในวันรุ่งขึ้น ถ้าตอนที่ตื่นก็คิดคืนก่อนวันคริสต์มาส หรือวันที่พักร้อน เมื่อได้ยินเสียงนาฬิกาปลุกดังขึ้น คุณจะลืมตาขึ้นมาด้วยความกระตือรือร้นและตื่นแต่เช้าที่จะลุกขึ้นจากที่นอนเพื่อพร้อมรับวันสำคัญนั้น ทำไมนะหรือ ก็เป็นเพราะคุณมีความคิดตอนก่อนเข้านอนหรือความคิดที่มีต่อเช้าวันใหม่ในเชิงบวกนั่นเอง

ในทางตรงกันข้าม ถ้าความคิดสุดท้ายก่อนเข้านอนเป็นดังเช่นว่า ‘ฉันไม่อยากเชื่อเลยว่าจะมีเวลานอนแค่ 6 ชั่วโมงเท่านั้น ฉันต้องตื่นขึ้นมาอย่างอ่อนล้าแน่ ๆ’ ดังนั้น เมื่อนาฬิกาปลุกดังขึ้น ความคิดแรกของคุณก็คือ ‘โธ้ย นีมัน 6 ชั่วโมงแล้วหรอ ไม่นะ ฉันยังอยากนอนต่อ!’

อาจกล่าวได้ว่า การตื่นนอนตอนเช้าอย่างไร ก็คือคำทำนายที่คุณเติมเต็มได้ด้วยตนเอง ผู้ที่สร้างความจริงของเช้าวันใหม่คือตัวคุณเอง ไม่ใช่ นาฬิกาปลุก ดังนั้น ขั้นตอนที่ 1 คือการกำหนดจิตใจอย่างมีสติในทุก ๆ คืนเพื่อสร้างความคาดหวังเชิงบวกในวันถัดไป ทำสิ่งนี้ให้ชัดเจนและตั้งคำปฏิญาณกับตัวเองว่าจะทำได้

บทที่ 2 : วางนาฬิกาปลุกคุณลงบนห้องกับที่นอน

หากคุณยังไม่เคยย้ายนาฬิกาปลุกไปให้ไกลจากที่นอนให้ไกลที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ขอให้ลงมือทำเลย เพราะหมายความว่า คุณจะจำเป็นต้องลุกจากที่นอนและทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวเป็นครั้งแรก ซึ่งทำให้เกิดพลังงาน ดังนั้น การลุกจากที่นอนและเดินไปยังอีกมุมหนึ่งของห้อง จะช่วยให้คุณตื่นขึ้นได้

คนส่วนใหญ่มักวางนาฬิกาปลุกไว้ใกล้ตัวที่เอื้อมถึงได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุดหากต้องการนอนต่อ แต่ช่วงเวลาแรก ๆ ที่ตื่นนอนคุณจะมีแรงกระตุ้นในระดับต่ำที่สุด ซึ่งยากต่อการรักษานาฬิกาปลุกที่ต้องลุกจากที่นอนได้

ด้วยการบังคับตัวเองให้ลุกจากที่นอนและเดินไปเปิดนาฬิกาปลุก คุณกำลังกำหนดความสำเร็จในการเป็นคนตื่นเช้าโดยการเพิ่มระดับแรงกระตุ้นในการตื่นนอน

อย่างไรก็ตาม ระดับแรงกระตุ้น 1 ถึง 10 ของตัวคุณอาจแกว่งไปมาอยู่ที่ระดับ 5 และอาจมีแนวโน้มที่จะรู้สึกง่วงมากอยู่ ดังนั้นอาจทำให้คุณเดินหันกลับไปยังที่นอนได้ จึงจำเป็นต้องเพิ่มระดับแรงกระตุ้นให้มากกว่านี้ ด้วยการทำขั้นตอนต่อไปโดยทันที

บทที่ 3 : แปร่งฟัน

เมื่อคุณลุกจากที่นอนและเปิดนาฬิกาปลุก ให้เดินตรงไปที่อ่างล้างหน้าเพื่อแปร่งฟัน ผมรู้ว่าคุณอาจกำลังคิดว่า “จริงหรือ คุณกำลังบอกให้ฉันต้องไปแปร่งฟัน” ใช่ครับ เพราะประเด็นสำคัญคือช่วงที่ผ่านมา 2-3 นาทีแรก คุณทำกิจกรรมที่ยังไม่ได้เกี่ยวข้องกับสติมากนัก และเน้นให้ร่างกายตื่นขึ้นเป็นหลัก แต่หลังจากที่ปิดนาฬิกาปลุก ให้เดินตรงไปยังอ่างล้างหน้าเพื่อแปร่งฟัน และล้างหน้าด้วยน้ำอุ่น (หรือน้ำเย็นก็ได้) กิจกรรมง่าย ๆ เช่นนี้เป็นช่วงเวลา que เพิ่มระดับแรงกระตุ้นให้มากขึ้นได้

ตอนนี้ ปากของคุณสะอาดแล้ว ได้เวลาสำหรับ...

บทที่ 4 : ดื่มน้ำ 1 แก้วเต็ม

การเติมน้ำเข้าไปในร่างกายในตอนเช้าเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก ๆ เพราะเมื่อตื่นร่างกายของคุณขาดน้ำเป็นเวลานานกว่า 6-8 ชั่วโมง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการอ่อนล้า ในช่วงระหว่างวัน เวลาที่เราเหนื่อยล้า สิ่งที่ต้องการคือน้ำ ไม่ใช่การนอนหลับ

ดังนั้น ให้เริ่มต้นโดยการดื่มน้ำ 1 แก้ว หรือ 1 ขวดเต็ม (หรืออาจเตรียมวางแก้วน้ำไว้ตั้งแต่เมื่อคืน ดังนั้นเวลาตื่นนอนขึ้นมา ก็ดื่มได้เลย) และยกดื่มให้รวดเร็วตราบเท่าที่คุณทำได้โดยไม่ฝืน เพราะวัตถุประสงค์หลักก็คือการทดแทนปริมาณน้ำที่สูญเสียไปในขณะที่หลับ น้ำแก้วนั้นจะเพิ่มระดับแรงกระตุ้นให้มากขึ้นไปอีก ซึ่งจะช่วยให้คุณ...

บทที่ 5 : เปลี่ยนสื่อฟ้าเป็นชุดออกกำลังกาย (หรืออาบน้ำ)

ปันตอนสุดท้ายมี 2 ทางเลือก ทางเลือกแรกคือการเปลี่ยนเป็นชุดออกกำลังกาย เพื่อให้คุณพร้อมที่จะออกจากห้องนอนแล้วเข้าสู่การปฏิบัติตามหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”**

ทางเลือกที่ 2 คือการเข้าไปอาบน้ำ ซึ่งเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยม ที่จะเพิ่มระดับแรงกระตุ้นไปยังจุดที่ตื่นตัวได้ง่ายที่สุด อย่างไรก็ตาม ผมมักจะเลือกเปลี่ยนชุดออกกำลังกายเพราะจะอาบน้ำหลังจากออกกำลังกายหรือจูงสุนัขไปเดินเล่นเสร็จแล้ว แต่คนส่วนใหญ่ชอบอาบน้ำก่อนในตอนเช้า เพราะช่วยให้ร่างกายตื่นตัวทำให้ตัวเขาสดชื่นในวันนั้น ทางเลือกนี้ขึ้นอยู่กับตัวคุณเอง หากทางเลือกแรกไม่ได้ผลก็เปลี่ยนเป็นการอาบน้ำ ซึ่งทำให้ยากมากที่จะเดินกลับไปนอนต่อได้อีก

ใม่ว่าคุณจะเลือกวิธีใด แต่เมื่อคุณปฏิบัติตามขั้นตอนง่าย ๆ นี้ครบทั้ง 5 ขั้นตอน ระดับแรงกระตุ้นในการตื่นนอนควรจะอยู่ในระดับที่สูงมากพอที่ร่างกายจะบังคับตัวเองเพียงเล็กน้อย เพื่อตื่นตัวและพร้อมสำหรับการปฏิบัติตามหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”**

ตอนที่หน้าฟิสิกส์ปลุกดังขึ้น คุณพยายามที่จะทำตามคำมั่นสัญญา ในขณะที่แรงกระตุ้นของตัวคุณเกือบเป็นศูนย์ จึงทำให้การตัดสินใจจากที่นอนเป็นเรื่องยากมากขึ้น แต่ 5 ขั้นตอนนี้จะช่วยสร้างให้เกิดแรงกระตุ้นอย่างต่อเนื่องภายในเวลาเพียง 2-3 นาที ทำให้คุณสามารถเลี่ยงจากการให้เหตุผลเพื่อเข้าข้างตัวเองซึ่งพร้อมที่จะลุกจากที่นอนแทนที่จะรู้สึกขี้เซา

ทั้งนี้ สิ่งที่ไม่เคยเกิดขึ้นกับผมคือเมื่อทำตาม 5 ขั้นตอนนี้แล้วก็กลับไปนอนต่อ เพราะเมื่อลุกจากที่นอนและเคลื่อนไหวไปมาอย่างตั้งใจในช่วงเช้าแล้ว มันก็ง่ายที่จะดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมีจุดมุ่งหมาย

เคล็ดลับพิเศษในการปฏิบัติตามหลัก “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”

ถึงแม้ว่ากลยุทธ์ทั้ง 5 ที่กล่าวข้างต้น จะได้รับการพิสูจน์ว่ามีประสิทธิภาพและได้ผลจริง แต่ขอให้คุณเข้าใจด้วยเช่นกันว่าขั้นตอนทั้งหมดไม่ใช่เพียงหนทางเดียวในการช่วยให้การตื่นเช้าเป็นเรื่องง่ายขึ้น ดังนั้นผมขอเสนอเคล็ดลับเพิ่มเติม ดังนี้

- **อ่านคำปฏิญาณตามหลัก “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า” ก่อนเข้านอน** (ซึ่งคุณสามารถดูตัวอย่างคำปฏิญาณของฮัล ได้ในหน้าถัดไป) โดยพิมพ์แล้ววางไว้ข้างที่นอนเพื่อช่วยให้ตั้งปณิธานในแต่ละคืนก่อนเข้านอน สิ่งนี้จะช่วยตั้งโปรแกรมจิตใต้สำนึกของคุณให้สามารถเอาชนะอุปสรรคกลับต่อได้ดียิ่งขึ้นและตื่นขึ้นมาด้วยความกระปรี้กระเปร่า
- **ติดตั้งตัวกำหนดเปิดปิดแสงไฟห้องนอน** มีท่านหนึ่งเล่าให้ฟังว่าเขาติดตั้งตัวกำหนดเปิดปิดแสงไฟในห้องนอน เมื่อนาฬิกาปลุกดังแสงไฟก็เปิดขึ้นมา ช่างเป็นแนวคิดที่ยอดเยี่ยมอะไรเช่นนี้! เพราะมันเป็นเรื่องง่ายมากที่จะนอนต่อหากห้องยังคงมืด แต่การเปิดไฟจะเป็นสิ่งที่บอกร่างกายและจิตใจของคุณว่าได้เวลาตื่นนอนแล้ว
- **ตั้งเวลาเครื่องทำความอุ่น (ฮีตเตอร์)** มีอีกท่านหนึ่งเล่าให้ฟังว่าช่วงฤดูหนาวเธอตั้งเวลาเครื่องทำความอุ่นประมาณ 15 นาทีก่อนเสียงนาฬิกาปลุกจะดังขึ้น เพราะช่วงที่นอนหลับอากาศจะหนาวเย็น แต่เมื่อเธอตื่นขึ้น อากาศในห้องจะอุ่นขึ้นเหมาะสำหรับการตื่นนอน จึงไม่จำเป็นต้องซุกตัวใต้ผ้าห่มอีกต่อไป

ตัวอย่างคำปฏิญาณของ ฮัล เอลรอด ปี ค.ศ. 2012

ความสำเร็จอย่างแท้จริง คือการมีครอบครัว ได้ทำงานอันเป็นที่รัก ได้ใช้ชีวิตเพื่อจุดมุ่งหมายของชีวิต และขอบคุณต่อทุกเรื่องราวที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

- **เป้าหมายสูงสุด** : ในแต่ละวันฉันจะจัดลำดับสิ่งสำคัญโดยใส่ใจเฉพาะสิ่งที่ช่วยให้ฉันบรรลุเป้าหมายสูงสุด 3-5 ข้อแรกของปีนี้เท่านั้น

- 1) เขียนและตีพิมพ์หนังสือ **“Miracle Morning - ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้นเมื่อตื่นเช้า”!** (ขจัดความกลัวออกไปให้ได้! เพราะฉันต้องการแบ่งปันเรื่องราวให้กับทุกคนบนโลกนี้!)
- 2) เพิ่มเติมคุณค่าและสิ่งดี ๆ ให้กับผู้ที่เข้ามารับคำปรึกษาหรือลูกค้าของฉัน ตลอดจนมิตรสหายผ่านทางอีเมล และส่งคอมมอนไลน์ของ **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”**
- 3) จำกัดการบรรยายตามสถานที่ต่าง ๆ เพียงแค่ 36 ครั้งเท่านั้น เพื่อที่จะได้มีเวลาให้กับครอบครัวมากขึ้น

- **จุดมุ่งหมายสำคัญ** : เพิ่มเติมคุณค่าให้แก่ชีวิตของผู้อื่น โดยเริ่มจากการบรรลุทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการในชีวิตและสามารถเป็นและทำสิ่งที่ใฝ่ฝัน เพื่อจะได้แบ่งปันประสบการณ์และเรื่องราวเหล่านี้ให้แก่คนอื่น ๆ เพื่อให้พวกเขาสามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้

- **ครอบครัว** : ฉันจะเป็นสามีและคุณพ่อที่ทุ่มเทให้กับครอบครัว และแน่นอนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตอันดับแรก ก็คือครอบครัว

- **ก้าวกระโดดอย่างใหญ่หลวง** : ในการที่จะทำให้ปี ค.ศ. 2012 เป็นปีที่ดีเยี่ยมที่สุด และนำพาชีวิตฉันก้าวไปสู่ความสำเร็จในขั้นถัดไปได้ฉันต้องนั่งคิดวิเคราะห์ และก้าวออกจากสิ่งแวดล้อมเดิม ๆ และกล้าเสี่ยง อีกทั้งลงมือทำโดยทันที ฉันต้องเริ่มให้ความสำคัญกับเป้าหมายอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากสิ่งที่ฉันถนัดและกำลังทำอยู่ เช่นการต้องทำให้หนังสือที่ตั้งใจจะเขียนนี้ติดอันดับขายดีของนิตยสาร นิวยอร์ก ไทม์ ให้ได้

- **ความมั่งคั่งทางการเงิน** : คำมั่นสัญญาอันดับ 1 ในด้านการเงินสำหรับปี ค.ศ. 2012 คือการหารายได้ให้ได้ ล้านดอลล่าร์สหรัฐ และนำเงินครึ่งหนึ่งเข้าฝากธนาคารหรือนำไปลงทุนเพิ่มเติม เพื่อสร้างความมั่นคงทางการเงินให้แก่ครอบครัว รวมทั้งบริจาค 10% ให้กับผู้ด้อยโอกาส ดังนั้น ยิ่งฉันหาเงินได้มากเพียงใด ก็จะแบ่งปันให้กับผู้อื่นได้มากเพียงนั้น

- **ความเป็นจริงในชีวิต** : แนนอนว่าฉันคงไม่สามารถทำให้ทุกคนชื่นชอบหรือมีความสุขได้ บางคนอาจมองฉันอีกแบบหนึ่ง วิพากษ์วิจารณ์ หรือนินทาฉัน ในขณะที่คนอื่น ๆ กล่าวยกย่องชื่นชม และอวยพรให้ฉันประสบความสำเร็จต่อไป ซึ่งฉันรู้สึกขอบคุณต่อกำลังใจจากบุคคลเหล่านั้นทุกคน

- **ประสิทธิภาพ** : เพื่อให้การใช้ชีวิตเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ในแต่ละวันฉันจะจัดสรรเวลาประมาณ 3-5 ชั่วโมงหรือครึ่งวัน เพื่อทุ่มเทให้กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ และจะเปลี่ยนกิจกรรมทุก ๆ 1 ชั่วโมง

- **Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า** : ฉันจะใช้เวลาอย่างเต็มที่ในการปฏิบัติตามหลัก **"Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า"** เพื่อเป็นตัวอย่างเป็นแก่คนอื่น ๆ และแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของหลักปฏิบัตินี้ สิ่งนี้คือของขวัญชิ้นสำคัญที่ฉันตั้งใจมอบให้แก่โลกนี้และฉันจะต้องเขียนหนังสือเล่มนี้ให้เสร็จโดยเร็วที่สุด (โดยเขียนต้นฉบับให้เสร็จก่อน จากนั้นค่อยปรับแก้ไข)

- **การบรรยาย** : การบรรยายจะช่วยให้ทุกคนได้ประโยชน์และแรงบันดาลใจโดยตรงจากประสบการณ์ของฉัน นอกจากนี้ฉันตั้งใจที่จะพัฒนาผู้ช่วยงานของฉันคนหนึ่งให้เป็นวิทยากรบรรยายในเรื่องนี้ให้ได้

- **การปฏิบัติหน้าที่โค้ช** : ฉันยังมีความรับผิดชอบหลักในการช่วยให้ผู้ที่เข้ารับคำปรึกษาได้ประสบความสำเร็จในชีวิต ดังนั้นฉันจะทุ่มเทและใส่ใจกับพวกเขาให้มากขึ้น ต้องทำหน้าที่โค้ชให้มากกว่าที่พวกเขาไว้วางใจและลงทุนค่าที่ปรึกษาให้กับฉัน

- **การพักผ่อนและผ่อนคลาย** : จัดสรรเวลาเพื่อการพักผ่อนและผ่อนคลายเพื่อความสุขและสุขภาพร่างกายและจิตใจ การเดินทางท่องเที่ยวและพักผ่อนจะช่วยเปิดมุมมองและแนวคิดใหม่ ๆ และยังเป็นการใช้ชีวิตอย่างอิสระกับครอบครัวอีกด้วย

- **การประเมินตัวเอง** : ฉันจะต้องใช้เวลาเพื่อนั่งคิดและถามคำถามสำคัญกับตัวเอง เช่น อะไรที่ฉันกำลังทำได้ดี อะไรที่ฉันควรทำให้ดียิ่งขึ้นกว่านี้ อะไรที่ฉันควรทำแต่มองข้ามไปเพื่อให้ตัวเองบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

- **การเอาชนะความกลัวและความกังวล** : 2 สิ่งนี้เป็นตัวบั่นทอนสติปัญญาและจินตนาการของฉัน ดังนั้น ฉันต้องคิดแต่เรื่องดี ๆ และสิ่งที่สร้างความมั่นใจ หากจะต้องนั่งคิดถึงเรื่องใด ๆ ก็ตามจะต้องเป็นสิ่งที่ดีและยิ่งใหญ่เท่านั้น นอกจากนี้ ไม่มีเรื่องอะไรที่ต้องกลัวหรือกังวล เพราะฉันจะไม่มีวันล้มเหลว มีแต่การเรียนรู้และเติบโตขึ้นเท่านั้น

ลงมือโดยทันที!

ถึงเวลาต้องตัดสินใจแล้ว

นี่เป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญสำหรับคุณ ได้เวลาตัดสินใจว่าคุณจะให้คำมั่นสัญญากับตัวเองที่จะค้นพบพลังของการตื่นเช้าหรือไม่

ตอนนี้คุณมีทางเลือกอยู่ตรงหน้า นั่นคือเข้าวันพรุ่งนี้คุณสามารถตื่นแต่เช้า มีแรงบันดาลใจ และเริ่มต้นสร้างชีวิตของคุณเองขึ้นมาใหม่อีกครั้งหนึ่ง เริ่มปิดช่องว่างระหว่างชีวิตที่คุณดำเนินอยู่ในปัจจุบันกับชีวิตที่เต็มไปด้วยความมั่งคั่งร่ำรวยทางการเงินตามที่ต้องการ หรือคุณจะทำอย่างที่เคยทำมาและได้แต่หวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดี

หากคุณพร้อมแล้ว สามารถเริ่มต้นได้ทันที โปรดจำไว้ว่าการตื่นนอนอย่างสม่ำเสมอและโดยง่ายคือการมีกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพและกำหนดจิตใจไว้ล่วงหน้าเพื่อเพิ่มระดับแรงกระตุ้นในการตื่นนอนในตอนเช้า ดังนั้นคุณไม่ต้องรอ! เพราะคุณสามารถทำ 3 ขั้นตอนด้านล่างนี้ได้โดยทันที ไม่จำเป็นต้องรอถึงพรุ่งนี้เช้า หรือตอนเช้านอน

1. **ตั้งนาฬิกาปลุกทันทีประมาณ 30-60 นาที เร็วขึ้นกว่าที่เคยตื่น และตั้งคำมั่นที่จะทำได้จนครบ 30 วัน** เพียงแค่นี้เอง แต่ 30-60 นาที เป็นเวลา 30 วัน และมันใจว่าได้เขียนลงไปในตารางสิ่งที่ต้องทำเป็นอันดับแรกในเช้าวันพรุ่งนี้ ใช่ครับ ไม่จำเป็นต้องรอก่อนที่จะอ่านหนังสือเล่มนี้จบ เพราะมันจะกลายเป็นข้ออ้างในการผัดวันประกันพรุ่งในการเริ่มต้น!
2. **เข้าร่วมกลุ่มสังคมออนไลน์ “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า” ที่ www.MyTMMCommunity.com** ที่ซึ่งคุณจะได้เชื่อมต่อและได้รับการสนับสนุนจากผู้ที่มีจิตใจซึ่งชื่นชอบการตื่นเช้าหลายแสนคนทั่วโลก
3. **ค้นหาเพื่อนร่วมกันรับผิดชอบในการปฏิบัติตามหลัก “Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** กำหนดให้ใครสักคน ซึ่งอาจ

เป็นคู่รัก เพื่อน สมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือใครสักคน เพื่อคุณจะสามารถส่งเสริมกำลังใจ สนับสนุนและเกื้อกูลซึ่งกัน และกันจนกระทั่งกลายเป็นอุปนิสัยที่ติดตัวไปตลอดชีวิต

ถ้าคุณรู้สึกต่อต้าน อาจเป็นเพราะเคยลองเปลี่ยนแปลงมาแล้ว ในอดีตแต่ไม่สามารถทำจนบรรลุผลสำเร็จ คำแนะนำคือให้เปิดไปที่ **“บทที่ 13 : ภารกิจท้าทายที่จะเปลี่ยนชีวิตใน 30 วัน”** บทนั้นจะ มอบทัศนคติและกลยุทธ์เพื่อเอาชนะแรงต้านทุกรูปแบบที่คุณอาจมีขึ้นมา ตอนเริ่มต้นภารกิจ นอกจากนี้ยังมอบกระบวนการที่มีประสิทธิภาพในการ สร้างอุปนิสัยใหม่และทำงานเป็นนิสัยติดตัวได้ และเป็นการเดินทางครั้งแรก ที่คุณจะเริ่มต้นเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบ แต่คุณสามารถเปิดดูได้ก่อน ในตอนนี้ ขอให้คุณคิดว่าตัวเองกำลังจะเริ่มต้นลงมือทำ โดยในใจรู้ว่า สุดท้ายแล้ว จะได้รับผลลัพธ์อย่างไร

บทเรียนการลงทุนบทแรก

1 บทที่แล้ว ได้ให้คุณหยุดคิดเรื่องคุณค่าของช่วงเวลาเข้า โดยหลักฐานทั้งหมดและคำพูดจากผู้คนหลายพันคนที่กลายเป็นผู้ที่ เชื่อมั่นในหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** ได้ชี้ชัด ประเด็นที่ทรงพลังมาก นั่นคือ อะไรจะเกิดขึ้นถ้ายามเช้าไม่ใช้วิธีการ เริ่มต้น แต่เป็นวิธี **“สร้าง”** วันใหม่

การเริ่มต้นในแต่ละวันอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากที่สุดใน การกำหนดว่าคุณจะดำเนินชีวิตอย่างไร เมื่อคุณตื่นขึ้นมาด้วยความตื่นตัว และสร้างช่วงเช้าที่เต็มเปี่ยมด้วยเป้าหมาย ทรงพลัง และมีประสิทธิภาพ ก็จะกำหนดได้ว่า คุณจะ “ชนะ” ในวันนั้นอย่างแน่นอน

อย่างไรก็ตาม คนส่วนมากเริ่มต้นวันของพวกเขาโดยการผัดวัน ประกันพรงู้ง การกดปุ่มสวิตช์หลับต่อและรอจนกว่าช่วงเวลาสุดท้ายเพื่อตั้ง ตัวเองออกจากผ้าห่มแสนสบาย ซึ่งการกระทำเช่นนี้ดูเหมือนจะไร้เดียงสา

และไม่แสดงออกชัดเจนนัก แต่จะส่งสัญญาณโดยตรงไปที่จิตใต้สำนึก ซึ่งตั้งโปรแกรมต่อความเชื่อที่ไร้สำนึกว่าเราไม่มีวินัยในตนเองในการลุกจากที่นอน ดังนั้น นับประสาอะไรกับการจะลงมือทำสิ่งที่จำเป็นต่อการบรรลุทุกสิ่งทุกอย่างตามที่ต้องการในชีวิต ซึ่งรวมไปถึงการสร้าง ความมั่งคั่งทางการเงินด้วย

เมื่อนาฬิกาปลุกเริ่มดังขึ้นในตอนเช้า ให้คิดว่าเป็นโอกาสใหม่ สำหรับการลงทุนครั้งแรกในแต่ละวัน เป็นดังของขวัญของอีกวันหนึ่ง คือความท้าทายที่จะทำการตัดสินใจที่มีวินัยในตนเองในการลุกจากที่นอน และเป็นโอกาสที่จะลงทุนเวลาเพื่อการพัฒนาตนเอง ดังนั้นเราแต่ละคน สามารถกลายเป็นคนแบบที่เราต้องเป็น เพื่อสร้างชีวิตในแบบที่ต้องการ ได้ และเราจะได้รับทุกสิ่งเหล่านี้ ในขณะที่คนอื่น ๆ บนโลกยังคงนอนหลับไหล

นี่คือบทเรียนการลงทุนบทแรกบนเส้นทางสู่ความมั่งคั่งร่ำรวย นั่นคือการรักษาวินัยในตนเองในช่วงเช้าแต่ละวัน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่คุณตัดสินใจที่จะลุกขึ้นมาแทนที่จะนอนต่อบนที่นอน เป็นวินัยที่สามารถจ่าย เงินปันผลไปตลอดทั้งชีวิต

เมื่อคนอื่น ๆ ถามพบว่าเปลี่ยนแปลงตัวเองให้กลายเป็นคนตื่นเช้าได้อย่างไร และในระหว่างกระบวนการนี้ชีวิตของผมเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง ผมบอกพวกเขาว่าให้ทำ 5 ขั้นตอน ต่อเนื่องกันไปจนจบในแต่ละวัน กฎเหล็กสำคัญที่พิสูจน์แล้วว่าจะไม่กลับไปงีบหลับต่อทั้ง 5 ดอกที่ทำให้ผมตื่นขึ้นในตอนเช้านี้ แม้จะเป็นช่วงเช้ามีดกก็ตาม ก็ง่ายตายกว่าที่เคยปฏิบัติมา หากปราศจากกลยุทธ์นี้ ผมจะยังคงนอนหลับ (หรืองีบหลับต่อ) จนกว่านาฬิกาจะปลุก (หลายครั้ง) ในตอนเช้า ที่แย่ไปกว่านั้นคือการที่ผมอาจติดกับดักความเชื่อที่ว่าตัวเองไม่ใช่คนตื่นเช้า และผมคงพลาดโลกทั้งใบที่เต็มไปด้วยโอกาสไปด้วย

ผมรู้ว่ามันอาจดูไม่น่าเป็นไปได้ แต่จากการเป็นคนทีติดปุ้มงีบหลับ ต่อมาตลอด ผมมั่นใจว่าคุณสามารถทำได้อย่างแน่นอน และคุณจะได้ทำได้อย่างที่ผมได้ทำมาแล้ว

นี่เป็นข้อความสำคัญเกี่ยวกับการตื่นนอน คือ **“เป็นไปได้ที่จะทำการเปลี่ยนแปลง”** คนตื่นเช้าจำนวนมากไม่ได้เป็นเช่นนี้มาตั้งแต่เกิด ดังเช่นเศรษฐีหรือคนที่ฐานะร่ำรวยส่วนมาก คือพวกเขาทำให้เกิดขึ้นด้วยตนเอง คุณทำได้ ผมยืนยันว่าเมื่อการตื่นเช้าไม่ใช่เป็นเพียงสิ่งที่คุณทำ แต่คือสิ่งที่คุณเป็น เมื่อนั้นคุณจะรักยามเช้าอย่างแท้จริง การตื่นนอนจะกลายเป็นสิ่งที่คุณไม่ต้องใช้ความพยายามใด ๆ เหมือนที่เกิดขึ้นกับผม

นี่ยังไม่ใ้มน้ำชาชงมากพอใช่ไหม ขอให้พักความไม่เชื่อของคุณไปก่อนและลองกระบวนการ 5 ขั้นตอนในวันพรุ่งนี้ ซึ่งอาจเปลี่ยนชีวิตของคุณในแบบเดียวกับที่เปลี่ยนแปลงชีวิตของผม จากวันนี้เป็นต้นไป ให้เริ่มต้นด้วยภารกิจ 30 วัน ตั้งเวลาปลุกเร็วขึ้น 30-60 นาที เพื่อคุณจะเริ่มต้นเมื่อต้องการ แทนที่จะจำเป็นต้องตื่น ได้เวลาเริ่มปล่อยตัวในแต่ละวันด้วยหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า”** เพื่อที่คุณจะกลายเป็นคนแบบที่ต้องการ เพื่อนำพาตัวเอง ลูก ๆ และสมาชิกในครอบครัวไปสู่ชีวิตในระดับที่ดีกว่าเดิม

แล้วคุณจะทำอะไรในช่วงที่ตื่นขึ้นมา คุณจะารู้เพิ่มเติมในบทถัดไป ●

- ข้อคิดจากเฟรชยู๊ พู๊ตึบเฮ้า -

“เวลากว่า 95 เปอร์เซ็นต์ในชีวิต ฉันใช้ในการนอนกว่า 8 ชั่วโมง ตอนกลางคืน ดังนั้น กว่า 95 เปอร์เซ็นต์ของชีวิต ไม่จำเป็นต้องใช้ นาฬิกาปลุก และสำหรับฉันแล้ว การตื่นนอนโดยธรรมชาติคือวิธีที่ยอดเยี่ยมที่สุดในการเริ่มต้นวันใหม่

กิจวัตรยามเช้าของฉันส่วนใหญ่ คือการทำสิ่งที่ฉันไม่ได้ทำในเวลาปกติ คือเวลาที่ตื่นขึ้น ฉันไม่เริ่มต้นวันด้วยการดูโทรศัพท์มือถือ แต่เลือกจะใช้เวลา 2-3 นาที สูดลมหายใจลึก ๆ ขอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ และตั้งปณิธานสำหรับวันนี้

ฉันทำการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ ตลอดเวลา เช่น ตอนนี้อาศัยอยู่ที่รัฐลอสแอนเจลิส ฉันใช้เวลาช่วงเช้ากับการเดินเล่นและปีนเขา ฉันเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ แน่ใจว่าฉันจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่ต้องการเพิ่มเติมเข้ามาในกิจวัตรประจำวัน

และการตั้งเวลาเป็นสิ่งที่ฉันจะทำ หากจำเป็นจริง ๆ เท่านั้น”

- อารีเยนา ฮัฟฟิงตัน

(หนึ่งในนักธุรกิจสี่ที่ทรงอิทธิพลในสหรัฐอเมริกา)



3

The Life S.A.V.E.R.S. หลักปฏิบัติ 6 ประการ เพื่อช่วยให้คุณ ออกจากชีวิตที่ใช้ศักยภาพไม่เต็มที่

“การปฏิบัติ The Life S.A.V.E.R.S. - หลักปฏิบัติ 6 ประการ
เพื่อชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิม ทุก ๆ เช้า เปรียบเสมือน
การอัดฉีดเชื้อเพลิงเต็มขั้น สร้างกาย จิตใจ วิญญาณ
...ก่อนที่ผมจะเริ่มวันใหม่ในทุก ๆ วัน”
- โรเบิร์ต คियोซากิ นักเขียนหนังสือขายดี “พ่อรวยสอนลูก”

Iบ็อบ อัล เจอกับประสบการณ์ที่ยากลำบากครั้งที่ 2 ใน
ชีวิต (ครั้งแรกคือตอนที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทาง
รถยนต์เป็นเวลา 6 นาที และครั้งที่ 2 คือธุรกิจล้มเหลวจากวิกฤต
เศรษฐกิจในปี ค.ศ. 2008) เขารู้สึกสิ้นหวังและหดหู่ การประยุกต์ใช้
สิ่งที่เขาเคยรู้ ไม่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการ เขาพยายามทุกอย่าง
แต่สถานการณ์ไม่ดีขึ้นเลย ดังนั้น เขาจึงเริ่มแกะหากกลยุทธ์ที่รวดเร็วและ
มีประสิทธิภาพมากที่สุดเพื่อไปสู่ความสำเร็จในระดับที่สูงขึ้น โดยค้นคว้า
จากวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ ในการพัฒนาตนเองที่เป็นเลิศที่บรรดาผู้ประสบความสำเร็จ
ได้ใช้เป็นประจำ

ในท้ายที่สุด การค้นคว้าครั้งนี้ ทำให้อัลได้พบกับรายการ 6 อย่าง
ที่ถูกนำมาใช้อย่างยาวนานและได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นแนวทางปฏิบัติ

เพื่อพัฒนาตนเอง อีกทั้งก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีที่สุดอย่างต่อเนื่องสำหรับคนที่ใช้แนวทางนี้

ตอนแรก ฮัลพยายามกำหนดว่าบางสิ่ง 1-2 ประการที่ช่วยเร่งความสำเร็จให้เกิดขึ้นเร็วที่สุด อย่างไรก็ตามเขาก็ทำการค้นพบครั้งใหญ่เมื่อตั้งคำถามพื้นฐานที่สุดกับตัวเองก็คือ **จะเกิดอะไรขึ้น หากเขาทำทั้ง 6 ประการนี้พร้อมกัน**

ดังนั้น เขาจึงลองทำทั้งหมดภายในเวลาเพียง 2 เดือนหลังจากประยุกต์ใช้หลักปฏิบัติทั้ง 6 ประการเป็นประจำเกือบทุกวัน ฮัลได้สัมผัสกับประสบการณ์ที่คุณอาจเรียกว่าผลลัพธ์ที่ “มหัศจรรย์” โดยสามารถเพิ่มรายได้ 2 เท่า และเปลี่ยนแปลงตัวเองจากคนที่เกลียดการวิ่งและไม่เคยวิ่งได้เกินกว่า 1 ไมล์ เป็นการเริ่มฝึกฝนตนเองเพื่อลงแข่งอัลตรามาราธอนซึ่งมีระยะทาง 52 ไมล์ (ประมาณ 85 กิโลเมตร) หลักปฏิบัติทั้ง 6 ประการไม่เพียงแต่ช่วยให้เขาผ่านพ้นอุปสรรคใหญ่หลวงครั้งนั้นไปได้เท่านั้น แต่ยังกลายเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการพาตัวเขาไปสู่ศักยภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณในระดับที่สูงขึ้นไปอีกระดับ

ผมเองก็พบกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในเชิงธุรกิจ โดยค้นพบว่าการควบคุมชีวิตในช่วงเช้ามีความเชื่อมโยงโดยตรงกับความมั่งคั่งที่เพิ่มมากขึ้น แต่สิ่งที่เกิดความแตกต่างนั้นไม่ใช่แค่การตื่นเช้า แต่คือการตื่นและทำบางสิ่งเป็นพิเศษ ความเชื่อมโยงระหว่างยามเช้าและสถานะของการเป็นเศรษฐีคนมีฐานะร่ำรวย มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับหลักปฏิบัติ 6 ประการ กระบวนการในยามเช้าที่ฮัลเรียกว่า **The Life S.A.V.E.R.S. - หลักปฏิบัติ 6 ประการ เพื่อชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิม**

ลองมาทำความเข้าใจร่วมกันครับ เพราะเรารู้แล้วว่าทำไมยามเช้าจึงมีความสำคัญ จากนี้จะเป็นการให้เครื่องมือเพื่อที่คุณจะได้เริ่มการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นคนตื่นเช้า

คำถามที่ชัดเจนในตอนนั้นก็คือ **ฉันจะทำอะไรบ้างในช่วงเวลานั้น** และเนื้อหาในบทนี้จะเป็นคำตอบของคำถามนี้

เหตุใด The Life S.A.V.E.R.S. - หลักปฏิบัติ 6 ประการ เพื่อชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิม จึงใช้ได้ผล

The Life S.A.V.E.R.S. - หลักปฏิบัติ 6 ประการ เพื่อชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิม เป็นหลักปฏิบัติที่เรียบง่ายแต่ได้ผลอย่างลึกซึ้ง ซึ่งช่วยรับประกันว่าคุณจะสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างแน่นอน โดยให้พื้นที่ที่คุณต้องการเพื่อให้เกิดความชัดเจน เป็นมุมมองภาพกว้างที่สมบูรณ์แบบ โดยคุณสามารถวางแผนและดำเนินชีวิตในแบบของคุณเองได้ ซึ่ง **The S.A.V.E.R.S.** ถูกออกแบบเพื่อนำคุณไปสู่สถานะสูงสุดทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณในช่วงเช้าของแต่ละวัน เป็นสถานะที่สามารถปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง รู้สึกยอดเยี่ยมและดำเนินชีวิตได้อย่างดีที่สุดใน

ผมรู้ว่าคุณกำลังคิดอะไรอยู่ในใจ ‘ฉันไม่มีเวลา ฉันจะทำทั้ง 6 สิ่งนี้เพิ่มเติมทั้งที่ยามเช้าในแต่ละวันแทบจะไม่มีเวลาแล้วได้ยังไง’ เชื่อผมครับว่า ผมเคยอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้มาก่อน เพราะก่อนที่จะปฏิบัติตามหลักนี้ ผมตื่นขึ้นมาท่ามกลางความวุ่นวาย และเหมือนกับคุณที่แทบจะไม่มีเวลาแต่งตัว กินข้าว และออกจากบ้านเพื่อทำภารกิจแรกของวัน

ดูเหมือนว่าคุณไม่ค่อยมีเวลาในสิ่งที่จำเป็นต้องทำอยู่แล้ว เพราะผมก็เคย “ไม่มีเวลา” เหมือนกันครับ แต่อย่างไรก็ตาม ในตอนนั้นผมมีเวลามากขึ้น ฐานะดีขึ้น และสุขสงบกว่าที่เคยเป็นในอดีต

และเคล็ดลับที่คุณจำเป็นต้องสัมผัสด้วยตนเองก็คือ **Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า** จะสร้างเวลาให้แก่คุณ โดย **The Life S.A.V.E.R.S. - หลักปฏิบัติ 6 ประการ เพื่อชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิม** จะเป็นยานพาหนะที่ช่วยให้คุณเชื่อมต่อกับแก่นแท้ในตัวของคุณและตื่นเช้า

ขึ้นมาด้วยจุดมุ่งหมายมากกว่าด้วยหน้าที่ นอกจากนี้ หลักปฏิบัติดังกล่าว ยังช่วยทำให้คุณสามารถมองเห็นสิ่งสำคัญในชีวิตได้ชัดเจนขึ้นและค้นหากระบวนการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในชีวิต เมื่อคุณใช้เวลาไปกับสภาวะดังกล่าวมากขึ้น ก็จะทำให้สิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันได้สำเร็จมากยิ่งขึ้น โดยจะมีเรื่องฉุกเฉินเร่งด่วนน้อยลง และมีพลังงานมากขึ้น ไม่ได้ดึงเวลาในแต่ละวันของคุณไป แต่จะช่วยให้คุณมีเวลามากขึ้นต่างหาก

และที่สำคัญ ผู้ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในโลกนี้ ตั้งแต่นักแสดงแถวหน้าและนักกีฬาเมื่ออาชีพระดับโลก ไปจนถึงบรรดาผู้บริหารสูงสุดและนักธุรกิจ ส่วนใหญ่ทำตามหลักปฏิบัตินี้ นี่จึงทำให้หลักปฏิบัติของ **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้นเมื่อตื่นเช้า”** นำมาซึ่งผลชั้นเลิศให้กับตัวคุณ

สำหรับหลัก **The Life S.A.V.E.R.S. - หลักปฏิบัติ 6 ประการ** เพื่อชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิม ประกอบด้วย

- Silence** - ความสงบนิ่ง
- Affirmation** - คำปฏิญาณ
- Visualization** - การสร้างภาพจินตนาการ
- Exercise** - การออกกำลังกาย
- Reading** - การอ่าน
- Scribing** - การเขียน

WRัับประกันได้ว่าหลัก 6 ประการนี้ เป็นเครื่องมือที่ทรงพลังสำหรับการพัฒนาความมั่งคั่งให้เกิดขึ้นกับตัวคุณ การใช้ประโยชน์จากหลักปฏิบัติทั้ง 6 ประการจะช่วยเร่งการพัฒนาตนเองโดยการใช้ผลกระทบจากกิจวัตรตามหลัก **“Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้นเมื่อตื่นเช้า”** ให้เกิดประโยชน์สูงสุด นอกจากนี้ยังสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับตัวคุณ รูปแบบการใช้ชีวิต ธุรกิจ และเป้าหมายที่จะจงเป็นพิเศษได้ โดยสามารถเริ่มต้นลงมือทำเป็นครั้งแรกในเช้าวันพรุ่งนี้ได้เลย

มาดูรายละเอียดของหลักปฏิบัติแต่ละตัวกันครับ

S (Silence) คือ ความสงบนิ่ง

คนส่วนมากเริ่มต้นแต่ละวันในแบบที่พวกเขาทำ นั่นคือเริ่มต้นเมื่อหน้าพิกาปลุกพวกเขา สำหรับพวกเขาและอาจรวมถึงคุณด้วย เสียงแรกที่ได้ยินในแต่ละวัน คือเสียงร้องแหลมบาดหูจากโทรศัพท์หรือนาฬิกาปลุก

จากจุดนั้น นำไปสู่ “เสียงรบกวน” มากขึ้น ๆ จากเสียงร้องเตือนของอีเมล สายเรียกเข้าโทรศัพท์ ข้อความในสื่อสังคมออนไลน์ ข้อความที่ส่งมา และข่าวอัปเดตในแต่ละวันที่รอคุณอยู่

เมื่อย้อนเวลากลับไปและพิจารณาดู เราสงสัยกับการใช้เวลาทั้งวันตั้งแต่เช้าจนค่ำ กับการต่อสู้เพื่อให้ตัวเองสามารถควบคุมชีวิตได้หรือไม่ นี่คือสิ่งที่น่าประหลาดใจที่เรารู้สึกท่วมท้นหรือไม่

ตัวอักษรตัวแรกของ **The Life S.A.V.E.R.S. - หลักปฏิบัติ 6 ประการ เพื่อชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิม** คือ **ความสงบนิ่ง** ซึ่งเป็นโอกาสที่คุณจะได้เรียนรู้พลังแห่งการเริ่มต้นในแต่ละวันด้วยความเงียบที่สุดสงบและมุ่งมั่น ซึ่งจะช่วยลดระดับความเครียด และทำให้คุณมีความชัดเจนว่าต้องมุ่งมั่นกับสิ่งที่สำคัญมากที่สุดเท่านั้น

แน่นอนว่า “**ความสงบนิ่ง**” ไม่ใช่การไม่มีอะไรเลย เพราะมีความแตกต่างกันอย่างมาก โดยความสงบนิ่งสำหรับปฏิบัติตามหลัก “**Miracle Morning - ชีวิตดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า**” มีความชัดเจนและเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง นอกจากนี้ คุณยังมีทางเลือกในการปฏิบัติได้หลายรูปแบบโดยคุณสามารถลองเริ่มต้นได้จากตัวอย่างนี้ ซึ่งไม่ได้เรียงลำดับความสำคัญใด ๆ เป็นพิเศษ ดังนี้

- การทำสมาธิ
- การสวดมนต์
- การคิดไตร่ตรองทบทวน
- การสวดลมหายใจลึก ๆ
- การรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ

ในบรรดาคนที่ประสบความสำเร็จ ส่วนมากในแต่ละวันจะฝึกปฏิบัติการทำจิตใจให้สงบนิ่งเป็นประจำ จึงเป็นเรื่องที่ไม่น่าประหลาดใจที่ โอบราวห์ วินฟรีย์ จะฝึกจิตใจให้สงบนิ่ง หรือสิ่งที่เธอทำจะใกล้เคียงเกือบทุกส่วนกับหลัก **The Life S.A.V.E.R.S. - หลักปฏิบัติ 6 ประการ เพื่อชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิม** ตัวอื่น ๆ หรือการที่ เคที เพอร์รี่ นักร้องชื่อดัง ฝึกปรหมัตต์สมาธิ (Transcendental Meditation - TM) เหมือนกับ เซอร์วิล โครว์ และ เซอร์ เจมส์ พอล แม็กคาร์ตนีย์ สำหรับนักแสดงในวงการภาพยนตร์และโทรทัศน์ที่ปฏิบัติจิตใจให้สงบ เช่น เจนนิเฟอร์ อนิสตัน เจอร์รี ไชน์เฟลด์ ไฮเวิร์ด สเติร์น คาเมรอน มิเชลล์ ดิแอช คลินต์ อีสต์วูด และ ฮิว แจ็กแมน ซึ่งกล่าวว่าพวกเขาฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน นอกจากนี้ แม่แต่เศรษฐีพันล้าน เช่น เรย์ เดลิโอ และ รูเพิร์ต เมอร์ด็อก ผู้ซึ่งประสบความสำเร็จทางการเงิน ในแต่ละวันเขาก็ฝึกจิตใจให้สงบนิ่งด้วยเช่นกัน ดังนั้นคุณจะร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมที่ดี (และเจียบ) ด้วยการปฏิบัติแบบเดียวกันกับพวกเขา

นอกจากนี้ คริสเตน เบลล์ นักแสดงและนักร้อง ได้ให้สัมภาษณ์กับนิตยสาร เซป (Shape) ว่า “จงฝึกโยคะเพื่อปรับใจให้มีสมาธิประมาณ 10 นาทีทุกเช้า เวลาที่เจอปัญหา ไม่ว่าจะเจอกับความโกรธบนท้องถนน แฟน หรืองานก็ตาม แต่การทำสมาธิจะช่วยให้คุณทุกอย่างมีทางออกในแบบที่ควรเป็น”

ทั้งนี้ อย่ากลัวที่จะเปิดโลกทัศน์ของคุณ เพราะการทำสมาธิมีหลายรูปแบบ แอนเจลินา โจลี กล่าวกับนิตยสารสไตลิสต์ (Stylist) ว่า “ฉันเข้าสู่ภาวะสมาธิตอนที่นั่งอยู่ที่พื้น กำลังเล่นระบำยลึกลับ ๆ นานนับชั่วโมง หรือตอนกำลังเล่นแตรมโปลีน ดังนั้น คุณสามารถทำในสิ่งที่รัก ซึ่งทำให้มีความสุขและมีสมาธิไปด้วยกันได้”

ประโยชน์ของความสงบนิ่ง

ความเครียดเป็นหนึ่งในผลข้างเคียงของการมีชีวิตที่ยุ่งเหยิง และคุณจะมีเจอลสิ่งนี้ตลอดเส้นทางสู่ความมั่งคั่ง โดยมีสิ่งที่ทำให้คุณต้องเบี่ยงเบนออกนอกเส้นทางจากการรูก้าจากบุคคลอื่น ๆ ที่มีต่อตารางชีวิตของคุณ และหลายครั้งที่ต้องดับไฟแก้ปัญหาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ มีเพื่อนร่วมงาน พนักงาน และสมาชิกในครอบครัวที่มีความสามารถที่แปลกประหลาดโดยยั่วอารมณ์คุณได้ตลอดเวลา และสิ่งนี้มักจะอ่อนไหวในยามที่คุณเริ่มการทำงานในช่วงเวลาที่เร่งรีบของวันใหม่

ความเครียดที่มากเกินไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะนำไปสู่การสนองตอบแบบสู้หรือหนี ซึ่งปลดปล่อยฮอร์โมนเป็นพิษที่จะอยู่ในร่างกายเราตลอดทั้งวัน จากเว็บไซต์ PsychologyToday.com ระบุว่า “คอร์ติซอลซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียดนั้นว่าเป็นศัตรูอันดับ 1 ของวงการสาธารณสุข นักวิทยาศาสตร์ต่างทราบดีมานานแล้วว่า ระดับคอร์ติซอลที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อการเรียนรู้และความจำ การทำงานของภูมิคุ้มกันและความหนาแน่นของมวลกระดูกลดต่ำลง น้ำหนักตัว ความดันโลหิต คอเลสเตอรอล และการเกิดโรคหัวใจที่เพิ่มสูงขึ้นรวมถึงอาการอื่นอีกมากมาย นอกจากนี้ความเครียดที่เพิ่มขึ้นเป็นระยะเวลานานจะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคซึมเศร้า อาการป่วยทางจิต และมีอายุสั้นอีกด้วย”

ทั้งนี้ การที่คุณต้องเจอกับความเครียดเป็นบางครั้งบางคราว เป็นสิ่งที่ดี แต่พวกเราส่วนใหญ่มักจะตกอยู่ภายใต้ภาวะเครียดตลอดเวลาในแต่ละวันคุณพบว่าตัวเองตกอยู่ในภาวะที่เครียดมากจนหนักที่ครั้ง หรือก็ครั้งที่คุณจำเป็นต้องจัดการกับความต้องการเร่งด่วนที่ทำให้คุณออกจากวิสัยทัศน์หรือแผนที่วางไว้ หากในวันนั้นของคุณ คอร์ติซอลปลดปล่อยออกมาตลอดทั้งวัน การเริ่มต้นยามเช้าด้วยภาวะจิตสงบจะเป็นวิธีการรับมือขั้นแรกที่คุณควรทำ