

ตื่นมาก็ สดชื่น

ปรับพฤติกรรมเช้า
เพื่อชีวิตดีทั้งวัน



บทนำ

“แค่เริ่มต้นวันดี วันทั้งวันก็ดีไปด้วยแล้ว”

คุณเคยรู้สึกเหนื่อยตั้งแต่ยังไม่ออกจากบ้านไหม?

รู้สึกว่าวันหนึ่งผ่านไปแบบเร่งรีบ ไม่มีพลัง ไม่มีเป้าหมาย
แล้วก็มารู้สึกผิดตอนกลางคืนว่า "วันนี้ฉันไม่ได้ทำอะไร
สำเร็จเลย"

ความจริงคือ... ทุกอย่างเริ่มต้นจาก “เช้า” นั่นเองครับ

เช้าที่ดีไม่ใช่เช้าที่ต้องตื่นตีห้าไปวิ่งมาราธอน

แต่คือเช้าที่คุณให้เวลากับตัวเอง

เป็นเช้าที่คุณไม่รีบจนลืมหายใจ

และเป็นเช้าที่คุณได้ตั้งต้นความรู้สึกดีๆ ก่อนเจอกับโลกทั้ง
ใบ

อีบุ๊กเล่มนี้จะพาคุณไปสำรวจว่า

พฤติกรรมอะไรที่ทำให้เราพัง

วิธีไหนที่ทำให้ตื่นแล้ว “สดชื่น” จริง ไม่ฝืน

การจัดตารางเข้าง่าย ๆ ที่เหมาะกับชีวิตจริง

และตัวอย่างชีวิตที่เปลี่ยนได้... เพียงแค่ปรับนิสัยยามเช้า

คุณไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนทุกอย่างในคืนเดียว

แค่เริ่มต้นเช้าวันพรุ่งนี้ให้ดีขึ้นกว่าเดิม...

แล้วคุณจะพบว่า “ชีวิตทั้งวัน” เปลี่ยนไปอย่างไม่น่าเชื่อ

ขอต้อนรับสู่การเดินทางเล็กๆ ที่จะเปลี่ยนทั้งวันของคุณ
ครับ

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: ทำไมการตื่นเช้าถึงสำคัญ	6
บทที่ 2: เข้าใจวงจรการนอนและผลต่อความสดชื่น	10
บทที่ 3: วิธีการตั้งเวลาตื่นที่เหมาะสม	16
บทที่ 4: น้ำและอาหารเช้าเพื่อเริ่มต้นวันใหม่	22
บทที่ 5: การออกกำลังกายเบา ๆ ตอนเช้า	29
บทที่ 6: เทคนิคผ่อนคลายก่อนเริ่มงาน	36
บทที่ 7: การวางแผนและจัดลำดับความสำคัญของวัน	42
บทที่ 8: การจัดสภาพแวดล้อมเช้าที่เอื้อต่อความสดชื่น	47
บทที่ 9: การสร้างกิจวัตรเช้าที่ยั่งยืน	52
บทที่ 10: การดูแลสุขภาพจิตในตอนเช้า	56
บทสรุปส่งท้าย	60