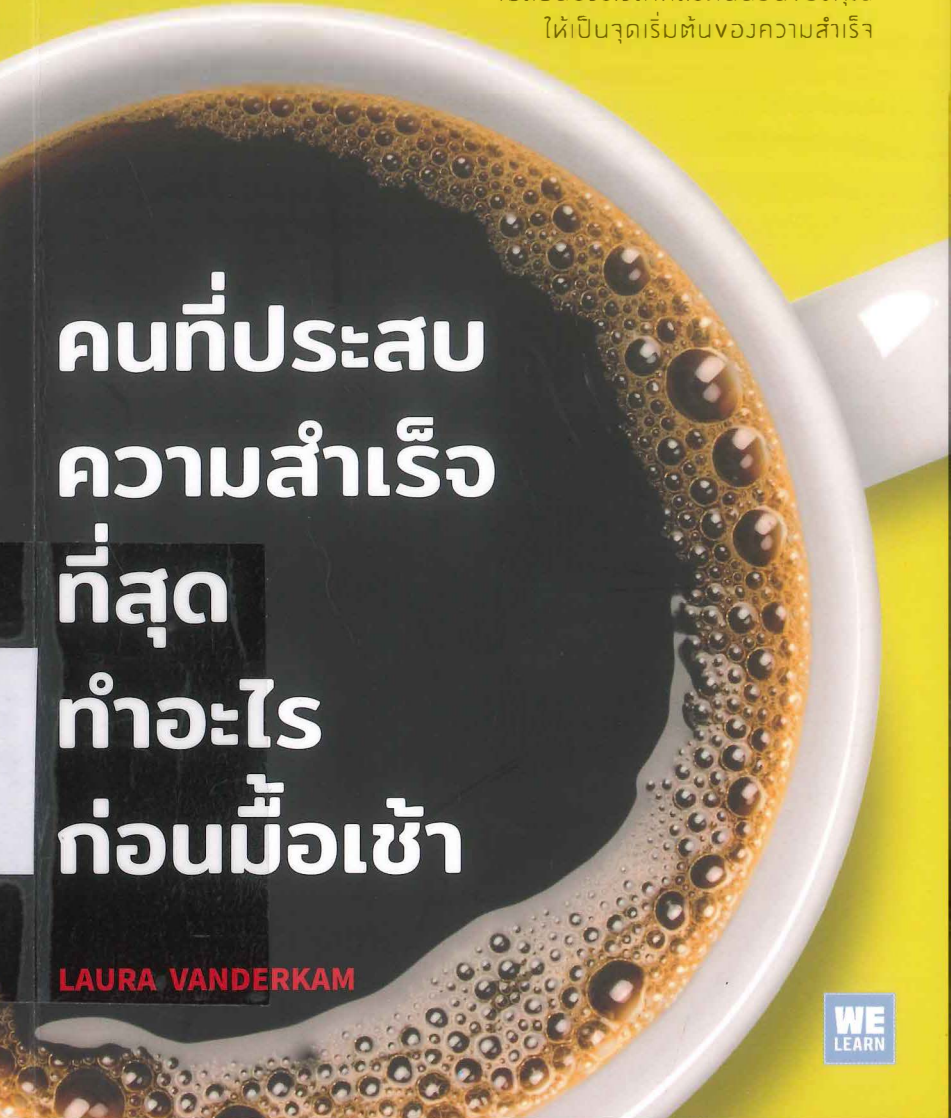


WHAT THE MOST SUCCESSFUL PEOPLE DO BEFORE BREAKFAST

เปลี่ยนช่วงเวลาหลังตื่นนอนของคุณ
ให้เป็นจุดเริ่มต้นของความสำเริง



คนที่ประสบ
ความสำเร็จ
ที่สุด
ทำอะไร
ก่อนมือเช้า

LAURA VANDERKAM

WE
LEARN

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บ 1650575X
อ 12502522
i 2241860X

What the Most Successful People Do Before Breakfast

Laura Vanderkam



สารบัญ

บทนำ	7
------	---

คนที่ประสบความสำเร็จที่สุด ทำอะไรก่อนมือเข้า

• ความโกลาหลในตอนเช้า	15
• เรื่องของพลังใจ	22
• สิ่งสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน	29
• วิธีปรับปรุงยามเช้าของคุณ	46

คนที่ประสบความสำเร็จที่สุด ทำอะไรในวันสุดสัปดาห์

• ความย้อนแย้งของวันสุดสัปดาห์	61
• วิธีวางแผนวันสุดสัปดาห์	80
• ลดสิ่งที่จำเป็นต้องทำให้เหลือน้อยที่สุด	94
• วิธีเอาชนะสัปดาห์ถัดไป	107
• เวลาย่อมมีวันสิ้นสุดลง	111

คนที่ประสบความสำเร็จที่สุด ทำอะไรในที่ทำงาน

เกริ่นนำ : เคล็ดลับของประสิทธิภาพอันน่าทึ่ง	119
กฎข้อที่ 1 : สิ่งกีดขวางใช้เวลาของคุณ	131
กฎข้อที่ 2 : วางแผน	137
กฎข้อที่ 3 : ทำให้ความสำเร็จเป็นไปได้	145
กฎข้อที่ 4 : รู้ว่าอะไรคืองาน	152
กฎข้อที่ 5 : ฝึกฝน	165
กฎข้อที่ 6 : สะสมต้นทุนทางอาชีพ	174
กฎข้อที่ 7 : ตามหาความสุข	183

ภาคผนวก

• เข้าวันใหม่ ชีวิตใหม่	191
• วิธีเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาของคุณ	236
• 50 เคล็ดลับการบริหารเวลา	240

ประวัติผู้เขียน	257
-----------------	-----