

แค่วันละ
3 นาที!

mini habits

“นิสัยจ๊ว”

ของคนที่
ประสบ
ความสำเร็จ

เปลี่ยนตัวเองแค่ 0.1% จากเมื่อวาน
ชีวิตคุณก็จะดีขึ้นทุกด้านแบบกันตาเห็น

秘密の習慣

なぜかうまくいく人の

ชาโต เก็น
เขียน

หนังสือที่
เปลี่ยนชีวิต
ชาวญี่ปุ่นกว่า
1.5 ล้านคน



WE
LEARN

pb7

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บ 167/1084

๐/2580582

12269/406

“นิสัยจิว”⁺

ของคนที่
ประสบความสำเร็จ

ชาโต เด็น



สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

WE
LEARN

สารบัญ

บทนำ

ความลับ 0.1 เปอร์เซนต์และความทรงพลัง
ของ “นิสัยจิ๋ว”

15

บทที่



นิสัยเรื่อง “ใจ” ของคนประสบความสำเร็จ

- | | | |
|----|---|----|
| 01 | จัดเวลาจิตใจด้วยการ “ฝึกอารมณ์” | 24 |
| 02 | ฝึก “นิสัยเรื่องใจ” เพื่อให้ “อารมณ์ดี” ในทุก ๆ วัน | 26 |
| 03 | จะตื่นเต้นดีใจหรือหงุดหงิดก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง | 28 |
| 04 | เวลาที่เกิดความคิดแง่ลบให้ใช้คำพูดแบ่งวอก | 30 |
| 05 | คิดว่าชีวิตไม่ได้เป็นเส้นตรงแต่เป็นเส้นเกลียว | 32 |
| 06 | ยอมรับตัวเอง | 34 |
| 07 | กล่าว “ขอบคุณ” แทน “ขอโทษ” | 36 |
| 08 | อ่านหนังสือเพื่อสัมผัสกับชีวิตหลายรูปแบบ | 37 |
| ● | สรุป นิสัยเรื่อง “ใจ”
ของคนประสบความสำเร็จ | 38 |

บทที่



นิสสัยเรื่อง “เงิน”

ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 ทิ้งอคติที่มีต่อเงิน แล้วเปลี่ยนมาให้เกียรติเงิน 40
- 02 ให้ความสนใจกับ “ปลายทางของเงิน” 42
- 03 เงินคือหนังสือขอบคุณ! จงทำงานที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกดี 44
- 04 เลือกเก็บเงินไว้ในกระเป๋าสตางค์ ธนาคาร
และตู้เซฟตามความเหมาะสม 46
- 05 มอบความรักให้กับเงิน และปล่อยให้เงินออกเดินทาง
ด้วยความเต็มใจ 48
- 06 ใช้เงินในการเปิดสังคมให้กว้างขึ้น 50
- 07 จดบันทึกเส้นทางการเงินอย่างละเอียด 52
- 08 ไม่ทำบัตรเครดิตหลายใบ 54
- สรุป นิสัยเรื่อง “เงิน”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 56

บทที่



นิสสัยเรื่อง “โชค”

ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 ตื่นนอนด้วยการรับแสงแดดยามเช้า
และเปิดหน้าต่างหลังตื่นนอนเสมอ 58

02	เคลียร์ใจด้วย “3 ส.”	60
03	พูดความฝันของตัวเองทุกวัน	62
04	เปลี่ยนภาพลือหน้าจอโทรศัพท์มือถือ	64
05	เดินเท้าเปล่าบนสนามหญ้าหรือพื้นดิน	66
06	ส่งการ์ดข้อความที่เขียนด้วยลายมือ	67
07	ฟังเสียงหัวใจของตัวเอง	68
08	พาตัวเองไปอยู่ในที่ที่รู้สึกดี	69
●	สรุป นิสัยเรื่อง “โชค” ของคนที่ประสบความสำเร็จ	70

บทที่



นิสัยเรื่อง “ความสัมพันธ์” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

01	เป็นฝ่ายทักทายคนอื่นก่อน	72
02	สร้างพื้นที่สำหรับอีกฝ่าย	74
03	ฟัง 80 เปอร์เซ็นต์ พูด 20 เปอร์เซ็นต์	76
04	ไม่ต้องพยายามแสดงออกให้ตัวเองดูดี	78
05	ขอรู้จนรู้จริงๆว่า “ช่วยแนะนำทำให้รู้จักหน่อยสิ” เมื่ออยากสานความสัมพันธ์กับใครบางคน	80
06	อ่อนโยนกับผู้คน จริงจังกับเงื่อนไขข้อตกลง	82

- | | | |
|----|--|----|
| 07 | ตั้งสโลแกนให้ตัวเอง | 84 |
| 08 | พูดตรง ๆ ในเวลาที่สนทนากับคนอื่น | 85 |
| ● | สรุป นิสัยเรื่อง “ความสัมพันธ์”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ | 86 |

บทที่

นิสัย “ตอนเช้า”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- | | | |
|----|--|-----|
| 01 | ใช้เวลาตอนเช้าอย่างพิถีพิถัน | 88 |
| 02 | เพลิดเพลินกับยามเช้าด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า | 90 |
| 03 | ใช้เวลา 3 นาทีของทุกเช้าในการเผชิญหน้ากับเป้าหมายชีวิต | 92 |
| 04 | ค่อย ๆ ขยับร่างกายให้ตื่นตัว | 94 |
| 05 | พูดว่า “ไปก่อนนะ!” ก่อนออกจากบ้าน
แม้จะอยู่คนเดียวก็ตาม | 96 |
| 06 | มองท้องฟ้าแล้วปล่อยพลังบวกออกมา | 98 |
| 07 | มีสกินชิพกับชีวิตอื่น | 100 |
| 08 | ไม่เปิดโทรทัศน์ | 101 |
| ● | สรุป นิสัย “ตอนเช้า”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ | 102 |

บทที่



นิสัย “เขียนไดอารี่ตอนเช้า” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 ฝึกนิสัยเขียนไดอารี่ตอนเช้าวันละ 3 นาที
เพื่อช่วยให้ความฝันเป็นจริง 104
- 02 ตอนเช้าคือช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการเขียนไดอารี่ 106
- 03 เขียนไดอารี่อย่างง่าย ๆ ลงในตารางเมทริกซ์ 108
- 04 ใช้โปรแกรมเอ็กซ์เซลในการเขียนไดอารี่ตอนเช้า 110
- 05 ก๊อปปี้อีเมล รูปภาพ และคลิปวิดีโอ
แล้วนำมาวางในไดอารี่ตอนเช้า 112
- 06 เขียนเฉพาะช่องที่เขียนได้ก็พอ 113
- สรุป นิสัย “เขียนไดอารี่ตอนเช้า”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 114

บทที่



นิสัย “ตอนกลางคืน” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 เปลี่ยนโหมดจาก “เวลาของคนอื่น”
มาเป็น “เวลาของตัวเอง” ในตอนกลางคืน 116
- 02 ใส่ใจกับการเยียวยาตัวเองอย่างเต็มที่ 118

03	นอนอย่างมีคุณภาพด้วยพิธีเข้านอนและเทคนิคหลับสบาย	120
04	เข้านอนก่อนเที่ยงคืน	122
05	นิกภาพสนุก ๆ ก่อนนอน	124
06	ไม่คิดว่าการตื่นขึ้นมาในวันพรุ่งนี้เป็นเรื่องปกติ	126
07	วางสมุดบันทึกไว้ข้างเตียง	128
08	เตรียมพร้อมสำหรับวันพรุ่งนี้ ด้วยการทำรายการสิ่งของที่ต้องพกติดตัว	129
●	สรุป นิสัย “ตอนกลางคืน” ของคนที่ประสบความสำเร็จ	130

บทที่



นิสัยเรื่อง “ความคิด” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

01	ชีวิตคือการทดลองที่แสนเพลิดเพลิน จะสนุกกับทุกสิ่งอย่างเต็มที่	132
02	ใช้ “ความสุข” เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ	134
03	คิดตั้งต้นจาก “สิ่งที่ตัวเองอยากเป็น”	136
04	เลิกใช้คำพูดติดปากว่า “ไม่มีเวลา!”	138
05	ใช้เวลาทำสิ่งที่ไม่เร่งด่วนแต่สำคัญ	140
06	ให้ความสำคัญกับงานสร้างสรรค์ ถ้าไม่ไหวก็อย่าฝืน	141

07	ยกระดับความฝันให้เป็นเป้าหมาย	142
08	ลองวาดกราฟชีวิตของตัวเองดู	143
09	กระโดดโลดเต้นในระยะ 3 เมตรก่อนถึงประตูบ้าน	144
10	เปลี่ยนดวงชะตาด้วยการย้ายบ้าน	145
●	สรุป นิสัยเรื่อง “ความคิด” ของคนที่ประสบความสำเร็จ	146



บทที่

นิสัยเรื่อง “งาน”

ของคนที่ประสบความสำเร็จ

01	เปลี่ยน “งาน” ให้เป็น “งานที่นุกนึ่งตั้งใจ”	148
02	มั่นใจอย่างไม่มีสาเหตุ	150
03	ไม่กังวลว่าตัวเองแตกต่างจากคนอื่น	152
04	ประกาศชื่อ “ทีม 〇〇” ในที่ทำงาน	154
05	รายงานและติดต่อให้เสร็จในช่วงเช้า	156
06	เช็กตารางงานก่อนเช็กอีเมล	158
07	ถ้ามีงานที่สามารถทำเสร็จภายใน 3 นาที ให้ลงมือทำทันที	160
08	เลือกใช้แต่อุปกรณ์การทำงานที่มีคุณภาพ	161
●	สรุป นิสัยเรื่อง “งาน” ของคนที่ประสบความสำเร็จ	162



บทที่

10

นิสสัยเรื่อง “การเรียนรู้” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- | | | |
|----|--|-----|
| 01 | เรียนครั้งละ 20 นาที | 164 |
| 02 | “วิธีเรียนแบบอินเตอร์โมดูล” ได้ผลดีเกินคาด | 166 |
| 03 | ใช้กลไกการทำงานของร่างกายในการช่วยจำ | 168 |
| 04 | ยัดกลัมนื้อก่อนอ่านหนังสือ | 170 |
| 05 | หมั่นขยับมือข้างที่ไม่ถนัด | 172 |
| 06 | บันทึกสิ่งที่อ่านไปแล้วเพื่อสร้างความรู้สึกระบบความสำเร็จ | 174 |
| 07 | จำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ 45 คำในเวลา 3 นาทีด้วยการ “เหลือบมอง” | 176 |
| 08 | เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ด้วยการใช้เวลาในตอนเช้าและนาฬิกาจับเวลา | 178 |
| 09 | ทำหนังสือเรียนเล่มหนาให้บางลง | 179 |
| ● | สรุป นิสัยเรื่อง “การเรียนรู้”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ | 180 |

บทที่



นิสัยเรื่อง “การจดบันทึก” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- | | | |
|----|---|-----|
| 01 | เชื่อมโยงบันทึกที่สะเปะสะปะให้เป็นระบบ | 182 |
| 02 | แยกบันทึกออกเป็น 3 ประเภท | 184 |
| 03 | วิธีจดบันทึกเตือนความจำและบันทึกไอเดีย | 186 |
| 04 | อ่านทบทวนบันทึกไอเดียเป็นระยะ ๆ | 188 |
| 05 | จัดระเบียบบันทึกบนคลาวด์ | 190 |
| 06 | ใช้บันทึกแบบดิจิทัลให้เป็นประโยชน์ | 191 |
| 07 | วิธีจดบันทึกเป้าหมาย | 192 |
| ● | สรุป นิสัยเรื่อง “การจดบันทึก”
ของคนที่ประสบความสำเร็จ | 194 |

บทส่งท้าย

ชีวิตของเราถูกสร้างขึ้นมาจากนิสัย
แล้วตัวตนที่แท้จริงของ “นิสัยจิ๋ว” คืออะไร

ประวัติผู้เขียน