

# MOMPREENEUR MORNING ROUTINE CHECKLIST

- 1. วางแผนเช้าวันใหม่ไว้ล่วงหน้า**  
เขียน To-Do-List เตรียมไว้ เพื่อสร้างวันใหม่ตั้งแต่ก่อนเข้านอน
- 2. สร้างชั่วโมงที่ 25 ด้วยการตื่นเช้าขึ้นกว่าเดิม 1 ชั่วโมง**  
ตื่นเวลาเดิมทุกวันจะช่วยสร้างวินัยให้ร่างกายจำได้
- 3. เก็บที่นอนเรียบร้อย คือ ความสำเร็จตั้งแต่เช้า**
- 4. เช็คแค่อข้อความในไลน์ แล้ววางมือถือลงทันที**  
อย่าเอาเวลาช่วงเช้าที่สำคัญไปยกให้กับความคิดเห็นของคนอื่น
- 5. อาบน้ำเย็น มีดีมากกว่าที่คุณเคยรู้**  
อาบน้ำติดต่อกันให้ได้ 8 วัน ที่เหลือสบาย
- 6. ทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ก่อนดื่มกาแฟ**  
เริ่มต้นวันด้วยโปรตีน ไขมันดี และผัก (ข้าวเหนียวห่มปังไม่เวิร์คค่ะ!!)  
ดื่มกาแฟอเมริกาโน่ (หวานน้อย) ส่วนกาแฟนมชั้นหวานนานๆที
- 7. วางของที่ต้องใช้ทุกวันไว้ข้างประตู**  
เติมน้ำมันรถให้เต็มเสมอ
- 8. ไปส่งลูกเข้าโรงเรียน และไปส่งคุณพ่อเข้าทำงาน :)**
- 9. ทบทวน To-Do-List ก่อนเริ่มทำงานต่างๆ**  
ใช้เวลาวางแผนแค่ 1 นาที ช่วยให้ประหยัดเวลาได้ถึง 10 นาที
- 10. ลองทำสิ่งใหม่วันละ 1 อย่าง**  
ฝึกใจให้กล้าหาญและเคยชินกับสิ่งแปลกใหม่