

## 6 Điều Bạn Nên Làm Khi Bắt Đầu Mỗi Ngày Làm Việc



Bí quyết để thành công là cách bạn bắt đầu mỗi ngày và những hành động bạn thực hiện trước khi bước vào nơi làm việc. Ngay cả những điều nhỏ nhất, chẳng hạn như dành thời gian để phù hợp với một bữa ăn sáng thích hợp trước khi bạn đến văn phòng, có thể làm cho bạn thấy một thế giới khác biệt về cách bạn sinh hoạt mỗi ngày.

Giờ bắt đầu của ngày làm việc có thể ảnh hưởng đến mức năng suất hàng ngày của bạn qua các bước sau đây. Vì vậy, điều quan trọng là có một thói quen buổi sáng tốt để mang lại cho bạn thành công.

### **Dậy sớm**

Một bài viết trên Guardian gần đây khuyến khích bạn làm. Tờ báo của Anh đã phỏng vấn một số CEO hàng đầu từ khắp nơi trên thế giới về thời gian họ thức dậy và thói quen buổi sáng của họ là gì, và họ thường có sự tương đồng trong thói quen.

### **Đến đúng giờ**

Đây có thể là một vấn đề với hầu hết mọi người, nhưng bạn không nhận ra rằng luôn luôn đến muộn không chỉ để lại ấn tượng xấu mà còn làm hỏng cả ngày làm việc. Đến đúng giờ hoặc sớm một chút sẽ giúp suy nghĩ của bạn trong ngày rõ ràng và giúp thúc đẩy cảm giác hoàn thành công việc.

### **Ăn một bữa sáng thích hợp.**

Bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày của bạn và có thể cung cấp năng lượng mà bạn cần sử dụng cho công việc hàng ngày. Bữa sáng không chỉ quan trọng đối với thể lực, mà còn cung cấp năng lượng tinh thần cần thiết để thực hiện công việc của bạn. Điều quan trọng cần nhớ là có một bữa sáng lành mạnh trước khi bắt đầu đi làm - chỉ là thêm một lý do khác để bạn nên thử thức dậy sớm!

### **Sắp xếp bàn làm việc của bạn**

Giống như một môi trường sạch sẽ cho ngày mới của bạn, sắp xếp bàn làm việc của bạn trước khi bắt đầu công việc. Dọn dẹp bàn làm việc của bạn vào đầu mỗi ngày làm việc có thể giúp bạn giải tỏa sự nhầm lẫn và đưa bạn vào khung tâm trí phù hợp cho cả ngày, khi bạn không bị phân tâm và lộn xộn.

### **Lên kế hoạch cho ngày của bạn**

Một vài khoảnh khắc yên tĩnh vào đầu mỗi ngày làm việc cung cấp những điều kiện hoàn hảo cho một điều - vạch ra những nhiệm vụ nằm ở phía trước. Với tâm trí nhạy bén nhất vào buổi sáng và ít phiền nhiễu hơn, đây là cơ hội tuyệt vời để sắp xếp các ưu tiên của bạn trong ngày và liệt kê các mục tiêu bạn muốn đạt được.

### **Hãy tích cực**

Bạn nên cẩn thận về tâm trạng của mình và nhận thức được ảnh hưởng của nó đối với người khác. Đầu và cuối ngày là khi tình trạng cảm xúc có thể có tác động lớn nhất.