

ก้าวข้ามผ่าน อุปสรรค

สู่

ความมั่งคั่ง ที่ยั่งยืน

(Overcoming obstacles to achieve lasting wealth)

“ มันก็เป็นแค่วันแย่ๆ
แต่ไม่ใช่ทั้งชีวิตหรอกที่แย่

“ จงก้าวไปข้างหน้า
ถึงจะช้าแต่ก็ยิ่งดีกว่าถอยหลัง

“ ในวันที่คุณรู้สึกว่ามีใคร
จงรู้ไว้ว่าคุณยังมีตัวเอง

“ พระอาทิตย์ยังขึ้นใหม่ได้ทุกวัน
ชีวิตก็เริ่มต้นใหม่ได้ทุกวันเช่นกัน ”

สมชาติ กิจยรรยง

ข้อเสนอแนะก้าวข้ามผ่านอุปสรรคสู่ความมั่งคั่งที่ยั่งยืน

1. การเปลี่ยนมุมมองต่ออุปสรรค

"อุปสรรคคือสิ่งที่ยืนขวางระหว่างคุณกับสิ่งที่ต้องการ ถ้าก้าวข้ามมันได้ คุณก็เกือบถึงเส้นชัยแล้ว อย่าเลี้ยงปัญหาแต่จนทุ่มเวลาคิดหาวิธีแก้" — *Tony Robbins*

"ผู้ที่แข็งแกร่งคือผู้ที่กล้ายิ้มให้ความทุกข์ ผู้ที่มีความสุขคือผู้ที่หัวเราะให้อุปสรรค"

2. วินัยและความยั่งยืนทางการเงิน

"ความมั่งคั่งไม่ได้วัดจากจำนวนเงินที่คุณหาได้ แต่วัดจากวิธีที่คุณจัดการและเก็บรักษาเงินต่างหาก"

"การลงทุนที่ดีที่สุดคือการลงทุนในความรู้ของตัวเอง เพราะความรู้นั้นไม่มีวันเสื่อมค่าและไม่มีใครแย่งชิงไปได้"

— *Warren Buffett*

3. การเรียนรู้จากความล้มเหลว

"ความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งที่ตรงกันข้ามกับความสำเร็จ แต่มันคือส่วนหนึ่งของความสำเร็จต่างหาก" — *Arianna Huffington*

"บางครั้งเมื่อคุณทำผิดพลาด ทางที่ดีที่สุดคือยอมรับมันอย่างรวดเร็ว และดำเนินการปรับปรุงพัฒนาต่อไป"

— *Steve Jobs*

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

-ก้าวข้ามผ่านอุปสรรคสู่ความมั่งคั่งที่ยั่งยืน

(Overcoming obstacles to achieve lasting wealth)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-การก้าวผ่านอุปสรรคสู่ความมั่งคั่งที่ยั่งยืนต้องอาศัยสิ่งสำคัญสองประการ

-คือทางด้าน "ความแข็งแกร่งทางจิตใจ" และ "วินัยในการบริหาร"ของเรา

-พบกับหมวดหมู่คำคมข้อคิดที่จะช่วยเติมพลังบวก สร้างทัศนคติที่ถูกต้องต่างๆ

-มีข้อมูลและแนวทางต่างๆใช้เป็นหลักยึดเหนี่ยวในเส้นทางสู่ความสำเร็จของคุณ

ISBN(E-BOOK)- 978-616-95268-2-7

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ก้าวข้ามผ่านอุปสรรคสู่ความมั่งคั่งที่ยั่งยืน

(Overcoming obstacles to achieve lasting wealth)

เส้นทางสู่ความสำเร็จนั้นเกิดขึ้นขึ้นจากความพยายามและการเรียนรู้ ปัญหาคือบททดสอบที่สร้างความแข็งแกร่ง การเปลี่ยนผ่านจากจุดตกต่ำไปสู่ความสำเร็จ เกิดจากการมองอุปสรรคเป็นโอกาส ความมุ่งมั่นตั้งใจและจิตใจที่ทรหดคือตัวแปรสำคัญ ที่เปลี่ยนความยากลำบากให้กลายเป็นแรงผลักดัน ในการก้าวทะยานไปข้างหน้าอย่างเต็มภาคภูมิ ถอดรหัสบทเรียน: จากความลำบากสู่ความสำเร็จ โดยการก้าวข้ามความยากลำบากเพื่อไปสู่ความสำเร็จ ต้องอาศัยการปรับกระบวนการคิดและกลยุทธ์สำคัญดังนี้:

เปลี่ยนความล้มเหลวเป็นบทเรียน: ความล้มเหลวไม่ใช่จุดสิ้นสุด แต่เป็นข้อมูลที่มีค่าในการปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง

ความมุ่งมั่นและวินัย: ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่สร้างขึ้นจากการสะสมชัยชนะเล็กๆ ในแต่ละวันด้วยความสม่ำเสมอ

เป้าหมายที่ชัดเจน: การมีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนจะช่วยให้เราไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและเดินไปในทิศทางที่ถูกต้อง สำหรับมุมมองเพิ่มเติมและวิธีคิดที่จะช่วยเพิ่มแรงบันดาลใจในการก้าวข้ามผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก: ถอดรหัสบทเรียนและสรุปเส้นทางแห่งความสำเร็จ ได้แก่:

1. จุดเริ่มต้น: เปลี่ยน "ความเจ็บปวด" ให้เป็น

"แรงผลักดัน", การยอมรับความจริง: ช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุด คือ การเผชิญหน้ากับความจริง คนที่ประสบความสำเร็จใช้ความเจ็บปวด และความขาดแคลน เป็นจุดเริ่มต้นในการตั้งคำถามและหาทางออกจากวิกฤต, การสร้างเป้าหมายที่ชัดเจน: ความลำบากทำให้รู้ซึ่งถึงสิ่งที่ไม่ต้องการในชีวิต จึงเกิดเป็นแรงปรารถนาอันแรงกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น

2. กระบวนการ: การลงมือทำและการเรียนรู้แบบไม่ย่อท้อ:

ความทรหด (Grit): กุญแจสำคัญคือความอดทนต่ออุปสรรค ไม่ยอมแพ้ต่อความล้มเหลว และการลุกขึ้นสู้ใหม่ได้เสมอ

การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง: การก้าวข้ามความลำบาก ต้องอาศัยทักษะใหม่ๆ การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อยกระดับขีดความสามารถของตนเอง, **การปรับตัว (Flexibility):** ชีวิตมักไม่เป็นไปตามแผน คนที่ประสบความสำเร็จจะเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

3. บทสรุป: การก้าวทะยานสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน: การ

เปลี่ยนแปลงรูปแบบความคิด (Mindset Transformation): จากความคิดที่เคยมจำกัดตัวเอง (Fixed Mindset) กลายเป็นคนที่มองเห็นโอกาสในทุกปัญหา

คุณค่าของความพยายาม: ความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นชั่วข้ามคืน แต่เกิดจากการสะสมความพยายามเล็กๆ น้อยๆ ในทุกวัน

ความถ่อมตนและความเห็นอกเห็นใจ: ประสบการณ์ที่เคย
ยากลำบาก จะสร้างความเข้าใจผู้อื่น และทำให้เป็นผู้นำหรือ
ผู้ประกอบการที่เชื่อมั่นในคุณธรรม

ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ มักหล่อหลอมขึ้นจากความยากลำบาก
ในวันวาน บทสรุปของการก้าวข้ามอุปสรรค คือการเปลี่ยน "ความ
เจ็บปวดให้เป็นพลัง" การลงมือทำอย่างไม่ย่อท้อ และการสร้างกรอบ
ความคิดที่แข็งแกร่ง จนสามารถพลิกชีวิตจากจุดต่ำสุดไปสู่จุดสูงสุด
ได้ในที่สุด

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญก้าวข้ามผ่านอุปสรรคสู่ความมั่งคั่งที่ยั่งยืน

(Overcoming obstacles to achieve lasting wealth)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ข้อคิดเปลี่ยนวิธีคิดให้ชีวิตเปลี่ยนดีขึ้น	1
(Changing your mindset can change your life for the better)	
บทที่ 2 เทคนิคเริ่มต้นวันใหม่ด้วยทัศนคติที่ดี	6
(Techniques to start your day with a positive attitude)	
บทที่ 3 นิสัยของคนฉลาดเท่าทันคน	16
(Habits of intelligent people)	
บทที่ 4 กิจวัตรแห่งการสู่ความรวย	24
(The Routine to Get Rich)	
บทที่ 5 ความคิดสร้างสรรค์สู่ความฝันที่เป็นจริง	28
(Turning Dreams into Reality through Creativity)	
บทที่ 6 แนววิธีการยกเครื่องให้กับตัวเองให้เก่งและเฮง	41
(Tips for giving yourself a major upgrade to become both skilled and lucky)	
บทที่ 7 ข้อคิดจากหนังสือพลังแห่งการหยุดพูดในโลกที่คนพูดไม่หยุด	44
(Thoughts from the book The Power of Silence in a World Where People Never Stop Talking)	

สารบัญก้าวข้ามผ่านอุปสรรคสู่ความมั่งคั่งที่ยั่งยืน

(Overcoming obstacles to achieve lasting wealth)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 8 กลยุทธ์แห่งการประสบความสำเร็จ	53
(Strategy for success)	
บทที่ 9 สร้างพลังจิตต้องสู้จึงจะชนะ	64
(To build mental strength, one must fight to win)	
บทที่ 10 ก้าวเดินสู่ผู้พิชิตความสำเร็จ	71
(Stepping towards becoming a successful achiever)	
บทที่ 11 ทักษะการวางแผน ที่ทำให้ชีวิตเบาลง และเป้าหมายใกล้ขึ้น	79
(Planning skills that make life easier and goals closer)	
บทที่ 12 นิสัยที่ช่วยพัฒนาตัวเองให้ก้าวนำคนอื่น อย่างรอบด้าน	82
(Habits that help you develop yourself to be ahead of others in all aspects)	
บทที่ 13 การเอาชนะความกลัวที่กีดขวางความสำเร็จ	90
(Overcoming the fears that hinder success)	
บทที่ 14 คำคมให้และสร้างกำลังใจตัวเอง ท้อแต่ไม่ถอย	94
(Quotes to inspire and encourage yourself: Discouraged, but not defeated)	

สารบัญก้าวข้ามผ่านอุปสรรคสู่ความมั่งคั่งที่ยั่งยืน

(Overcoming obstacles to achieve lasting wealth)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 15 ไม่มีเวลา ไม่มีในโลก	105
(There is no time in the world)	
บทที่ 16 วิธีคิดบวก ฝึกตัวเองเป็นคนใหม่ ที่ดีกว่า!	116
(How to think positively and train yourself to be a new and better person)	
บทที่ 17 ทักษะ 10 อย่างที่นายจ้างยุคใหม่ต้องการ	124
(10 skills that modern employers want)	
บทที่ 18 หากเราเป็นหนึ่งในหลายที่พ่ายแพ้	130
(If we are one of the many who lost)	
บทที่ 19 วิธีในการพัฒนาตนเองในการทำงาน	
เพื่อการเติบโตแบบก้าวกระโดด	134
(How to develop yourself at work for exponential growth)	
บทที่ 20 สี่บทเรียนแนะสู่ความสำเร็จ	142
(Four Lessons to Success)	
บทที่ 21 พลังแห่งการจินตนาการจะช่วยสร้างความสำเร็จ	149
(The power of imagination helps create success)	

สารบัญก้าวข้ามผ่านอุปสรรคสู่ความมั่งคั่งที่ยั่งยืน

(Overcoming obstacles to achieve lasting wealth)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 22 แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นพหุสูต	153
(Guidelines for developing yourself to become a polymath)	
บทที่ 23 คิดนอกกรอบกับคิดนอกคอก	165
(Think out side the frame)	
บทที่ 24 ก้าวสู่ถนนของคนที่ร่ำรวย	171
(Step into the streets of the rich)	
บทที่ 25 ข้อคิดที่ได้จากหนังสือทุกคนมีจังหวะชีวิต	
เป็นของตัวเอง	178
(Insights gained from the book *Everyone Has Their Own Rhythm of Life*)	
บทที่ 26 การคิดอย่างฉลาดแบบ80/20	180
(Smart Thinking 80/20)	
บทที่ 27 ข้อสัญญากับตัวเองว่าฉันจะมีชีวิตที่ดี	190
(A promise to myself that I will live a good life)	
บทที่ 28 ถ้าหากอยากที่จะเอาชนะตัวเองลองวิธีนี้	193
(If you want to overcome yourself, try this method)	

สารบัญก้าวข้ามผ่านอุปสรรคสู่ความมั่งคั่งที่ยั่งยืน

(Overcoming obstacles to achieve lasting wealth)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 29 สูตรสำเร็จเพื่อลดความตึงเครียด	199
(A winning formula for reducing stress)	
บทที่ 30 เหตุแห่งความยากจนผลที่ร้าย	211
(Causes of Poverty, Results of Wealth)	
บทที่ 31 สิ่งที่คุณต้องไม่พูดให้ใครได้ยินจากปากคุณ	216
(Things you must never let anyone hear you say)	
บทที่ 32 ข้อเสียของการที่เราไม่ลงมือทำ	223
(The downside of not taking action)	
บทที่ 33 ต้องสู้จึงจะชนะ	227
(You must fight to win)	
บทที่ 34 บทบาทของ AI ในการบริการลูกค้า	231
(The Role of AI in Customer Service)	
บทที่ 35 การคิดที่เข้าใจคนอื่น	258
(VQ: Values Intelligence Quotient)	
บทที่ 36 ภาวะผู้นำที่มุ่งเน้นอนาคตกับความเชื่อหลัก	268
(Future-focused leadership with core beliefs)	
บทที่ 37 หากอยากสำเร็จต้องรายล้อมคนที่ใช่	272
(If you want to succeed, surround yourself with the right people)	

สารบัญก้าวข้ามผ่านอุปสรรคสู่ความมั่งคั่งที่ยั่งยืน

(Overcoming obstacles to achieve lasting wealth)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 38 เมื่อผู้นำแห่งอนาคตคือหัวใจหลัก ในการเปลี่ยนแปลงองค์กร	278
(When future leaders are the core of organizational transformation)	
บทที่ 39 วิธีทำให้การรอไม่ใช่เรื่องน่าเบื่ออีกต่อไป	284
(How to make waiting no longer a chore)	
บทที่ 40 พลังแห่งการจินตนาการสร้างความสำเร็จ	287
(The power of imagination creates success)	
บทที่ 41 ยกกระต๊บนวัตกรรมสุดล้ำสู่การบริการลูกค้าที่ดีขึ้น	291
(Elevating cutting-edge innovation to better customer service)	
บทที่ 42 วิธีพูดคำว่าไม่ เพื่อจะได้สิ่งที่ใช่ในชีวิต	299
(How to say no to get what's right in life)	
บทที่ 43 ระบบพรรคพวกกับความก้าวหน้าในอาชีพ	302
(The cronyism system and career advancement)	
บทที่ 44 หุ่นยนต์บริการก้าวใหม่ของการให้บริการในยุคดิจิทัล	308
(Service robots: a new step in providing services in the digital age)	
บทที่ 45 จิตวิทยาคนไม่ฉลาดที่เราทุกคนเคยเจอ	319
(The psychology of unintelligent people that we all have encountered)	

สารบัญก้าวข้ามผ่านอุปสรรคสู่ความมั่งคั่งที่ยั่งยืน

(Overcoming obstacles to achieve lasting wealth)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 46 มาทำฝันร้ายสร้างให้กลายเป็นดี	323
(Let's turn nightmares into something good)	
บทที่ 47 จิตวิทยาแปลกๆ แต่โคตรเวิร์ค	329
(Weird psychology but it works so well)	
บทที่ 48 ศิลปะการสร้างกำลังใจในการทำงาน	332
(The art of creating morale at work)	
บทที่ 49 ทักษะที่ต้องพัฒนา(Upskill)ในปีล่าสุด	
สำหรับคนทำงานยุคดิจิทัล	343
(Skills that need to be developed in the latest year	
for digital-era workers)	
บทที่ 50 ทำอย่างไรให้ยืนแถวหน้า	360
(How to stand in the front row)	

บทนำ

ก้าวข้ามผ่านอุปสรรคสู่ความมั่งคั่งที่ยั่งยืน

(Overcoming obstacles to achieve lasting wealth)

ความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นจากการหลีกเลี่ยงอุปสรรค แต่มาจากการใช้ความลำบากเป็นบทเรียนเพื่อผลักดันตัวเอง เปลี่ยนความล้มเหลวให้เป็นพลังขับเคลื่อน โดยปรับมุมมองและก้าวไปข้างหน้าด้วยหลักการต่างๆดังนี้

1. เปลี่ยน Mindset (ปรับวิธีคิด)

มองวิกฤตเป็นโอกาสในการเรียนรู้: ทุกความยากลำบากซ่อนบทเรียนที่จะทำให้คุณแข็งแกร่ง ให้มองปัญหาเป็นบททดสอบ

ยอมรับความล้มเหลว: ความล้มเหลวไม่ใช่จุดสิ้นสุด แต่เป็นหลักฐานว่าคุณได้พยายามและกำลังเข้าใกล้ความสำเร็จไปอีกขั้น]

2. ลงมือทำอย่างมีแบบแผน (Action Plan)

วางแผนแบบย่อย: ชอยเป้าหมายใหญ่ให้เป็นงานเล็กๆ ที่จัดการได้ง่ายในแต่ละวัน เพื่อให้เห็นความก้าวหน้าทีละสเต็ป

มุ่งมั่นทำอย่างต่อเนื่อง: ความสม่ำเสมอสำคัญกว่าความสมบูรณ์แบบ ทำสิ่งเล็กๆ ให้ดีที่สุดในทุกๆ วัน

3. พัฒนาทักษะและปรับตัว (Adaptability)

พัฒนาตัวเองเสมอ: หมั่นเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็น เพื่อให้พร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

ศึกษาหลักการพัฒนาจิตใจและแรงบันดาลใจเพิ่มเติมได้จาก
แนวคิดของนักจิตวิทยาชื่อดัง Carl Gustav Jung และเคล็ดลับการ
เอาชนะอุปสรรคจาก Sanook Campus เพื่อประยุกต์ใช้ในการก้าวข้าม
ขีดจำกัดของตัวเอง ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 เปลี่ยนวิธีคิดให้ชีวิตเปลี่ยนดีขึ้น

(Changing your mindset can change your life for the better)

18 ข้อเปลี่ยนวิธีคิดชีวิตเปลี่ยน

1. จากทำไมมันยากจึงเป็นแล้วเราจะค่อยๆทำยังไงดีเปลี่ยนจากความกลัว เป็นการหาทางออกเหมือนการเรียนรู้ขับรถครั้งแรกทุกคนก็เหยียบเบรกแทบพุ่ง แต่สุดท้ายเราก็ขับได้ เพราะเราค่อยๆ เรียน
2. จากฉันไม่เก่งพอเป็นฉันกำลังฝึกอยู่
การยอมรับว่าเรายังไม่เก่งดีกว่าตีตราตัวเอง
เหมือนการเรียนรู้ภาษาญี่ปุ่น เริ่มจากฮิรางานะวันละตัวก็ยังดี
3. จากกลัวจะพลาดเป็นพลาดแล้วได้เรียนรู้
พลาดก็แค่หนึ่งก้าว ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต
คนที่ประสบความสำเร็จหลายคนก็เคยพลาดเหมือนกันนะ
4. จากยังไม่มีเวลาเป็นฉันยังไม่ได้จัดเวลาให้สิ่งนี้เราทุกคนมี 24 ชั่วโมงเหมือนกัน อยู่ที่ว่าให้ความสำคัญกับอะไร
5. จากเดี๋ยวค่อยทำเป็นเริ่มเลยตอนนี้
เพราะวันพรุ่งนี้ไม่เคยมาจริงๆ ถ้าใจยังผัดวันอยู่
6. จากทุกอย่างต้องสมบูรณ์แบบเป็นขอแค่เริ่มให้ได้ก่อนคนทำสำเร็จหลายคน เริ่มจากสิ่งที่ไม่พร้อมเหมือนกันสมบูรณ์แบบคือศัตรูของการเริ่มต้น
7. จากฉันเหนื่อยจึงเป็นฉันขอพักแล้วจะกลับมาใหม่เราไม่ต้องเข้มแข็งตลอดเวลาก็ได้การหยุดพักไม่ใช่การล้มเหลว

8. จากคนอื่นดีกว่าเราเป็นฉันก็มีดีในแบบของฉัน
โลกไม่ได้ต้องการคนที่เหมือนกันหมดอย่าเปรียบเทียบชีวิต
ตัวเองกับหนังตอนจบของคนอื่น

9. จากจะทำยังไงให้เขาชอบเป็นทำยังไงให้ฉันชอบตัวเอง
ความรักตัวเองคือพลังที่ดีที่สุดคนที่มั่นใจ ไม่ต้องไล่ตามใคร

10. จากทุกอย่างแย่ไปหมดเป็นยังมีบางอย่างที่ดีอยู่
บางวันอาจมืด แต่ก็ยังมีไฟเล็กๆ ให้เราเดินต่อ

11. จากเขาทำให้เราเสียใจเป็นฉันจะไม่ปล่อยให้สิ่งนั้น
ควบคุมใจฉันเราเลือกได้ว่าจะปล่อยหรือแบกไว้

12. จากไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเป็นฉันกำลังเปลี่ยนทีละนิด
การเปลี่ยนแปลงอาจไม่เห็นทันที แต่ทุกก้าวเล็กๆ มีความหมาย

13. จากฉันไม่กล้าเป็นฉันกลัวแต่ฉันจะลงความกล้าไม่ใช่
การไม่กลัว แต่คือการเดินไปแม้จะกลัว

14. จากทำไมเขาไม่เข้าใจเราเป็นเราสื่อสารชัดพอริยังความ
เข้าใจเริ่มจากการสื่อสาร ไม่ใช่แค่คาดหวัง

15. จากทำคนเดียวก็ได้เป็นขอความช่วยเหลือก็ไม่เป็นไร
ความเก่งไม่ใช่การแบกทุกอย่างไว้คนเดียว

16. จากถ้าย้อนเวลากลับไปได้ เป็นตอนนี้เรายังทำอะไรได้อยู่
บ้างอดีตแก้ไขไม่ได้ แต่ปัจจุบันคือโอกาส

17. จากเขาไม่เห็นความพยายามของเราเป็นเราเห็นตัวเองก็
พอแล้วให้คุณค่าตัวเองมากกว่ารอคำชมจากคนอื่น

18. จากเมื่อไหร่จะถึงเป้าหมายเป็นอันดีขึ้นทุกวันก็พอแล้ว
ชีวิตไม่ใช่การวิ่งแข่ง แต่คือการเดินอย่างเข้าใจและมั่นใจในทุกก้าว
ใครยังไม่ได้อ่าน ไปกดกันได้ที่พักนี้เลยนะนำไปอ่าน เปลี่ยนวิถีคิด
ชีวิตเปลี่ยน

<https://s.lazada.co.th/s.C2xjI?cch><https://s.shopee.co.th/4fkLyUcmJt>

18 ข้อ สัญญากับตัวเองว่าฉันจะมีชีวิตที่ดี

1. จะไม่พูดกับตัวเองด้วยคำพูดที่ไม่อยากให้คนอื่นพูดกับเรา
บางวันเราใจร้ายกับตัวเองเกินไป พูดจาไม่ดีใส่ตัวเองเหมือนเป็นศัตรู
ทั้งที่ควรเป็นเพื่อนที่รักตัวเองที่สุดนะ

2. จะยอมรับว่าความเหนื่อยล้าไม่ใช่ความล้มเหลว
ไม่ได้ทำได้ทุกอย่างในวันเดียวก็ไม่ใช่ไร พักบ้างได้ ไม่ต้องรู้สึกผิด
กับการหยุดหายใจสักๆ แล้วพักใจ

3. จะเลือกคนที่เลือกเรา และไม่ฝืนอยู่กับใครที่ทำให้เราหมด
พลัง บางทีคนที่อยู่ใกล้แต่ทำให้เรารู้สึกแย่... เราไม่จำเป็นต้องรักษา
ความสัมพันธ์แบบนั้นไว้เลย

4. จะให้เวลากับตัวเองก่อนให้เวลากับโลก
เริ่มเช้าวันใหม่ด้วยความตั้งใจดีๆ สัก 5 นาที เช่น เขียนขอบคุณ 3 อย่าง
หรือเปิดเพลงที่เราชอบ

5. จะกล่าวพูดว่า “ไม่” กับสิ่งที่ไม่โอเค
เคยไหม? รับงานที่ไม่อยากทำเพราะเกรงใจ รับฟังอะไรที่บั่นทอนใจ
เพราะไม่อยากปฏิเสธ... พอแล้วเนอะ

6. จะรักตัวเองแบบที่อยากให้คนอื่นรักเรา

เริ่มง่ายๆ ด้วยการดูแลตัวเอง นอนให้พอ กินของดีๆ ใส่เสื้อผ้าที่ใส่แล้วมั่นใจ ไม่ต้องรอให้ใครมาให้ก่อน

7. จะไม่เปรียบเทียบตัวเองกับใครบนโลกออนไลน์

ชีวิตจริงไม่ใช่ไฮไลต์เหมือนใน IG ใครๆ ก็เลือกโชว์แต่ช่วงเวลาที่ดีที่สุดกันทั้งนั้น

8. จะอยู่กับคนที่ทำให้เรารู้สึกเบาสบาย ไม่ต้องพยายาม

เกินไป เพื่อนบางคน เราอยู่ด้วยแล้วรู้สึกว่าเป็นตัวเองได้เต็มที่ นั่นแหละควรรักษาไว้

9. จะให้อภัยตัวเองกับอดีตที่เปลี่ยนไม่ได้

ทุกคนเคยผิดพลาด เราก็เช่นกัน แต่อดีตไม่ควรเป็นภาระที่เราต้องแบกไปตลอดชีวิต

10. จะฟังเสียงข้างในก่อนเสียงคนอื่น

เราโตพอจะรู้ว่าอะไรเหมาะกับเราที่สุด บางทีเราก็แค่ต้องเงียบ และฟังตัวเองจริงๆ

11. จะให้ความสำคัญกับสุขภาพมากกว่าเปลือกนอก

สวยก็อยากได้ แต่สุขภาพดีคือสิ่งที่ยั่งยืนกว่านั้นมาก

12. จะเก็บพื้นที่ว่างไว้ให้สิ่งใหม่ๆ เสมอ

อย่ากลัวการเปลี่ยนแปลง เพราะบางทีของใหม่ที่เข้ามา อาจดีเกินกว่าที่เราจินตนาการไว้

13. จะใช้เวลาซื้อเวลา ไม่ใช่ซื้อความเครียด

ของลดราคาไม่ใช่ต้องซื้อเสมอไป เวลาบางครั้งก็มีค่ามากกว่าเงิน

14. จะหยุดวิ่งตามคำว่า “พอดี” ของคนอื่น
แค่เรา “พอดี” กับตัวเองก็เพียงพอแล้ว

15. จะอนุญาตให้ตัวเองมีวันที่ไม่เก่งบ้าง
บางวันเราก็อยากเป็นแค่คนธรรมดาที่นอนดูซีรีส์แล้วกินขนมเฉยๆ ก็ได้
ได้นะ

16. จะไม่รอให้ทุกอย่างพร้อมแล้วค่อยเริ่ม
ความกล้าหาญเริ่มจากการลงมือทำ ทั้งที่ยังกลัวอยู่บ้างนั่นแหละ

17. จะขอบคุณตัวเองในทุกคืนก่อนนอน
“เก่งมากนะที่ผ่านวันนี้มาได้” พูดกับตัวเองแบบนี้ทุกคืน ชีวิตจะเบา
เยอะเลย

18. จะเตือนตัวเองเสมอว่า เรามีค่าต่อโลกใบนี้แค่ไหน
ไม่ว่าเราจะทำงานอะไร อยู่ตรงไหน หรือรู้สึกไร้ความหมายแค่ไหน...
โปรดรู้ไว้ว่าโลกยังต้องการคุณอยู่
ถ้าอ่านจบแล้ว รู้สึกเหมือนได้กอดตัวเองเบาๆ สักครั้ง นั่นแหละคือ
จุดเริ่มต้นของชีวิตที่ดี
หนังสือแนะนำ #ฉันจะมีชีวิตที่ดี#ชีวิต

[ht://s.lazada.co.th/s.vXWSh?ccShopee](http://s.lazada.co.th/s.vXWSh?ccShopee)

บทที่ 2 เทคนิคเริ่มต้นวันใหม่ด้วยทัศนคติที่ดี

(Techniques to start your day with a positive attitude)

18 เทคนิค เริ่มต้นวันใหม่ด้วยทัศนคติที่ดี

1. ตั้งใจตื่นเช้าตื่นขึ้นมาให้เร็วกว่าเวลาเดิม 15 นาที เพื่อให้มีเวลาเตรียมตัวให้พร้อมรับวันใหม่
2. ดื่มน้ำทันทีที่ตื่นน้ำเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกายและสมอง ช่วยให้เรารู้สึกสดชื่น
3. หายใจลึกๆ ใช้เวลา 2-3 นาทีในการหายใจลึกๆ ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและเตรียมรับมือกับความเครียด
4. ขอบคุณสิ่งที่มีก่อนลุกจากเตียง ลองนึกถึง 3 สิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณในชีวิต การฝึกขอบคุณช่วยให้ทัศนคติของคุณเป็นบวก
5. ตั้งเป้าหมายเล็กๆ สำหรับวันนั้นเลือกหนึ่งหรือสองเป้าหมายที่คุณต้องการทำให้สำเร็จในวันนั้น เพื่อให้มีจุดมุ่งหมาย
6. ออกกำลังกายสัก 10 นาทีการเคลื่อนไหวร่างกายช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด และทำให้สมองตื่นตัว
7. รับประทานอาหารเช้าอย่างมีประโยชน์อาหารเช้าที่ดีมีผลต่อพลังงานตลอดวันควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ข้าวโอ๊ต, ผลไม้, และโปรตีน
8. ฟังเพลงที่ช่วยสร้างพลังฟังเพลงที่ทำให้คุณรู้สึกดีและมีพลังเพื่อเตรียมใจให้พร้อมรับวันใหม่

9. หลีกเลี่ยงการตรวจโทรศัพท์ทันทีอย่าหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาตรวจสอบสิ่งต่างๆ ในตอนเช้า เพราะจะทำให้สมองของคุณตื่นขึ้นช้าและไม่พร้อม

10. ตั้งเวลาหยุดคิดใช้เวลาไม่เกิน 5 นาทีในการนั่งสมาธิหรือคิดบวก ช่วยให้จิตใจสงบและพร้อมเริ่มต้นวัน

11. มองหาสิ่งดีในทุกสถานการณ์แม้วันไหนจะไม่ราบรื่นก็ตาม ลองมองหาสิ่งดีๆ ในสถานการณ์นั้น เพื่อเพิ่มมุมมองที่ดี

12. ยึดให้ตัวเองในกระจกยึดให้ตัวเองในกระจกเมื่อคุณตื่นนอน เพราะการยึดสามารถปลดปล่อยฮอร์โมนแห่งความสุข

13. เตรียมตัวให้พร้อมสำหรับความท้าทายการเตรียมใจพร้อมรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดคิดช่วยให้คุณไม่เครียดและพร้อมแก้ไขปัญหา

14. เริ่มต้นด้วยการทำสิ่งที่คุณชอบใช้เวลาในตอนเช้าเพื่อทำสิ่งที่คุณรักเช่นอ่านหนังสือวาดภาพ หรือทำกิจกรรมที่ทำให้คุณรู้สึกดี

15. หลีกเลี่ยงการคิดมากในตอนเช้าอย่าทำให้ตัวเองเครียดกับการคิดถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ให้โฟกัสกับสิ่งที่สามารถทำได้ตอนนี้

16. ตั้งคำถามที่กระตุ้นการเติบโตก่อนเริ่มวัน ลองถามตัวเองว่า “วันนี้ฉันสามารถทำอะไรให้ดีกว่าเมื่อวาน?”

17. ยึดมั่นในความยืดหยุ่นชีวิตไม่ค่อยจะเป็นไปตามแผนเสมอไป แต่เราสามารถยืดหยุ่นได้ เพื่อปรับตัวให้พร้อมต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

18. จบวันด้วยการทบทวนสิ่งดีๆ ก่อนเข้านอน ลองทบทวนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนั้น และตั้งเป้าหมายสำหรับวันถัดไป

18 ข้อเริ่มต้นใหม่ได้ทุกวัน

1. “ทุกเช้าเป็นโอกาสใหม่”

อย่าปล่อยให้วันเก่าๆ มาหยุดคุณ ทุกๆ เช้าที่ตื่นขึ้นมา คือการเริ่มต้นใหม่เสมอ

2. “เริ่มจากการตั้งเป้าหมายเล็กๆ”

การเริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ เช่น การตื่นเช้ามากกว่าปกติ หรือการทำงานที่ง่ายก่อน ช่วยสร้างความสำเร็จเล็กๆ ที่ทำให้เรามีกำลังใจ

3. “แค่เริ่มต้น ก็เป็นชัยชนะแล้ว”

บางครั้งการเริ่มต้นแค่ก้าวแรกก็ถือเป็นชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ บางทีแค่ตัดสินใจที่จะลงมือทำก็คือการชนะตัวเองแล้ว

4. “ให้โอกาสตัวเองได้เติบโต”

ทุกๆ วันเราได้เรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์ใหม่ๆ ที่เข้ามา แม้มันจะยากในช่วงแรก แต่จะค่อยๆ ทำให้เราดีขึ้น

5. “ไม่ต้องรีบ แต่ต้องมั่นคง”

บางครั้งเราอาจจะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็วมาก แต่จำไว้ว่าความสำเร็จไม่ได้มาจากความเร็ว แต่มาจากความตั้งใจและความต่อเนื่อง

6. “ความผิดพลาดเป็นบทเรียน”

อย่ากลัวที่จะทำผิดพลาดเพราะทุกความผิดพลาดคือบทเรียนที่ทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น

7. “จงเริ่มต้นจากสิ่งที่คุณรัก”

การเริ่มต้นใหม่จะไม่รู้สึกยากหากมันเป็นสิ่งที่คุณรัก เช่น การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ หรือการทำให้คุณมีความสุข

8. “อย่ากลัวที่จะเปลี่ยนแปลง”

การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ถ้าคุณไม่กลัวที่จะลองอะไรใหม่ๆ คุณก็จะได้เรียนรู้และเติบโตไปพร้อมกัน

9. “ทุกวันนี้คือการเริ่มต้นใหม่”

ไม่ต้องรอให้วันพรุ่งนี้เป็นวันที่จะเริ่มต้นใหม่ ทุกๆ เช้าที่เราตื่นนอน คือโอกาสใหม่ที่เราเลือกได้

10. “ไม่ต้องรอให้พร้อมทุกอย่าง”

อย่ารอให้ทุกอย่างพร้อมก่อนเริ่มต้น เพราะในความเป็นจริง ไม่มีอะไรที่พร้อมสมบูรณ์แบบไป แค่เริ่มต้นก็เพียงพอ

11. “การเริ่มต้นใหม่ไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่”

บางครั้งการเริ่มต้นใหม่ไม่จำเป็นต้องเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ การเริ่มต้นที่เล็กๆ และทำทุกวันให้ดีขึ้นก็เป็นการเริ่มต้นที่สำคัญแล้ว

12. “ให้ตัวเองได้พัก”

บางครั้งการเริ่มต้นใหม่ไม่ใช่แค่การทำงานหนัก แต่การให้เวลาพักผ่อนและฟื้นฟูตัวเองก็สำคัญในการกลับมาเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

13. “เชื่อในตัวเอง”

การเริ่มต้นใหม่ต้องเริ่มจากการเชื่อมั่นในตัวเองว่าเราทำได้ ทุกๆ การตัดสินใจและการลงมือทำจะทำให้เราก้าวไปข้างหน้า

14. “อย่าท้อถอย ถ้ามันยังไม่เป็นไปตามที่คาด”

ชีวิตไม่เคยเป็นไปตามแผนเสมอไป แต่การเริ่มต้นใหม่ทุกวัน
ช่วยให้เราไม่หยุดก้าวไปข้างหน้า

15. “ตั้งใจทำทุกอย่างให้ดีที่สุด”

การเริ่มต้นใหม่ทุกวัน ไม่ได้หมายความว่าต้องทำให้มัน
สมบูรณ์แบบ แต่การพยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุดในแต่ละวันคือการ
เริ่มต้นที่ดี

16. “อย่าเปรียบเทียบกับคนอื่น”

การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นจะทำให้รู้สึกท้อแท้ แต่การ
เดินตามเส้นทางของตัวเองจะช่วยให้เราเติบโตไปในแบบของเราเอง

17. “เริ่มต้นใหม่ด้วยความคิดบวก”

การเริ่มต้นใหม่ไม่ได้ยากหากเราเริ่มต้นด้วยความคิดบวก
มองทุกปัญหาว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต

18. “ให้ทุกวันเป็นการเริ่มต้นใหม่”

ทุกวันคือโอกาสใหม่ที่เราสามารถเริ่มต้นได้ ทุกวันมีความสำคัญและ
เป็นการเริ่มต้นใหม่ในตัวเอง

หนังสือแนะนำ

Lazada><https://s.lazada.co.th/s.EdXCU?ccShopee>>[https://s.shopee.c](https://s.shopee.co.th/7V32mZtdzj#เริ่มต้นใหม่#จิตวิทยาพัฒนาตนเอง)
o.th/7V32mZtdzj#เริ่มต้นใหม่#จิตวิทยาพัฒนาตนเอง

19 Mindset ความสำเร็จ

1. เชื่อในตัวเอง

หากเรามั่นใจในสิ่งที่ทำความสำเร็จจะมาทันทีในทางการ
เริ่มต้นด้วยใจที่มั่นคงทำให้ทุกฝันที่หวังไม่ไกลเกินไป

2. มุ่งมั่นแต่ไม่เครียดเกินไป

มีความมุ่งมั่นไม่รู้จักแต่ต้องไม่ปล่อยให้เกิดเครียดเกินไป
เส้นทางสำเร็จมีอุปสรรคมากมายแต่ค่อยๆ เดินไปย่อมไปถึง

3. มองโลกในแง่บวก

หากมองในแง่บวกทุกครั้งจะเห็นโอกาสในทุกข์ที่มาถึงทุก
ปัญหาคือบทเรียนให้เราเรียนรู้ทำให้เราเติบโตในทุกๆ วัน

4. การเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด

เรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุดเสมอเมื่อเราเข้าใจในสิ่งที่ทำจะได้เรียนรู้
ในทุกสิ่งทำให้เราก้าวไปข้างหน้าไม่หยุด

5. ไม่กลัวที่จะล้มเหลว

ล้มเหลวไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวแต่คือโอกาสให้เราเรียนรู้ยังล้มลง
ยังได้เรียนรู้ยังแข็งแกร่งเมื่อเราลุกขึ้นใหม่

6. การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน

ตั้งเป้าหมายไว้ชัดเจนเพื่อทางเดินที่มั่นคงและแน่นอนไม่มี
เส้นทางใดที่จะไปถึงหากไม่รู้ว่าจะไปที่ไหน

7. ทำในสิ่งที่รัก

ทำในสิ่งที่รักใจเราจะทำให้เรามีแรงกายและใจทำให้เราไม่
รู้สึกเหนื่อยและประสบความสำเร็จอย่างมั่นใจ

8. การช่วยเหลือคนอื่น

การช่วยคนอื่นคือการให้ทำให้เราได้เห็นรอยยิ้มการช่วยเหลือกลับทำให้เราได้เติมเต็มในใจด้วยความสุข

9. ยอมรับความเปลี่ยนแปลง

ความเปลี่ยนแปลงมาถึงเราเราไม่ควรยึดติดกับสิ่งเก่าเปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ เข้ามาให้เราเติบโตในโลกที่เปลี่ยนไป

10. ทำงานหนักอย่างมีประสิทธิภาพ

ไม่ใช่แค่ทำงานหนักทุกวันต้องทำอย่างมีประสิทธิภาพใช้เวลาไปกับสิ่งที่สำคัญเพื่อไม่ให้เราหลงทางในชีวิต

11. ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

เปรียบเทียบกับคนอื่นทำให้เจ็บทุกคนมีทางเดินของตัวเองไม่ต้องตามรอยใครก็ได้เพราะความสำเร็จของเราก็มีค่า

12. ให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพ

สุขภาพคือสิ่งที่สำคัญที่สุดหากไม่มีมันก็ไม่มีแรงดูแลตัวเองให้ดีขึ้นเพื่อให้เราแข็งแรงและยืนยาว

13. มีความมั่นคงทางอารมณ์

ควบคุมอารมณ์ให้ดีเสมอเพื่อไม่ให้ใจเราถล่นไปการตัดสินใจต้องมีสติทำให้ชีวิตเรามั่นคงตลอดไป

14. มีความอดทน

ความอดทนคือกุญแจที่สำคัญที่ทำให้เราไปถึงจุดหมายให้เวลาผ่านไปตามที่ควรแล้วความสำเร็จจะมาหาเราในวันใด

15. รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น

ฟังความคิดเห็นจากคนอื่นจะทำให้เราได้เรียนรู้บางครั้งที่สิ่งที่เราไม่เคยมองอาจเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ไข

16. เป็นคนมีระเบียบ

การจัดการชีวิตให้มีระเบียบทำให้เรามีเวลาทำสิ่งที่สำคัญไม่เสียเวลาทำสิ่งที่ไม่จำเป็นทุกอย่างจะลงตัวไปตามที่ตั้งใจ

17. เรียนรู้จากข้อผิดพลาด

ข้อผิดพลาดคือลูกрикแห่งการเรียนรู้ที่ทำให้เราเติบโตขึ้นทุกการล้มเหลวคือการสะสมประสบการณ์เพื่อเป็นทางนำไปสู่ความสำเร็จ

18. จงกล้าคิดนอกกรอบ

ความคิดนอกกรอบคือสิ่งที่ทำให้เราเห็นโอกาสที่คนอื่นมองไม่เห็นจงกล้าที่จะคิดแตกต่างแล้วจะพบทางสู่ความสำเร็จ

19. สร้างความสัมพันธ์ที่ดี

ความสัมพันธ์ที่ดีทำให้เราไม่เหงาเป็นกำลังใจในวันที่ต้องการให้กำลังใจกันและกันคือพลังที่ช่วยให้เราสำเร็จในทุกๆวัน

หนังสือแนะนำ Mindsetสู่ความสำเร็จ #Mindsetสู่ความสำเร็จ#

จิตวิทยาพัฒนาตนเอง

Lazada><https://s.lazada.co.th/s.we8qt?ccShopee>><https://s.shopee.co.th/707L9AcVQe>

10 Mindset ที่ผมเรียนรู้ในวัย 20 – 30 ปี

1. บาลานซ์ระหว่างอนาคตกับปัจจุบัน : ชีวิตคือการหาจุดสมดุลระหว่างการเตรียมตัวเพื่ออนาคต และการเพลิดเพลินกับปัจจุบัน ไม่จำเป็นต้องแข่งงวดกับการทำตามเป้าหมายตลอดเวลา บางครั้งการผ่อนคลายก็สำคัญ

2. ชีวิตที่สองเริ่มต้นเมื่อเราตระหนักว่าเรามีชีวิตเดียว : เมื่อเข้าใจว่าชีวิตมีครั้งเดียว เราจะปล่อยวางสิ่งที่ไม่สำคัญได้ง่ายขึ้น เช่น ความคาดหวังจากสังคม หรือคนที่ทำให้เราไม่มีความสุข

3. เลือกรับคำแนะนำ : ฟังคำแนะนำจากคนอื่นแต่ไม่จำเป็นต้องเชื่อทั้งหมด เลือกฟังจากคนที่เราชื่นชมและอยากเป็นเหมือน เพราะคำแนะนำมักสะท้อนมุมมองชีวิตของผู้ให้

4. รายได้ขึ้นอยู่กับคุณค่าที่เราสร้างให้คนอื่น : ยิ่งสร้างคุณค่าให้คนอื่นได้มากเท่าไร รายได้ก็จะมากขึ้นตามไปด้วย เช่น การแบ่งปันความรู้หรือสร้างคอนเทนต์ที่เป็นประโยชน์ให้กับผู้คน

5. อย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับ : อย่าดูความสำเร็จปัจจุบันของคนอื่นแล้วรู้สึกท้อแท้ ให้มองย้อนกลับไปดูจุดเริ่มต้นของพวกเขา แล้วค่อย ๆ เรียนรู้และพัฒนาตัวเองไปตามเส้นทางของเรา

6. มองชีวิตแต่ละวันเป็นการเพิ่มเติม ไม่ใช่ลดเต็ม : เปลี่ยนมุมมองจากการตำหนิตัวเองเป็นการให้กำลังใจ เช่น วันนี้แม้ไม่ได้ทำทุกอย่างที่วางแผนไว้ แต่หากทำบางสิ่งสำเร็จก็ถือว่าบวกเต็มให้ตัวเองแล้ว

7. ความต่อเนื่องคือกุญแจสำคัญ ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ
ไป : การพลาดหรือล้มเหลวไม่ใช่ปัญหา แต่การกลับมาลงมือทำต่อคือ
สิ่งสำคัญที่สุด

8. ทำไปก่อนหรือวางแผนก่อน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ : หาก
ยังไม่มีประสบการณ์ในเรื่องนั้น ๆ การลงมือทำไปเลยจะช่วยให้เรา
เรียนรู้ได้เร็วกว่า แต่ถ้าเคยผิดพลาดมาแล้ว การวางแผนล่วงหน้าจะ
ช่วยให้ทำได้ดีขึ้น

9. ไม่มีใครสนใจว่าเราทำพลาดแค่ไหน : คนอื่นอาจสนใจ
ความล้มเหลวของเราแค่ช่วงเวลาสั้น ๆ แต่ไม่ได้ใส่ใจมาก ดังนั้นไม่
ต้องกังวลที่จะลงมือทำและเรียนรู้จากความผิดพลาด

10. ระวังคำพูดของเรา เพราะมันอาจสร้างบาดแผลในใจคน
อื่น : แม้เราจะไม่ได้ตั้งใจ แต่คำพูดที่ออกไปอาจสร้างความเจ็บปวด
ให้กับคนอื่นได้ ดังนั้นควรมีความเมตตาและระมัดระวังในการใช้
คำพูด

หนังสือแนะนำ : Mindset สู่ความสำเร็จ

<https://s.lazada.co.th/s.Igyw9?cchhttps://s.shopee.co.th/1VjzcJAfZ4>

#อ่านเถอะวัยรุ่น #Mindsetสู่ความสำเร็จ #Mindset #ความคิดชอบคุณ

เนื้อหาจากช่องยูทูป : nonkpstory