



ชีวิตที่ใช้ พลังความคิดบวก สร้างพลังแห่ง ความสุข

(A life that uses positive vibes to create the power of happiness)

“ความสุขอยู่ที่เราคิด ชีวิตอยู่ที่เราสร้าง”

“ปัญหาไม่ได้มีไว้ถ่วงเรา แต่มีไว้ให้เราเติบโต”

“มันก็เป็นแค่วันแย่ๆ แต่ไม่ใช่ทั้งชีวิตหรอกที่แย่”

“ทุกๆ วันใหม่คือโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ”

สมชาติ กิจยรรยง

ข้อคิดและวิธีสร้างพลังบวกเพื่อความสุข

ทุกอย่างเริ่มต้นที่ความคิด: ชีวิตของเราเปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์ หากเราปลูกความคิดที่ดีและเป็นบวก ชีวิตก็จะงอกงามในทิศทางที่ดี

มองหาข้อดีในทุกปัญหา: ทุกอุปสรรคและเรื่องร้าย ๆ มักจะมีแง่มุมที่เป็นประโยชน์หรือบทเรียนซ่อนอยู่เสมอ การมองหาข้อดีช่วยให้เรามีกำลังใจเดินหน้าต่อ

สร้างความสุขจากภายใน: ความสุขที่ยั่งยืนไม่ต้องรอจากสิ่งรอบตัว แต่เกิดจากการที่เราเข้าใจและสร้างพลังใจขึ้นมาจากข้างในตัวเอง

ปล่อยวางเรื่องที่ควบคุมไม่ได้: อย่าจมอยู่กับอดีตหรือกังวลกับสิ่งที่เกินกว่ามือเราจะจัดการ จงอยู่กับปัจจุบันและเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ

รายล้อมตัวเองด้วยสิ่งแวดล้อมที่ดี: เลือกคบหาและรับฟังเรื่องราวจากคนที่ส่งพลังบวก รวมถึงหลีกเลี่ยงพลังงานลบที่จะมารบกวนจิตใจ

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

ชีวิตที่ใช้พลังความคิดบวกสร้างพลังแห่งความสุข

พิมพ์ครั้งที่1 พ.ศ.2569

(A life that uses positive vibes to create the power of happiness)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

***ปล่อยวาง:**เลือกปล่อยเรื่องที่ควบคุมไม่ได้ เพื่อลดภาระทางความรู้สึก

***ใจดีกับตัวเอง:**ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ และให้อภัยตัวเองในวันที่ผิดพลาด

***ดำเนินชีวิตอย่างมีสาระสติและความสุข:**ในการใช้ชีวิตทุกวันทั้งทำงานและครอบครัว

***มองปัจจุบัน:**อยู่กับความสุขในตอนนี้ ไม่จมอยู่กับอดีตหรือกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

ISBN(E-BOOK)-978-616-95345-9-4

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววีวรรณ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ชีวิตที่ใช้พลังความคิดบวกสร้างพลังแห่งความสุข

(A life that uses positive vibes to create the power of happiness)

การใช้พลังความคิดบวกดำเนินชีวิตคือการมองโลกในแง่ดี เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาส และสร้างความสุขที่ยั่งยืนให้แก่ตนเองในทุก ๆ วันพลังบวกและความสุขในชีวิตเริ่มต้นได้ง่าย ๆ จากการเปลี่ยนมุมมองความคิดและการโอบกอดตัวเองในทุก ๆ วัน พลังแห่งความคิดบวกเพื่อความสุขที่แท้จริงทุกเช้าคือโอกาสใหม่: ทุกวันที่เราลืมตาตื่นขึ้นมา คือของขวัญและโอกาสใหม่ในการเริ่มต้นทำสิ่งที่ดีกว่าเดิมเปลี่ยนปัญหาให้เป็นครู: อุปสรรคไม่ได้มีไว้เพื่อทำร้ายเรา แต่มีไว้เพื่อให้เราเติบโตและแข็งแกร่งขึ้นในทุก ๆ ก้าว

ความสุขสร้างได้จากใจ: การมองโลกในแง่ดีและการมีความหวัง ช่วยจุดประกายความสุขที่ยั่งยืนให้เกิดขึ้นได้จากภายในตัวเราเองโอบกอดความไม่สมบูรณ์แบบ: เรียนรู้ที่จะยิ้มให้ตัวเองในวันที่ผิดพลาด เพราะทุกรอยแผลคือบทเรียนที่มีค่า "ชีวิตจะไม่มีทางตัน ถ้าเรายังมีความหวังและไม่หมดความอดทนกับตัวเอง"

เริ่มต้นวันใหม่ด้วยรอยยิ้ม และเชื่อมั่นว่าสิ่งดี ๆ กำลังรอเราอยู่ข้างหน้าเสมอ

แนวทางสร้างพลังความคิดบวกเพื่อความสุขก็คือ

1. เริ่มต้นวันใหม่ด้วยมุมมองที่ดี: ทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมาคือโอกาสใหม่ในการทำสิ่งดี ๆ และเริ่มต้นวันด้วยรอยยิ้ม

2. เปลี่ยนปัญหาให้เป็นบทเรียน: มองว่าอุปสรรคไม่ได้มีไว้เพื่อบั่นทอนกำลังใจ แต่มีไว้เพื่อให้เราเติบโตและเข้มแข็งขึ้น

3. มีความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ รอบตัว: ฝึกมองหาความสุขง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การได้ดื่มกาแฟอร่อย ๆ หรือการได้พักผ่อนขอบคุณและให้กำลังใจตัวเอง: หมั่นชื่นชมความพยายามของตนเองในทุกสถานการณ์ และปล่อยวางจากอดีตที่แก้ไขไม่ได้

หลักการสำคัญในการสร้างพลังบวกและชีวิตที่มีความสุขก็คือปรับมุมมอง (Positive Mindset): เลือкмองหาข้อดีและการเติบโตจากทุกปัญหา แทนการจมอยู่กับความทุกข์, อยู่กับปัจจุบัน: ไม่ยึดติดหรือกังวลกับอดีตที่ผ่านพ้นไปแล้ว, ฝึกความขอบคุณ: ขอบขอบคุณตัวเองและสิ่งรอบตัวในทุกๆ วัน เพื่อดึงดูดพลังงานที่ดีและความสุขเข้ามาในชีวิต, มีสติและเข้าใจอารมณ์: ยอมรับความรู้สึกของตัวเองตามความเป็นจริง ไม่กดทับอารมณ์ลบ แต่ดึงสติกลับมาสู่ความสมดุล, สร้างความสัมพันธ์และแบ่งปัน: ดูแลสุขภาพจิตใจ สร้างมิตรภาพที่ดีกับคนรอบข้าง และพร้อมช่วยเหลือผู้อื่น ผู้เรียบเรียงขอยืนยันว่าเนื้อหาที่ได้คัดเลือกมาก็เพื่อให้ท่านผู้อ่านสามารถดำเนินชีวิตในสังคมต่างๆ ได้อย่างมีความสุขได้อย่างยั่งยืน

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญชีวิตที่ใช้พลังความคิดบวกสร้างพลังแห่งความสุข

(A life that uses positive vibes to create the power of happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 Mindset ที่สำคัญเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ	1
บทที่ 2 ข้อคิดที่ขอบทได้จากหนังสือทุกคนมีจังหวะชีวิตที่ดี	9
บทที่ 3 ข้อดีของการเป็นโสด ที่อยากจะบอกคนโสดให้ยืนหยัดได้ด้วยตัวเอง	13
บทที่ 4 Checklists ตัวท้อปออฟิตคนเก่งเขาก็เป็นแบบนี้ และสิ่งที่ไม่ควรพูดให้ใคร	19
บทที่ 5 ข้อคิด คนรวยทำงานเร็วและคำคมการขายยอดกูรูโลก	23
บทที่ 6 ข้อคิดจากหนังสือ ทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเองที่ตัวเอง	28
บทที่ 7 สิ่งไม่ควรหยุด ถ้าอยากเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น และข้อแนะนำที่ดีมาก	33
บทที่ 8 ตำราการพัฒนาตัวเองที่ใช้ได้เพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ	37
บทที่ 9 นิยายเพื่อชีวิตที่มีสุขภาพดีและมีความสุขยิ่งขึ้น	41
บทที่ 10 บทเรียนชีวิตที่เริ่มเข้าใจเมื่ออายุมากขึ้น เพราะเคยเจ็บปวด	49
บทที่ 11 ประโยคฮิลใจ ในวันที่ต้องกลับมาอยู่คนเดียวอีกครั้ง	53
บทที่ 12 พลังความคิด ชีวิตที่ร้ายมาจากกฎทอง จาก Napoleon Hill	55

สารบัญชีวิตที่ใช้พลังความคิดบวกสร้างพลังแห่งความสุข

(A life that uses positive vibes to create the power of happiness)

เรื่อง

หน้า

บทที่ 13 ลักษณะผู้นำที่ขาดความรับผิดชอบ	
ที่ใครๆก็ไม่อยากอยู่ร่วมด้วย	57
บทที่ 14 วิธีเปลี่ยนบุคลิกให้ดูเติบโตมาดีและมีวุฒิภาวะ	60
บทที่ 15 สิ่งที่ควรเลิก เพื่อพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น	62
บทที่ 16 สูตรเก็บเงินให้ได้ล้านและวิธีร่ำรวยโดยไม่ต้องพึ่งโชค	64
บทที่ 17 ข้อคิดจากหนังสือ เป็นคนธรรมดาที่มีความสุข	70
บทที่ 18 ข้อคิดดี ๆ ที่ได้จากหนังสือ 49 habits	
นิสัยง่าย ๆ ชีวิตโคตรดี	72
บทที่ 19 ข้อคิดดี ๆ ที่ได้จากหนังสือ บริหารคนให้บรรลุเป้าหมาย	
ด้วยกลยุทธ์เงินซื้อองต์	76
บทที่ 20 สิ่งที่คุณหญิงทุกคนควรรู้ก่อนเคล็ดลับ	
พลิกชีวิตสู่ความสำเร็จ	81
บทที่ 21 กลยุทธ์แห่งอำนาจ(แบบฉบับ Dark Side)	84
บทที่ 22 เอาชนะความกลัวที่กีดขวางความสำเร็จ	89
บทที่ 23 กิจกรรมยาก ๆ ที่ควรทำเพื่อให้ก้าวล้ำผู้อื่นในปี	93
บทที่ 24 สรุปวิธีดูแลสุขภาพจิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืน	97
บทที่ 25 ข้ออยากแข็งแกร่งแบบสตอิก เริ่มจากอ่าน 25 ข้อนี้ก่อน	101
บทที่ 26 นิสัยที่สามารถเปลี่ยนชีวิตให้เป็นคนสำเร็จได้	107

สารบัญชีวิตที่ใช้พลังความคิดบวกสร้างพลังแห่งความสุข

(A life that uses positive vibes to create the power of happiness)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 27 วิธีเลือกเป็นคนที่มั่นใจในตัวเองที่กล้าประกาศศักดาเรา	113
บทที่ 28 คำถามจากหนังสือพรุ่งนี้อาจตายก็ได้นะ	119
บทที่ 29 วิธีที่จะรู้ได้ว่า เขาแค่หลอกใช้และ	
วิธีโคตรเจ๋งที่อยู่คนเดียว	122
บทที่ 30 ข้อสู่การเป็นผู้นำเหนือผู้นำ 88 วัน	128
บทที่ 31 ความคิดไม่สมบูรณ์โคตรเวิร์ก	131
บทที่ 32 ข้อคิดเกี่ยวกับครอบครัว	133
บทที่ 33 How to คนเก่งที่มากกว่าเก่งและจิตวิทยา	
เอาชนะสงครามชีวิต	141
บทที่ 34 กฎแรงดึงดูด 100 ล้านและข้อคิดจงดบคำ	
กับความร่ำรวย	146
บทที่ 35 สิ่งที่คุณอายุสามสิบห้า ควรได้อ่านสักครั้ง	152
บทที่ 36 คำถามที่วัยรุ่นอยากให้พ่อแม่ถาม	
แต่ไม่เคยกล้าบอกตรงๆ	156
บทที่ 37 คำคมจากขงเบ้งเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น	161
บทที่ 38 ข้อคิดรับมือวันที่โลกสั่นไหว	164
บทที่ 39 ข้อคิดผู้หญิงรู้ไว้ ไม่เสียใจตลอดชีวิต	173

สารบัญญัติที่ใช้พลังความคิดบวกสร้างพลังแห่งความสุข

(A life that uses positive vibes to create the power of happiness)

เรื่อง

หน้า

บทที่ 40 Checklist รู้ก่อนดีกว่า ไม่ต้องอายุ 40 ก็ควรเตรียมพร้อมเอาไว้	177
บทที่ 41 กฎเพื่อก้าวหน้าเกมชีวิต	184
บทที่ 42 เทคนิคการควบคุมคนเรียนรู้กลยุทธ์ การโน้มน้าวใจเข้าใจจิตวิทยามนุษย์	188
บทที่ 43 เทคนิคพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นใน 6 เดือนนี้	191
บทที่ 44 ข้อคิด 44 ข้อในวัย 44 ปี	194
บทที่ 45 คำคมทรงพลังเกี่ยวกับความมั่งคั่งทางการเงิน	198
บทที่ 46 จิตวิทยาการตั้งราคา ที่ทำให้ลูกค้าควักเงินโดยไม่รู้ตัว	208
บทที่ 47 วิธีจูงใจคนจิตวิทยาด้านมืด	216
บทที่ 48 -30 วันพัฒนาตนเอง สไตล์สโตอิกและ เคล็ดลับสุขภาพดีที่ทำได้เอง	220
บทที่ 49 ข้อคิดและวิธีคิด ที่จะทำให้เรา สนุกกับเงิน มากขึ้น	225
บทที่ 50 ทางลัดเลิกจน จากสมองทองคำและ ไอเดียให้เงินทำงานแทนเรา	233

บทนำ

ชีวิตที่ใช้พลังความคิดบวกสร้างพลังแห่งความสุข

(A life that uses positive vibes to create the power of happiness)

ชีวิตที่ใช้พลังความคิดบวกสร้างพลังแห่งความสุข คือการเลือกส่งออกและรับคลื่นพลังงานที่ดี เพื่อดึงดูดความสุขและความสำเร็จเข้ามาในชีวิต โดยมีแนวทางปฏิบัติที่เรียบง่าย ดังนี้

1. เริ่มต้นจากการรักตัวเอง (Self-Love)

ยอมรับตัวตน: เข้าใจและโอบกอดความรู้สึกของตัวเอง ทั้งในยามสุขและยามทุกข์

ไม่กดดันตัวเอง: ปล่อยวางความคาดหวังที่เกินจริง และเติมเต็มชีวิตด้วยความเกรียดย

เห็นคุณค่าในตัวเอง: ดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง พร้อมเติบโตในแบบของเราเอง

2. ฝึกปรับมุมมองความคิด (Positive Mindset)

มองโลกในแง่ดี: ฝึกจิตใจให้คิดถึงเรื่องดี ๆ เพราะพลังงานสามารถดึงดูดสิ่งที่มีคลื่นความถี่เดียวกันเข้ามา

ปล่อยวางสิ่งที่ควบคุมไม่ได้: ยอมรับความจริงในเรื่องที่แก้ไขไม่ได้ แล้วเดินหน้าต่อด้วยใจที่เข้มแข็ง

อยู่วันนี้ให้ดีที่สุด: เชื่อมั่นว่าชีวิตเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ ไม่ว่าจะเจออุปสรรคใด ๆ

3. เลือกสิ่งแวดล้อมและผู้คนรอบตัว

คบหากลุ่มคนคิดบวก: ใช้เวลากับคนที่สร้างพลังใจและเพิ่มคุณค่าให้ชีวิต

หลีกเลี่ยงพลังงานลบ: ถอยห่างจากสถานการณ์หรือคำพูดบั่นทอนที่ดึงอารมณ์ให้ตกต่ำ

ส่งต่อความสุข: เป็นผู้ให้พลังงานดี ๆ แก่คนรอบข้าง เพื่อสร้างบรรยากาศที่น่าอยู่ร่วมกัน

การสร้างพลังบวกไม่ใช่การปฏิเสธความทุกข์ แต่คือการเข้าใจ ยอมรับ และเลือกใช้คลื่นพลังงานที่ดีนำทางชีวิต

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 Mindset ที่สำคัญเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ

40 Mindset สู่ความสำเร็จ

1. เชื่อในตัวเอง

หากเรามั่นใจในสิ่งที่ทำความสำเร็จจะมาทันทีในทางการ
เริ่มต้นด้วยใจที่มั่นคงทำให้ทุกฝันที่หวังไม่ไกลเกินไป

2. มุ่งมั่นแต่ไม่เครียดเกินไป

มีความมุ่งมั่นไม่รู้จักแต่ต้องไม่ปล่อยให้เกิดเครียดเกินไป
เส้นทางสำเร็จมีอุปสรรคมากมายแต่ค่อยๆ เดินไปย่อมไปถึง

3. มองโลกในแง่บวก

หากมองในแง่บวกทุกครั้งจะเห็นโอกาสในทุกซ์ที่มาถึงทุก
ปัญหาคือบทเรียนให้เราเรียนรู้ทำให้เราเติบโตในทุกๆ วัน

4. การเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด

เรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุดเสมอเมื่อเราเข้าใจในสิ่งที่ทำจะได้เรียนรู้
ในทุกสิ่งทำให้เราก้าวไปข้างหน้าไม่หยุด

5. ไม่กลัวที่จะล้มเหลว

ล้มเหลวไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวแต่คือโอกาสให้เราเรียนรู้ยังล้มลง
ยังได้เรียนรู้ยังแข็งแกร่งเมื่อเราลุกขึ้นใหม่

6. การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน

ตั้งเป้าหมายไว้ชัดเจนเพื่อทางเดินที่มั่นคงและแน่นอนไม่มี
เส้นทางใดที่จะไปถึงหากไม่รู้ว่าจะไปที่ไหน

7. ทำในสิ่งที่รัก

ทำในสิ่งที่รักใจเราจะทำให้เรามีร่างกายและใจทำให้เราไม่รู้สึกเหนื่อยและประสบความสำเร็จอย่างมั่นใจ

8. การช่วยเหลือคนอื่น

การช่วยเหลือคนอื่นคือการให้ทำให้เราได้เห็นรอยยิ้มการช่วยเหลือกลับทำให้เราได้เติมเต็มในใจด้วยความสุข

9. ยอมรับความเปลี่ยนแปลง

ความเปลี่ยนแปลงมาถึงเราเราไม่ควรยึดติดกับสิ่งเก่าเปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ เข้ามาให้เราเติบโตในโลกที่เปลี่ยนไป

10. ทำงานหนักอย่างมีประสิทธิภาพ

ไม่ใช่แค่ทำงานหนักทุกวันต้องทำอย่างมีประสิทธิภาพใช้เวลาไปกับสิ่งที่สำคัญเพื่อไม่ให้เราหลงทางในชีวิต

11. ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

เปรียบเทียบกับคนอื่นทำให้เจ็บทุกคนมีทางเดินของตัวเองไม่ต้องตามรอยใครก็ได้เพราะความสำเร็จของเราก็มีค่า

12. ให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพ

สุขภาพคือสิ่งที่สำคัญที่สุดหากไม่มีมันก็ไม่มีแรงดูแลตัวเองให้ดีขึ้นเพื่อให้เราแข็งแรงและยืนยาว

13. มีความมั่นคงทางอารมณ์

ควบคุมอารมณ์ให้ดีเสมอเพื่อไม่ให้ใจเราดล่ไปการตัดสินใจต้องมีสติทำให้ชีวิตเรามั่นคงตลอดไป

14. มีความอดทน

ความอดทนคือกุญแจที่สำคัญที่ทำให้เราไปถึงจุดหมายให้เวลาผ่านไปตามที่ควรแล้วความสำเร็จจะมาหาเราในวันใด

15. รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น

ฟังความคิดเห็นจากคนอื่นจะทำให้เราได้เรียนรู้บางครั้งสิ่งที่เราไม่เคยมองอาจเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ไข

16. เป็นคนมีระเบียบ

การจัดการชีวิตให้มีระเบียบทำให้เรามีเวลาทำสิ่งที่สำคัญไม่เสียเวลาทำสิ่งที่ไม่จำเป็นทุกอย่างจะลงตัวไปตามที่ตั้งใจ

17. เรียนรู้จากข้อผิดพลาด

ข้อผิดพลาดคือลูกрикแห่งการเรียนรู้ที่ทำให้เราเติบโตขึ้นทุกการล้มเหลวคือการสะสมประสบการณ์เพื่อเป็นทางนำไปสู่ความสำเร็จ

18. จงกล้าคิดนอกกรอบ

ความคิดนอกกรอบคือสิ่งที่ทำให้เราเห็นโอกาสที่คนอื่นมองไม่เห็นจงกล้าที่จะคิดแตกต่างแล้วจะพบทางสู่ความสำเร็จ

19. สร้างความสัมพันธ์ที่ดี

ความสัมพันธ์ที่ดีทำให้เราไม่เหงาเป็นกำลังใจในวันที่ต้องการให้กำลังใจกันและกันคือพลังที่ช่วยให้เราสำเร็จในทุกๆวัน

20. แข็งแรงแต่ไม่แข็งกระด้าง,อ่อนนุ่มถ่อมตนแต่ไม่

อ่อนแอ,คิดดีแต่ไม่คิดทำให้ผู้อื่นเสียหาย,พูดดีแต่ไม่ใช่พูดดีใส่ตัวพูดชั่วให้คนอื่นฯและทำดีแต่ไม่ใช่ดีแต่ทำเพื่อเอาหน้าตาไปวันๆ

21. มุมมองของเรามีจำกัด (Our Worldview is Limited)

ประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับเงินของเราเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ ของสิ่งที่เกิดขึ้นทั่วโลก แต่กลับส่งผลกระทบถึง 80% ต่อมุมมองและทัศนคติของเรา การยอมรับข้อจำกัดนี้จะช่วยให้เราเปิดใจรับฟังและเรียนรู้จากมุมมองอื่น ๆ ได้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้เรามีการตัดสินใจทางการเงินที่ดียิ่งขึ้น

22. โชคและความเสี่ยง (Luck vs. Risk)

การเข้าใจความแตกต่างระหว่างโชคและความเสี่ยงเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจทางการเงิน โชคดีอาจทำให้การตัดสินใจที่ไม่ดีดูดี ในขณะที่โชคร้ายอาจทำลายการตัดสินใจที่ดี การรับรู้ความแตกต่างนี้ช่วยให้เราตัดสินใจได้อย่างมีสติและไม่พลาดไปกับความผันผวนที่ไม่คาดคิด

23. รู้ว่าเมื่อไรที่ควรพอ (Knowing When Enough Is Enough)

เราควรรู้จักความพอเพียงและไม่พยายามหามาเกินไป การรู้ว่าเมื่อไรพอจะช่วยลดความเครียดและความกังวลที่ไม่จำเป็น และทำให้เรามีชีวิตที่สุขสบายยิ่งขึ้น การมุ่งมั่นเพื่อให้มีความพอเพียงจะช่วยให้เรามีความสุขในชีวิต

24. อย่าเอาสิ่งที่สำคัญไปเสี่ยง (Don't Risk What's Important)

สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต เช่น ชื่อเสียง เสรีภาพ ครอบครัว และความสุข ไม่ควรถูกนำมาเสี่ยงเพื่อเงิน การตัดสินใจทางการเงินควรคำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับสิ่งที่มีค่าเหล่านี้ การรักษาความปลอดภัยของสิ่งที่มีค่าเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องใส่ใจเสมอ

25.เวทมนตร์ของดอกเบี้ยทบต้น (The Magic of Compound Interest)

การออมและลงทุนในกองทุนดัชนีที่มีต้นทุนต่ำอย่างต่อเนื่อง จะสร้างความมั่งคั่งในระยะยาว ดอกเบี้ยทบต้นต้องการความอดทน และวินัย การลงทุนระยะยาวในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงต่ำและมีผลตอบแทนต่อเนื่องจะช่วยสร้างความมั่งคั่งอย่างมีประสิทธิภาพ

26.วางแผนสำหรับสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด (Plan for the Worst)

การมีเงินสำรองสำหรับค่าใช้จ่ายฉุกเฉินเป็นสิ่งสำคัญ ควรตั้งสำรองอย่างน้อย 6 เดือนถึง 1 ปี เพื่อความสบายใจและลดความไม่แน่นอนทางการเงิน การมีแผนรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดจะช่วยให้เรา มีความมั่นคงทางการเงินในระยะยาว

27.ควบคุมการเงินของคุณ (Take Control of Your Finances)

การควบคุมการเงินของตัวเองหมายถึงการทำในสิ่งที่เหมาะสมสำหรับเรา แม้ว่าคนอื่นจะทำสิ่งที่แตกต่างกันก็ตาม การตัดสินใจทางการเงินควรเป็นไปตามเป้าหมายและวิถีชีวิตที่เราต้องการ

28. อิสระภาพคือกุญแจสำคัญ (Freedom is Key)

การสร้างอิสรภาพในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ แม้ว่าเราจะร้งงานของเรา แต่ควรมีเงินสำรองเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลง การมีอิสรภาพทางการเงินจะช่วยให้เรามีชีวิตที่ยืดหยุ่นและปรับตัวได้ตามสถานการณ์

29. ไม่มีใครสนใจทรัพย์สินของคุณ (Nobody Cares About Your Stuff)

สิ่งของมีค่ามักจะไม่ใช่สร้างความประทับใจให้คนอื่น การมุ่งเน้นที่ความสัมพันธ์และการเติบโตส่วนบุคคลมีความสำคัญมากกว่าการใช้จ่ายเงินเพื่อโชว์ความร่ำรวยไม่ได้ทำให้เรามีความสุขที่แท้จริง

30. เป็นคนรวย ไม่ใช่แค่ดูรวย (Be Wealthy, Not Flashy)

ความมั่งคั่งที่แท้จริงวัดจากอิสรภาพ ไม่ใช่จากการใช้จ่ายเงินมาก ควรเน้นการสร้าง ความมั่งคั่งเพื่อให้มีชีวิตในแบบที่เราต้องการ การออมเงินและการลงทุนอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้เรามีชีวิตที่มั่นคงและยั่งยืน

31. ความสำคัญของเวลา (The Importance of Time)

เวลาเป็นสิ่งที่มีความค่าที่สุด การเริ่มออมและลงทุนตั้งแต่อายุน้อยจะช่วยให้เรามีเวลามากขึ้นในการสร้างความมั่งคั่ง การเริ่มต้นแต่เนิ่นๆ จะช่วยให้ดอกเบี่ยทบต้นทำงานได้เต็มที่

32. เข้าใจอคติของตัวเอง (Understand Your Biases)

การรู้จักและเข้าใจอคติที่มีผลต่อการตัดสินใจทางการเงินจะช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้น การตระหนักถึงอคติจะช่วยให้เรามีการวางแผนการเงินที่มีประสิทธิภาพและลดความเสี่ยง

33. เงินเป็นเครื่องมือ (Money is a Means to an End)

เงินเป็นเพียงเครื่องมือที่จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมาย ไม่ใช่เป้าหมายในตัวเอง ควรเน้นที่สิ่งที่เราต้องการและใช้เงินเพื่อไปถึงจุดนั้น การมีเป้าหมายที่ชัดเจนจะช่วยให้การใช้จ่ายเงินมีประสิทธิภาพ

34. ไม่ใช่เรื่องการจับจังหวะตลาด (It's Not About Timing the Market)

การพยายามทำนายตลาดเป็นเกมที่เกี่ยวข้องเวลา ควรเน้นกลยุทธ์การลงทุนระยะยาวและไม่ตื่นตระหนกกับความผันผวนในระยะสั้น การลงทุนระยะยาวในสินทรัพย์ที่มั่นคงจะช่วยให้เรามีผลตอบแทนที่ดีในระยะยาว

35. อย่าตามฝูงชน (Don't Follow the Herd)

การตัดสินใจทางการเงินควรเป็นไปตามเป้าหมายและคุณค่าของเราเอง ไม่ใช่ตามที่คนอื่นทำ การวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีสติจะช่วยให้เราไม่หลงไปกับกระแส

36. ความเรียบง่ายมีค่า (The Value of Simplicity)

กลยุทธ์ทางการเงินที่เรียบง่ายมักมีประสิทธิภาพมากที่สุด ควรหลีกเลี่ยงการลงทุนที่ซับซ้อนเกินไป การใช้กลยุทธ์ที่เข้าใจง่ายจะช่วยลดความเสี่ยงและเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จ

37. ขอมรับความเสี่ยง (Make Peace with Risk)

ความเสี่ยงเป็นส่วนหนึ่งของการลงทุน ควรเรียนรู้ที่จะจัดการและยอมรับมัน แทนที่จะกลัวและหลีกเลี่ยง การยอมรับความเสี่ยงจะช่วยให้เรามีโอกาสในการเติบโตและพัฒนาทางการเงิน

38. ลงทุนในตัวเอง (Invest in Yourself)

การลงทุนในตัวเอง เช่น การศึกษา พัฒนาดนเอง หรือสุขภาพ เป็นการลงทุนที่ดีที่สุดและมีผลตอบแทนที่ยาวนาน การพัฒนาดนเองจะช่วยให้เรามีศักยภาพในการสร้างรายได้และความสำเร็จ

39. เรียนรู้จากความผิดพลาด (Learn from Mistakes)

การวิเคราะห์ความผิดพลาดทางการเงินและใช้มันเป็นโอกาสในการเรียนรู้จะช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้นในอนาคต การเรียนรู้จากความผิดพลาดจะช่วยให้เรามีการตัดสินใจที่ชาญฉลาดและมีประสิทธิภาพ

40. ถ่อมตัวเข้าไว้ (Stay Humble)

ไม่ว่าเราจะประสบความสำเร็จแค่ไหน ควรรักษาความถ่อมตัวและยอมรับว่ามีอีกมากที่ต้องเรียนรู้ ความสำเร็จทางการเงินไม่ควรมาแลกกับคุณค่าหรือคุณธรรม การรักษาความถ่อมตัวจะช่วยให้เรามีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตหนังสือแนะนำ Mindset ผู้สำเร็จ#Mindset ผู้สำเร็จ#จิตวิทยาพัฒนาตนเอง

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

Mindset ผู้สำเร็จที่กล่าวไปข้างต้นจะทำให้บุคคลทุกระดับ ทุกอาชีพหรือตำแหน่งงานสามารถที่จะครองตน ครองคน ครองงานและครองความสำเร็จได้อย่างยั่งยืนตลอดไป

บทที่ 2 ข้อคิดที่ชอบที่ได้จากหนังสือ

ทุกคนมีจังหวะชีวิตที่ดี

19 ข้อคิดที่ชอบที่ได้จากหนังสือทุกคนมีจังหวะ

ชีวิตเป็นของตัวเอง

1. แม้ว่าจะสะดุดรื้อให้ เสียใจจงให้ออกาสตัวเอง แล้วบอกตัวเองว่าให้พยายามใหม่
2. อย่าลืมบอกตัวเองบ่อย ๆ ว่าเธอเก่งมากแล้ว
3. อย่ากดดันตัวเองมากเกินไปเพียงเพราะเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับเพื่อนหรือคนใกล้ชิดที่ประสบความสำเร็จแล้ว
4. การปล่อยทุกอย่างให้เติบโตและเป็นไปโดยธรรมชาติปราศจากการเร่งหรือฝืนจนเกินพอดีคงงามและมีคุณค่าเสมอ
5. อย่าพิสูจน์ตัวเองด้วยคำพูดให้พิสูจน์ด้วยการกระทำ
6. ถ้ายังมีโอกาสดึงค้นหาตัวเองลองทำอะไรใหม่ ๆ ลองผิดลองถูกเยอะ ๆ อย่าเติบโตโดยไม่รู้ความต้องการของชีวิต
7. การตัดสินใจเล็ก ๆ ระหว่างทางตัดสินใจซ้ำ ๆ ว่าจะลงมือทำอะไรจะทำให้เข้าเส้นชัยในที่สุด
8. จงเลือกเส้นทางที่ทำให้ตัวเราในอนาคตไม่เสียใจ
9. ทำให้พยายามทำทุกอย่างอย่างเต็มที่แล้วไม่มีอะไรต้องเสียใจและเสียดาย
10. ความเจ็บและเสียใจอาจอยู่เพียงชั่วคราวแต่บทเรียนประสบการณ์ ยังอยู่และเป็นเรื่องเล่าได้อยู่เสมอ

11. คุณยังเป็นตัวเองในเวอร์ชันที่ดีขึ้นได้เสมอแต่ต้องเริ่มต้นจากการที่ต้องรู้ว่าต้องปรับปรุงตรงไหนบ้าง

12. อะไรที่แย่ก็ยังเป็นสิ่งที่แย่เพียงแต่สิ่งนั้นจะผ่านไปในวัน

13. ความพยายามไม่ทำร้ายใครแม้จะจบอย่างไม่สวยงาม

14. การได้ใส่ใจดูแลคนรอบข้างมีความสุขในทุกวัน ก็ถือว่าประสบความสำเร็จเช่นกัน

15. ไม่มีใครเข้มแข็งไปได้ตลอดและไม่มีใครอ่อนแอไปตลอดเช่นกัน

16. โลกจะคัดกรองคนที่ไม่ใช่ออกไปจากชีวิตเราและพาคนที่ใช่เข้ามาในชีวิตเราเรื่อย ๆ

17. การตัดสินใจเดินออกมาจากผู้คนที่ไม่เห็นคุณค่าคือ การตัดสินใจที่มีค่าเสมอ

18. จงรักคนที่ทำให้เธออยากเป็นคนที่ดีขึ้นเพื่อเขา

19. ถ้าอยู่คนเดียวก็มีความสุขได้อยู่แล้วก็อย่ากดดันตัวเองว่าต้องมีใครสักคน

ที่มา...สหายสอบ

20 ข้อจากหนังสือ “จงเป็นเธอในเวอร์ชันที่ดีที่สุด”

1. "เวลาชีวิตลดลง" เลิกเสียขายอดีตที่แก้ไขไม่ได้และทำ
ข้างหน้าให้ดีที่สุด
2. "ความสุข" ไม่ได้วัดจากการมีมากหรือน้อยแต่อยู่ที่เรา
พอใจในจุดไหนและเมื่อไหร่
3. "พบ พราก จาก ลา" มันคือเรื่องธรรมดาและวันหนึ่งมันก็
จะวนมาเพราะมันคือวัฏจักร ต้องทำตัวให้ชินเสมอ
4. "สิ่งที่ควบคุมไม่ได้" เราก็ควรปล่อยวาง ไม่ใช่ดันทุรังทำ
มัน
5. "พอใจในสิ่งที่เรามี" อย่าอิจฉาคนดีกว่าคนนอกจากเขาจะไม่
หยุดและเขาก็ยังทำต่อไปไม่สิ้นสุด
6. "ไม่มีใครเก่งทุกเรื่อง" และไม่มีใครไม่เก่งเลยต่างคนต่างมี
ข้อดีและข้อเสียของตัวเอง
7. "อย่าคิดเยอะ" ทำวันนี้ให้ได้ดีที่สุดเรื่องของวันพรุ่งนี้ปล่อย
ให้เป็นของวันพรุ่งนี้ แค่นี้ก็สุขใจ
8. "ช่างมัน ช่างแม่ง ไม่เป็นไร" หักใช้มันบ้างในบางเรื่อง บาง
เวลา บางสิ่งอาจจะพอดีในความไม่สมบูรณ์แบบ
9. "เสียใจ" ใครๆ ก็เป็น แต่อย่าเสียขายอย่างน้อยมันคือ
ประสบการณ์ชีวิต
10. "ชัดเจน" กับตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ
มันดีกว่าปล่อยให้ดำเนินไปอย่างครึ่งๆ กลางๆ
11. "คาดหวัง" = "ผิดหวัง" ควรมีเท่าๆ กัน แล้วจะเจ็บน้อยลง

12. อะไรไม่ใช่ของเรา พยายามแค่ไหนมันก็ไม่ใช่อันนั้น
มันจะเข้ามาในช่วงเวลาที่ถูกต้อง

13. "เลิกยึดติด" ทุกสิ่งเปลี่ยนไปตามวันและเวลา รวมถึง
จิตใจคน

14. "อย่าเก็บความรู้สึกแย่ๆ" ใจคนเดี๋ยวควรปล่อยมันออกมา
บ้าง และเลือกวิธีที่ทำแล้วไม่ทำให้ใครเดือดร้อน

15. "อย่าดูถูกผู้อื่น" ในวันที่เราทำได้บ้างครั้งมันอาจจะเกิด
ขึ้นกับเราในวันที่เราล้ม

16. "ความผิดหวัง" มองให้เป็นประสบการณ์เพื่อนำไปแก้ไข
และพัฒนาให้ดีขึ้น

17. "อดีต" เป็นตัวกำหนดปัจจุบัน
ทำปัจจุบันให้เป็นตัวกำหนดอนาคตดีกว่าง้อหรือพินอึด
ถ้ามันไม่สวยงามเก็บไว้เป็นเพียงความทรงจำ

18. "คนที่เรารัก" ควรนึกถึงเขาบ้างในวันที่เขาสามารถ
โต้ตอบเราได้ ไม่ใช่ในวันลา

19. "บั้นปลายชีวิต" ไม่รู้จะเป็นยังไงหรือมันอาจจะไม่มีจริง
จงอยู่กับปัจจุบันบางครั้งปลายทางชีวิตมันอาจจะสั้นกว่าที่เราคิด

20. การมีชีวิตและลมหายใจในตอนนี้เป็นสิ่งดี
ดังนั้นก็ควรทำสิ่งดีๆ นอกจากจะดีกับตัวเองและยังดีกับผู้อื่น
ให้โลกคิดถึงเราในความคิดตอนไม่มีชีวิตและลมหายใจ

จากหนังสือ “จงเป็นเธอในเวอร์ชันที่ดีที่สุด”

บทที่ 3 ข้อดีของการเป็นโสด ที่อยากจะบอกคนโสด

ให้ยืนหยัดได้ด้วยตัวเอง

20 ข้อดีของการเป็นโสด ที่อยากจะบอกคนโสดทุก

คน

1. การเป็นโสดคือช่วงเวลาทองของการเข้าใจตัวเอง
เราได้ใช้เวลากับตัวเองมากขึ้น ได้ฟังเสียงข้างในว่าต้องการ
อะไรจริงๆ

โดยไม่ต้องปรับตัวเข้าหาใครตลอดเวลา

2. อย่ารีบมีใครเพราะเหงา

การมีใครสักคนควรเกิดจากความพร้อม ไม่ใช่แค่เพราะกลัว
อยู่คนเดียว

3. ความสุขไม่ได้อยู่ที่มีใคร แต่อยู่ที่เราเติมเต็มตัวเองได้แค่ไหน

ถ้าเรามีความสุขด้วยตัวเองได้ เราก็ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาใคร
เพื่อรู้สึกดี

4. ใช้เวลาโสดในการพัฒนาตัวเอง

คุณมีอิสระที่จะเรียนรู้ ลงทุนกับตัวเอง หรือทำอะไรใหม่ๆ
ได้เต็มที่

5. หยุดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

แถมยังไม่มีแฟน ไม่ได้แปลว่าคุณล้าหลัง คนทุกคนมีเวลาและ
จังหวะของตัวเอง

6. ความรักที่ดีจะมาในเวลาที่ใช้

คุณไม่ต้องวิ่งหา แค่เปิดใจและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข คนที่เหมาะสมจะเข้ามาเอง

7. ยิ่งรักตัวเองมากเท่าไร ยิ่งพร้อมจะรักคนอื่นได้มากขึ้น

รักที่ดีเริ่มจากภายในตัวเรา เมื่อเรารู้สึกว่าเรา “พอ” เราจะไม่ไปขอความรักจากใคร

8. คุณมีคุณค่าในแบบของตัวเอง ไม่เกี่ยวกับว่ามีแฟนหรือไม่

ความโสดไม่ได้ลดคุณค่าของคุณแม้แต่นิดเดียว อย่าให้ใครมาตัดสินชีวิตคุณจากสถานะ

9. เวลาว่างมีค่า ใช้เพื่ออยู่กับคนที่รักคุณจริง ๆ

ครอบครัว เพื่อน หรือสัตว์เลี้ยง ก็เป็นความรักที่ดีได้เหมือนกัน

10. การอยู่คนเดียวมีเสน่ห์ในแบบของมัน

คุณจะรู้สึกอิสระ เป็นตัวของตัวเอง และมีความสุขแบบที่ไม่ต้องรอใคร

11. เปิดใจได้ แต่อย่าลืมปกป้องหัวใจตัวเองด้วย

อย่ารีบร้อนเปิดรับใครเร็วเกินไป ใช้เวลาให้รู้จักกันจริง ๆ

12. ความรักเป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่ใช่ทั้งหมด

ยังมีเรื่องอื่นในชีวิตที่สำคัญพอ ๆ กัน เช่น การงาน สุขภาพ ความฝัน

13. การรู้จักตัวเองดี ช่วยให้เลือกความสัมพันธ์ที่ใช้
คุณจะไม่เลือกใครเพราะเหงา แต่จะเลือกเพราะเขาเข้าใจคุณ

จริง ๆ

14. คุณค่าของตัวเอง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสายตาคนอื่น
อย่าให้คำพูดหรือค่านิยมของใครมากำหนดว่าคุณควรมีแฟน

เมื่อไหร่

15. เวลาที่ใช้กับตัวเองในวันนี้ จะสร้างคนที่มั่นคงในวัน

ข้างหน้า

เมื่อถึงวันที่ต้องรักใคร่จริง ๆ คุณจะพร้อมทั้งกาย ใจ และ

ความเข้าใจ

16. ไม่ต้องรีบแค่ว่าคนอื่นมีคู่

จังหวะของคุณไม่ต้องเหมือนใคร ความรักของคุณควรมาเมื่อ

พร้อม

17. ความโสดคือการฝึกพึ่งพาตัวเองอย่างแท้จริง

ไม่ต้องรอให้ใครมาเติมเต็ม แต่เติมเต็มตัวเองได้ทุกวัน

18. โฟกัสกับความสุขในปัจจุบันมากกว่าไปกังวลเรื่อง

อนาคต

การอยู่กับตอนนี้ให้ดีที่สุด จะพาชีวิตไปข้างหน้าได้อย่าง

มั่นคง

19. โสดคือโอกาสที่ดีในการได้ตามความฝันแบบเต็มที่

ไม่มีใครขัด ไม่มีใครเบรก มีแค่คุณกับเป้าหมายล้วน ๆ