

สารบัญ



๑. แผนผังชีวิตคืออะไร	๑๐
๒. คุณจะสร้างแผนผังชีวิตให้กับตัวเองได้อย่างไร	๑๓
๓. คำถาม ๗ ข้อ เพื่อใช้ในการสร้างแผนผังในชีวิต	๑๕
๔. เริ่มต้นอย่างจริงจังเพื่อสร้างแผนผังให้ชีวิต	๑๙
๕. ฉันเป็นใคร?	๒๑
๖. สิ่งที่จะช่วยให้คุณค้นหาตัวเอง	๒๕
๗. ฉันมาจากที่ใด	๒๙
๘. ฉันต้องการจะไปที่ไหน	๓๓
๙. การสร้างแผนผังพัฒนาคุณภาพชีวิต	๓๗
๑๐. วิเคราะห์หาทางเดินของตัวเอง	๔๑
๑๑. อุปสรรคที่ขัดขวางฉันคืออะไร	๔๕
๑๒. องค์กรอุปสรรค (๑)	๔๗
๑๓. อุปสรรคของคุณมาจากสาเหตุอะไร	๕๑
๑๔. ฉันจะทำอะไรเพื่อให้ไปถึงจุดหมายนั้น	๕๓
๑๕. ฉันต้องการความช่วยเหลืออะไรและจากใครบ้าง	๕๗
๑๖. มันจะเป็นอย่างไรเมื่อฉันไปถึงจุดหมาย	๖๑
๑๗. การสร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับตนเอง	๖๕
๑๘. การนับถือตนเองเป็นอย่างไร	๖๙

๑๙. คุณเป็นคนอย่างไรในสายตาของตัวเอง	๗๑
๒๐. ถ้าคุณเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับตัวเอง	๗๓
๒๑. ถ้าคุณมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง	๗๕
๒๒. การสร้างความรู้สึกให้นับถือตนเอง	๗๗
๒๓. คนที่มีความนับถือตนเองอย่างเต็มที่จะมีลักษณะดังนี้	๗๙
๒๔. คุณจะนับถือตนเองได้อย่างไร	๘๓
๒๕. การทดสอบตนเองหาคุณค่าการนับถือตัวเอง	๘๕
๒๖. เหตุผลที่คุณสร้างตัวปลอมขึ้นมา	๘๗
๒๗. ทำอย่างไรเพื่อให้ยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง	๙๑
๒๘. การปรับปรุงการยอมรับนับถือตนเอง	๙๕
๒๙. ขั้นตอนการปรับปรุงการยอมรับนับถือตนเอง	๙๙
๓๐. ข้อเสนอแนะที่ทำให้คุณเกิดความรู้สึกยอมรับนับถือตนเอง	๑๐๓
๓๑. คุณสามารถสร้างความรู้สึกนับถือตัวเอง ได้จากการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น	๑๐๕
๓๒. การไม่นับถือตนเองสร้างผลเสียให้กับการทำงาน ของคุณด้วยเช่นกัน	๑๐๙
๓๓. ทำให้คนอื่นเห็นว่าคุณเป็นคนมีคุณค่า	๑๑๑
๓๔. การสื่อความเข้าใจ	๑๑๓
๓๕. การตั้งคำถาม หลักการสำคัญในการสื่อความเข้าใจ	๑๑๗
๓๖. ลองตั้งคำถามในแง่ลบ	๑๑๙
๓๗. การตั้งคำถามในแง่บวก กับคำถามเปิด	๑๒๑

ส า ร บั ญ



๓๘. การรับข้อมูลในแง่ลบและข้อมูลในแง่บวก	๑๒๓
๓๙. กล้าตัดสินใจ	๑๒๕
๔๐. ความสำเร็จไม่จำเป็นต้องเดินไปตามเส้นทางเดียว	๑๒๗
๔๑. อย่ารอคอยโอกาส	๑๒๙
๔๒. ไม่มีใครแก่เกินเรียน	๑๓๑
๔๓. หาความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติมให้ชีวิต	๑๓๓
๔๔. อะไรคือความสุขของคุณ	๑๓๕
๔๕. กล้าเสี่ยงเมื่อถึงเวลาที่ควรเสี่ยง	๑๓๙
๔๖. เปลี่ยนแปลงตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์	๑๔๓
๔๗. คุณชอบงานแบบไหน	๑๔๗
๔๘. ลักษณะงานที่คุณต้องการ	๑๕๑
๔๙. การตั้งเป้าหมายให้ชีวิต	๑๕๕
๕๐. ความสำเร็จของแผนการระยะยาว เริ่มจากการหาแผนการระยะสั้นให้สำเร็จ	๑๕๙
๕๑. บุคคลที่มีส่วนในการทำให้แผนการของคุณประสบความสำเร็จ	๑๖๑
๕๒. มีที่ปรึกษาที่ไว้ใจได้	๑๖๕
๕๓. วิธีการค้นหาตัวเอง	๑๖๙
๕๔. หาประสบการณ์ก่อน	๑๗๑

๕๕. การพัฒนาความสามารถ	๑๗๕
๕๖. วิธีการพัฒนาความสามารถ	๑๗๗
๕๗. ทำไมจึงต้องพัฒนาความสามารถทั้ง ๗ ประการ	๑๗๙
๕๘. ความตั้งใจคืออะไร	๑๘๓
๕๙. การพัฒนาความตั้งใจ	๑๘๕
๖๐. การพัฒนากำลังใจ	๑๘๗
๖๑. หลักการพัฒนากำลังใจ	๑๙๑
๖๒. การพัฒนาความคิด	๑๙๕
๖๓. ความรู้พื้นฐานที่นำมาใช้ในกระบวนการสร้างความคิด	๑๙๙
๖๔. การบริหารอารมณ์และความคิด	๒๐๓
๖๕. บุคคลเจ้าอารมณ์จะมีลักษณะดังนี้	๒๐๗
๖๖. การพัฒนาแรงดลใจ	๒๑๑
๖๗. การพัฒนาความสามารถในเรื่องความจำ	๒๑๕
๖๘. ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมความจำที่ดี	๒๑๗
๖๙. การบริหารตนเองให้มีประสิทธิภาพ	๒๒๑
๗๐. ความต้องการขั้นพื้นฐานในชีวิต	๒๒๓
๗๑. ความท้าทาย	๒๒๗
๗๒. องค์ประกอบที่อยู่ภายในจิตใจของคุณ	๒๒๙
๗๓. การทดสอบจิตใจของคุณ	๒๓๓
๗๔. การบริหารเวลา	๒๓๗
๗๕. ลำดับความสำคัญก่อนหลังช่วยคุณได้	๒๓๙

สารบัญ



๗๖. หนทางการแก้ไขปัญหาค่าการใช้เวลาโดยเปล่าประโยชน์	๒๔๑
๗๗. วิธีการบริหารเวลาให้มีค่า	๒๔๓
๗๘. วิธีการกำจัดตัวขโมยเวลาของคุณ	๒๔๗
๗๙. ขั้นตอนของชีวิตคืออะไร	๒๔๙
๘๐. บริหารการเรียนรู้และการพัฒนา	๒๕๓
๘๑. การแก้ปัญหา	๒๕๗
๘๒. วงจรอุปสรรค (๒)	๒๖๑
๘๓. ความเครียดคืออะไร	๒๖๕
๘๔. อะไรคือความเครียดที่คุณต้องเผชิญ	๒๖๗
๘๕. การทดสอบความเครียด	๒๖๙
๘๖. ความเครียดขั้นที่ ๑	๒๗๓
๘๗. ความเครียดขั้นที่ ๒	๒๗๕
๘๘. ความเครียดขั้นที่ ๓	๒๗๗
๘๙. ความเครียดขั้นที่ ๔	๒๗๙
๙๐. สาเหตุของความเครียด	๒๘๑
๙๑. วิธีการบริหารความเครียด	๒๘๕
๙๒. การพักผ่อนเพิ่มพลังงานให้ชีวิต	๒๘๑

๙๓. หยุดพัก ๑๐ วินาทีเพื่อพักผ่อนสมอง	๒๙๕
๙๔. การสื่อความเข้าใจมีความสำคัญอย่างไร	๒๙๗
๙๕. การสื่อความเข้าใจที่ดีเป็นอย่างไร	๓๐๑
๙๖. การสื่อความเข้าใจที่ไร้ประสิทธิภาพ	๓๐๕
๙๗. ยุทธวิธีเพื่อความสำเร็จในการสื่อความเข้าใจ	๓๐๙
๙๘. การเป็นผู้ฟังที่ดีสามารถฝึกฝนได้	๓๑๑
๙๙. การฝึกฝนการพูดในที่สาธารณะ	๓๑๕
๑๐๐. การทำงานให้สำเร็จ	๓๑๙

