

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	3
สารบัญ	7
ขั้นที่ 1 เรียนรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับความมั่นใจ	11
➡ ความมั่นใจภายใน หรือความมั่นใจที่แท้จริง	16
➡ ขอบเขตของความมั่นใจ	20
➡ การมองหาความมั่นใจในชีวิตประจำวัน	25
ขั้นที่ 2 วิธีการต่อสู้กับแรงกดดันในทางลบ	29
➡ ระบบนิเวศน์ของความมั่นใจ	41
ขั้นที่ 3 การเอาชนะความกลัวที่จะล้มเหลว	45
➡ สาเหตุหลัก 5 ประการของความกลัวที่จะล้มเหลว	49
➡ วิธีเอาชนะความกลัวที่จะล้มเหลว	58
➡ การทำความเข้าใจความล้มเหลว	61
➡ การเอาชนะอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จ	64
➡ จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าคุณล้มเหลว ?	71
ขั้นที่ 4 วิธีการพูดปฏิเสธ	75
➡ ทำไมการพูดปฏิเสธจึงเป็นเรื่องยาก ?	79
➡ การกล่าวคำปฏิเสธอย่างมั่นใจ	82
➡ การกล่าวคำปฏิเสธในชีวิตส่วนตัว และชีวิตการทำงานของคุณ	84
➡ การสร้างกฎ	93
➡ การสร้างความแข็งแกร่งให้กับคำปฏิเสธของคุณ	96
➡ การสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ	98

ขั้นที่ 5 การเอาชนะการทำร้ายตนเอง	101
➡ ขั้นตอนที่ 1 : การสร้างความเป็นกลาง	108
➡ ขั้นตอนที่ 2 : การเปิดรับข้อความสำหรับความมั่นใจ	109
➡ ขั้นตอนที่ 3 : การเรียนรู้ที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ	111
➡ ขั้นตอนที่ 4 : การเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็น แม่เหล็กดึงดูดความสำเร็จ	114
➡ ขั้นตอนที่ 5 : การพัฒนาความแข็งแกร่งทางจิตใจ	117
ขั้นที่ 6 การเรียนรู้ที่จะรับมือกับสิ่งต่าง ๆ	121
➡ ขั้นตอนที่ 1 : การยอมรับว่าคุณไม่สามารถรับมือได้	125
➡ ขั้นตอนที่ 2 : การลดความคาดหวังของคนอื่น	127
➡ ขั้นตอนที่ 3 : การเอาชนะการผัดกันประกันพรุ่ง	128
➡ ขั้นตอนที่ 4 : การหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวน	132
➡ ขั้นตอนที่ 5 : การรักษาไว้ซึ่งพลังงาน และความผ่อนคลาย	133
ขั้นที่ 7 ความมั่นใจทางสังคม	135
➡ ขั้นตอนที่ 1 : การพัฒนาฐานข้อมูลอ้างอิงของคุณ	142
➡ ขั้นตอนที่ 2 : การเริ่มต้นบทสนทนา	143
➡ ขั้นตอนที่ 3 : การถามคำถาม	144
➡ ขั้นตอนที่ 4 : การเปิดเผยข้อมูลบางอย่างเกี่ยวกับตัวคุณ	145
➡ ขั้นตอนที่ 5 : การรับมือกับความเจ็บที่นำอดีตมา	146
➡ ขั้นตอนที่ 6 : การจำชื่อผู้คน	147
➡ ขั้นตอนที่ 7 : การสร้างความประทับใจ	148
➡ ขั้นตอนที่ 8 : การพัฒนาทักษะในการฟังของคุณ	152
ขั้นที่ 8 การพูดต่อหน้าสาธารณะ และการนำเสนอ	155
➡ ขั้นตอนที่ 1 : การเอาชนะผู้ฟังของคุณ	159
➡ ขั้นตอนที่ 2 : การระบุข้อความหลักของคุณ	162
➡ ขั้นตอนที่ 3 : การเรียนรู้ทักษะในการนำเสนอ	165

	หน้า
➡ ขั้นตอนที่ 4 : การตอบสนองกับผู้ฟัง	168
ขั้นที่ 9 การเปรียบเทียบความโชคร้ายของคุณกับผู้อื่น	173
➡ แรงกดดันที่ทำให้พวกเราทำการเปรียบเทียบ	177
➡ ขั้นตอนที่ 1 : การคิดเกี่ยวกับบุคคลอื่น ๆ	181
➡ ขั้นตอนที่ 2 : การพัฒนาความพึงพอใจ	182
➡ ขั้นตอนที่ 3 : ลักษณะ 5 ประการของคนที่ชอบ เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น	183
➡ ขั้นตอนที่ 4 : การเรียนรู้ภาษาแห่งความมั่นใจ	184
➡ ขั้นตอนที่ 5 : การเป็นตัวคุณอย่างสุดยอด เท่าที่คุณจะเป็นได้	190
ขั้นที่ 10 การมีความมั่นใจในสถานการณ์ต่างๆไป	195
➡ การดึงดูดเพศตรงข้าม	197
➡ การขอขึ้นเงินเดือน	205
➡ การโทรศัพท์ไปหาผู้อื่น โดยไม่ได้นัดหมายล่วงหน้า	211
➡ ความมั่นใจในการแข่งขัน	216
ขั้นที่ 10+1 การมีความมั่นใจในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป	221
บทสรุป	245