

คุณ เปลี่ยน ได้

• อมิตา อริยอัชฌา •

S47



10041353

ห้องสมุด วทบ. สุรินทร์

ตในพริบตา

เมื่อเปลี่ยนบทบาทสนทนากับตัวเอง

สารบัญ

บทที่ 1	คุณได้ยืนยันมันใช่ไหม	8
บทที่ 2	พุดผิดชีวิตพลาด	19
บทที่ 3	ขยะเข้าขยะออก	28
บทที่ 4	สี่ของเรา กำแพงของเรา	36
บทที่ 5	ความแตกต่างเล็กน้อยที่ยิ่งใหญ่	45
บทที่ 6	เพื่อนดีเพื่อนร้าย	56
บทที่ 7	ความคิดที่บิดเบือน	66
บทที่ 8	คำเปลี่ยนความรู้สึกเปลี่ยน	79
บทที่ 9	โปรแกรมจิตใต้สำนึกใหม่	87
บทที่ 10	เปลี่ยนชีวิตด้วย Self-Talk	92
บทที่ 11	เขียนสคริปต์ชีวิตใหม่	100

Self-Talk To Change Your Life

- | | |
|--|-----|
| 1) พูดกับตัวเองให้นับถือตัวเอง | 108 |
| 2) พูดกับตัวเองให้รับผิดชอบชีวิตตัวเอง | 114 |
| 3) พูดกับตัวเองให้เลิกนิสัยไม่ฟังประสงค์ | 118 |
| 4) พูดกับตัวเองให้เลิกวิตกกังวล | 123 |
| 5) พูดกับตัวเองให้ชนะความโกรธ | 128 |
| 6) พูดกับตัวเองให้เลิกผลัดวันประกันพรุ่ง | 133 |
| 7) พูดกับตัวเองให้หายเครียด | 138 |
| 8) พูดกับตัวเองให้ชนะการแข่งขัน | 141 |
| 9) พูดกับตัวเองให้ขยันออกกำลังกาย | 147 |
| 10) พูดกับตัวเองให้ลดน้ำหนัก | 151 |
| 11) พูดกับตัวเองให้กล้าแสดงออก | 155 |
| 12) พูดกับตัวเองให้กล้าผูกสัมพันธ์ | 159 |
| 13) พูดกับตัวเองเพื่อแก้ปัญหากับคนอื่น | 164 |
| 14) พูดกับตัวเองสำหรับนักขาย | 169 |
| 15) พูดกับตัวเองเรื่องเงิน | 172 |
| 16) พูดกับตัวเองให้สู้ปัญหาชีวิต | 175 |
| 17) พูดกับตัวเองให้เลิกกลัวความล้มเหลว | 178 |