

1 ในซีรีส์
ไม่ยาก

COMIC

Think
Beyond

Simply New You

เปลี่ยน ตัวเองใหม่ ไม่ยาก

อ่านสนุก
ได้ทุกวัย



10034055

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

How to เปลี่ยนตัวเองให้หายทุกข์ ปลุกพลังสร้างสุขให้ตัวเรา

คุณิต นิมาลัยรัตน์

อ่านแล้วดี แอปปีทุกวัน



แนะนำตัวละคร	10
ตอนที่ 1 เคยมีวันที่เรารู้สึกแย่สุดๆ บ้างไหม	14
ตอนที่ 2 รับมือกับความทุกข์ด้วยพลังคิดบวก	26
ตอนที่ 3 ความสุขกับความทุกข์	36
ตอนที่ 4 รับมือกับอารมณ์ที่หลากหลายใกล้ตัว	52
ตอนที่ 5 บันทึกความมุ่งมั่นของเราซะ!	67
ตอนที่ 6 ตั้งเป้าหมายทางโลกและทางธรรม	76
ตอนที่ 7 ออกกำลังกายซะบ้าง!	86
ตอนที่ 8 หางานอดิเรกทำก็ได้นะ	96
ตอนที่ 9 ขำระล้างจิตใจซะบ้าง!	104
ตอนที่ 10 ความลับของลมหายใจ	116
ตอนที่ 11 ปลุกต้นไม้กลายเป็นเครือ	124
ตอนที่ 12 ออกไปทำอะไรใหม่ๆ บ้าง	129
ตอนที่ 13 จงรักงานที่ทำ!	137
ตอนที่ 14 ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด!	149
ตอนที่ 15 อมทุกข์ อมสุข	161
ตอนที่ 16 ยิ้มให้กับความเหงา	181
แนะนำผู้เขียนและวาด	190