

HOW TO

ทำทุกอย่างในชีวิต  
ให้ง่ายกว่าที่คุณคิดด้วยจิตวิทยา  
ทั้งการจัดการชีวิต การจัดการเงิน  
และการจัดสรรความสุข

# จัดการ ชีวิต

# ด้วยจิตวิทยา Life Management

ลิม คัมมาร์



10043460

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์





# สารบัญ

Part 1 จัดระเบียบชีวิต	10
ชีวิตต้องมีการจัดการ	12
จัดระเบียบชีวิตให้เข้าที่เข้าทางอย่างไร	21
วิธีจัดระเบียบ To do list ให้มีความสุข	24
ยกระดับ ปรับเปลี่ยนตัวเอง	34
เอาชนะความซีเกียด และการผัดวันประกันพรุ่ง	57
เปลี่ยนที่เห็นและเป็นอยู่	63
เปลี่ยนวันจันทร์เป็นวันสุข	70
ได้เวลาจัดตู้เสื้อผ้า	77
จัดการกับห้องทำงาน	91
เปลี่ยนชีวิตใหม่ใน 7 วัน	95
สะสางความเป็นอยู่	98
เปลี่ยนชีวิตตามใบสั่ง	102
จัดเตรียมเอกสารเพื่อลูกหลานในอนาคต	109

<b>Part 2 จัดการการเงิน</b>	<b>128</b>
จัดการกับเงินไหลเข้า ไหลออก	130
บริหารเงินแบบพอเพียง	141
ออมเงินและประหยัดฉบับคนรวย	148
ปลดหนี้	152
ปลดตัวเองหลุดพ้นหนี้สินได้อย่างไร	160
ลดรูทางออก เจรจาประนอมหนี้	164
ตัดยอดหนี้	167
หลีกเลี่ยงการเป็นหนี้แบบเบ็ดเสร็จ	169
อำนาจเงินของคนรักอิสระ	171
บอกกับตัวเองว่า เงินไม่ใช่ทุกอย่าง	177
<b>Part 3 จัดสรรความสุข</b>	<b>182</b>
ถึงเวลาที่ต้องให้รางวัลกับชีวิต	184
ความสุขซื้อได้ด้วยเงิน	189
สุขภาพดี หลีกหนีโรคภัย	200
เตลิดไปในโลกกว้าง	214
ปลีกวิเวก (เติมพลังชีวิต ไกล่ชิดกับตัวเอง)	226