



เปลี่ยนตัวเอง
ให้คน
ยอมรับ



10043465

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

รักตัวเอง และยอมรับผู้อื่น
ายเป็นคนที่ "ใครๆ ก็รัก"

. Relationship

สารบัญ



| | |
|---|----|
| ความลับของความสำเริง | 8 |
| สิ่งที่คุณจะได้จากการอ่านหนังสือเล่มนี้ | 18 |
| หมายเหตุถึงผู้อ่าน | 20 |
| วิธีใช้หนังสือเล่มนี้ | 22 |

| | |
|---|----|
| ส่วนที่ 1 คนที่ผู้อื่นยอมรับ คือคนที่ยอมรับตัวเอง | 29 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| รายมนตร์ให้ตัวเอง | 34 |
| กระจกวิเศษเอ๋ย บอกข้าเถิด... | 42 |
| กระจกวิเศษกับคำถามห้ศจรรย | 46 |
| ภูมิใจในตัวเองมากขึ้นด้วยบันทึกความสำเร็จ | 52 |
| ข้อเสียที่ไม่ใช่ข้อเสีย | 58 |
| เราทุกคนคือคนธรรมดา | 66 |

| | |
|--|-----|
| เปลี่ยนการโทษตัวเองเป็นการให้กำลังใจ | 72 |
| ยังดีกว่านี้ได้อีก | 78 |
| เป็นตัวเองดีที่สุด | 84 |
| นาฬิกาที่หยุดเดินคือนาฬิกาตาย | 90 |
| ดูแลสมบัติที่มีค่าที่สุด | 96 |
| กำจัดความคิดในแง่ลบได้ด้วย 3 คำ | 102 |
| คาถาที่ช่วยให้ทุกสิ่งดีขึ้น | 108 |
| วิธีปลดปล่อยตัวเองจากความรู้สึกโกรธแค้น | 112 |
| วันนี้เมื่อปีที่แล้วเกิดปัญหาอะไร | 118 |
| ดับกองไฟด้วยน้ำ | 124 |
| คุณครูที่ดีที่สุดมีชื่อว่า “อดีต” | 130 |
| ของขวัญที่มีค่าที่สุด | 134 |
| คุณคือหมอดูที่แม่นยำที่สุดในโลก | 140 |
| มีเป้าหมายก็มีความหวัง | 146 |
| ปากกามีไว้เขียน ชีวิตมีไว้ใช้ | 152 |
| สิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับเราไม่ใช่เรื่องของเรา | 158 |
| สมชายไม่เคยโกรธ | 162 |
| ทักษะการพูดของคนรักตัวเอง | 168 |
| ทุกคนมีสิทธิ์ในการรักษาผลประโยชน์ของตัวเอง | 174 |
| โลกสวยอะไรๆ ก็สวย | 180 |
| เติมความสุขให้เต็มแก้วใจ | 186 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| ทุกคนมีค่าสำหรับใครบางคนเสมอ | 190 |
| โลกนี้เต็มไปด้วยสิ่งดีๆ | 194 |
| คุณค่าที่คุณคู่ควร | 198 |
| วิธีรู้สึกดีกับตัวเองใน 3 วินาที | 202 |
| เคล็ดลับในการเป็นคนสำคัญ | 206 |
| สิ่งที่คุณมีแต่คนอื่นไม่มี | 210 |
| รู้สึกดีขึ้นด้วยการทำสิ่งที่ถูกต้อง | 214 |

ส่วนที่ 2 คนที่ขอมรับผู้อื่นจะได้รับการขอมรับตอบแทน 221

| | |
|-------------------------------------|-----|
| จุดเริ่มต้นอยู่ที่ความคิด | 224 |
| คนที่ทุกคนอยากคุยด้วย | 228 |
| ก้าวออกมาสู่แสงสว่าง | 232 |
| สื่อสารด้วยความรู้สึกดีๆ | 236 |
| ยิ่งเห็นกันบ่อยยิ่งคุ้นเคย | 242 |
| ถูกที่ถูกลงเวลา | 246 |
| แม่เหล็กขั้วเดียวกันผลักกัน | |
| แต่คนมีความชอบเหมือนกันดึงดูดกัน | 250 |
| เป็นพวกเดียวกันด้วยการเลียนแบบ | 254 |
| วิธีบอกความรู้สึกโดยไม่ต้องใช้คำพูด | 258 |

| | |
|---|-----|
| วิธีทำให้ใครๆ ก็อยากคุยด้วย | 262 |
| แตกต่างกันเหมือนกัน | 268 |
| คุณคิดว่าอย่างไร | 272 |
| ใช้การอ้างอิงให้เป็นประโยชน์ | 276 |
| พูดอ้อมๆ ได้ผลกว่าพูดตรงๆ | 280 |
| วิธีทำให้เขายอมรับและไวใจคุณ | 284 |
| คำชมหรือจะสู้คำตำหนิ คำตำหนิหรือจะสู้คำติเพื่อก่อ | 288 |
| เหรียญแห่งการเอาใจใส่ กับกระปุกแห่งการยอมรับ | 294 |
| หยุดพูดแล้วลงมือทำ | 298 |
| เวลาไม่เคยรอใคร | 302 |
| กฎแห่งความสนิทสนม | 306 |
| คนที่เราช่วยเหลือคือคนที่เราชอบ | 310 |
| กล้าหัวเราะกับความผิดพลาดของตัวเอง | 314 |
| อิสรภาพคือองค์ประกอบสำคัญ | |
| ที่ทำให้มนุษย์ยอมรับนับถือตัวเอง | 318 |
| วิธีทำให้เขาทำได้ทุกอย่างและเห็นคุณเป็นคนสำคัญ | 322 |
| สะท้อนให้เขาเห็นตัวเองในสายตาของคุณ | 326 |