

Repacking Your Bags

ชีวิตฉันแบกอะไรไว้ มากเกินไปหรือเปล่านะ

“ ศิลปะแห่งการทำชีวิตให้เบาขึ้น
และเพิ่มพื้นที่ความสุขให้ตัวเอง ”



ชีวิตฉันแบกอะไรไว้มากเกินไปหรือเปล่านะ

BF637.58 ร949ข 2564 ก.1



Barcode *10053928*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

Richard J. Leider
& David A. Shapiro

WE
LEARN

สารบัญ

อารัมภบท	ทำไมถึงนำกลับมาทำใหม่	7
บทนำ	ทุกสิ่งเริ่มต้นจากคำถามที่ว่า...	15
บทที่ 1	ชีวิตที่ดีเป็นอย่างไร	27
บทที่ 2	รู้กระเป่า	47
บทที่ 3	จัดกระเป๋าที่อยู่นิว	65
บทที่ 4	จัดกระเป๋าความสัมพันธ์ใหม่	79
บทที่ 5	จัดกระเป๋างานใหม่	105
บทที่ 6	จัดกระเป๋าจุดมุ่งหมายใหม่	135
บทที่ 7	อิสระบนเส้นทางเดิน	183
บทส่งท้าย	ปลดปล่อยอ้อมการะ	215
บันทึกการจัดกระเป๋า		
	• แบบสำรวจชีวิตที่ดี	231
	• เช็กลิสต์ชีวิตที่ดี	235
	• จับกลุ่มจัดกระเป๋า	241

แหล่งข้อมูลสำหรับการจัดระเบียบ	251
หมายเหตุ	255
ประวัติผู้เขียน	257