



อย่าหวังจะเห็นความเปลี่ยนแปลงในชีวิต
หากเราไม่กล้าเปลี่ยนตัวเอง

45

นิสัยใหม่
ที่จะเปลี่ยน
ชีวิตคุณ

*45 Successful Habits
That Will Change Your Life*

พิมพ์ครั้งที่ 2

พฤศ กาญจนศิริ

01

คิดในแง่บวกกับตัวเอง

16

02

เปิดตัวเองให้กับการเรียนรู้ตลอดเวลา

22

03

อย่าแยกแยะตัวเองจากคนที่ประสบความสำเร็จ

28

04

มองเห็นทุกสิ่งในแง่ที่เป็นไปได้

34

05

บริหารชีวิตในแต่ละวันด้วยการวางแผนสิ่งที่ต้องทำ

40

06

ใช้เวลาอย่างเกิดคุณค่าที่สุด

46

76

07

ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายและทิศทาง

52

82

08

เลิกเฉื่อยชาและทำตัวกระตือรือร้น

58

88

09

อุตสาหกรรมและอดทน

64

94

10

ยอมรับคำวิจารณ์อย่างคนฉลาด

70

100

11

มองทุกปัญหาให้เล็กกว่าที่เคยมอง

12

เลิกหนีปัญหาและเผชิญหน้ากับทุกปัญหา

13

เชื่อสัญชาตญาณของตัวเอง

14

รู้จักเลือกที่จะทำและเลือกที่จะไม่ทำ

15

ชอบสิ่งที่ยากและหลงใหลสิ่งที่ท้าทาย

16

เลิกจมอยู่กับความเครียด

17

ช่วยตัวเองก่อนจะพึ่งคนอื่น

18

คิดใหญ่ ฝันใหญ่ โฟกัสกับเป้าหมายที่ใหญ่

19

กล้าเสี่ยงในสิ่งที่กลัว

20

เลิกกลัวความล้มเหลว

106

112

118

124

130

136

142

148

154

160

21

สร้างโชคและโอกาสด้วยตัวเอง

22

เลิกคิดว่าเราทำไม่ได้

23

อย่าเลียนแบบคนอื่นในทุกสิ่งที่ทำ

24

ใช้คนที่เหนือกว่าเป็นแรงบันดาลใจ

25

อย่าดูถูกและตัดสินคนอื่น

26

อย่าเลิกพยายามหรือล้มเลิกอย่างง่าย ๆ

166

196

31

เลิกแค้นสิ่งที่คนอื่นคิด

27

คาดหวังและยอมรับในสิ่งที่ไม่เป็นอย่างคาดหวัง

172

202

32

เป็นนักบริหารอารมณ์ที่ดี

28

หยุดมองไปข้างหลังและมองไปข้างหน้า

178

208

33

อย่าผิดพลาดครั้งที่สองบ่อยนัก

29

เลือกคบคนที่คิดบวกและมองโลกในแง่บวก

184

214

34

หลีกเลี่ยงสิ่งที่บั่นทอนความสุขของเรา

30

อย่าเอาความสุขของเราไปขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก

190

220

35

เลิกนิสัยชอบทำร้ายและซ้ำเติมตัวเอง

36

ฝึกทำตัวเข้มแข็งในเวลาที่ยาก

226

37

เชื่อว่าเราคือผู้กำหนดอนาคตของเราเอง

232

38

ใช้เงินอย่างคนไม่รวยแล้วจะรวย

238

39

หยุดโทษคนอื่นและยอมรับผิดให้เป็น

244

40

ใจกว้างในการอยู่ร่วมกับคนอื่น

250

256

262

268

274

280

41

พร้อมจะเติบโตและเปลี่ยนแปลง

42

เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง ให้อภัย และลืม

43

ยึดมั่นกับความดีที่จะเอาชนะทุกสิ่ง

44

เป็นนักสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

45

สำนึกขอบคุณตลอดเวลา