

FREE E-Book BY ลุงตี CEO

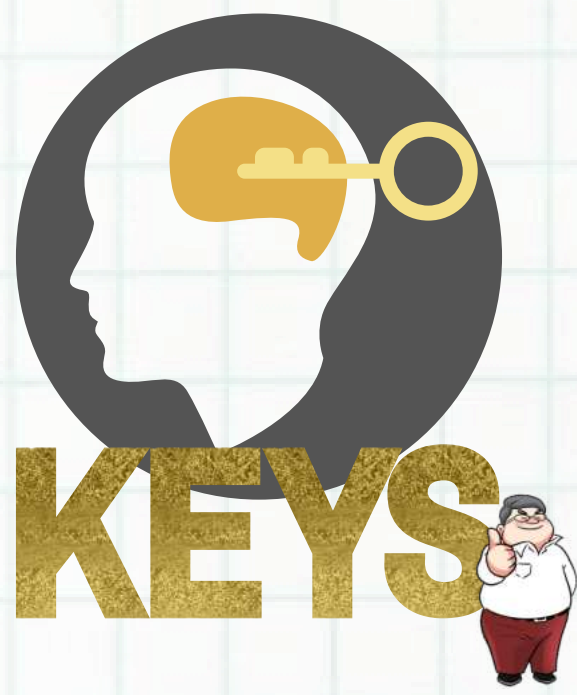
หลักคิด # 3



บุญใจ
สู่ความ
สำเร็จ

และการพัฒนาตัวเอง

writer : ลุงตี CEO



กุญแจสู่ความสำเร็จและการพัฒนาตัวเอง : ลุงตี CEO

ต้นฉบับ E-BOOK ซึ่งเป็นหลักคิด # 3 เป็นเรื่องดีที่คุณต้องการประสบความสำเร็จ! มีหลายปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ และอาจแตกต่างกันไปสำหรับทุกคน อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบสำคัญบางประการในหนังสือเล่มนี้อาจจะช่วยให้คุณได้ให้คุณประสบความสำเร็จ

และนี่คือเหตุผลที่หลายคนต้องการที่จะ เข้ามาสู่การเป็นผู้ประกอบการ การทำธุรกิจ แต่ปัญหาคือ มีเพียงไม่กี่คนที่มีทักษะและพื้นฐานความรู้ที่จำเป็น ในการทำธุรกิจ ซึ่งส่งผลให้หลายคนที่ไม่รู้วิธีการดำเนินการ หรือทำสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง นักธุรกิจเหล่านั้นก็มักจะล้มเหลว

แล้วเป็นคุณ คุณจะทำอย่างไร คุณควรจะลงเรียนในมหาวิทยาลัย และเรียนรู้ การ ค้าขาย ทำธุรกิจและ ศึกษาหาความลับของ ผู้ประกอบการ นั้นดีหรือไม่แน่นอน มันเป็น ทางเลือกหนึ่ง ที่อาจจะประสบความสำเร็จ แต่อาจไม่จำเป็นเสมอไป ความรู้ของผู้ประกอบการ สามารถเรียนรู้ได้ แม้ไม่จบการศึกษาจากมหาวิทยาลัย

การเรียนรู้ด้วยตนเอง การ ทำการวิจัย และ การหาประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้จะทำให้คุณ สร้างความได้เปรียบในการเป็นผู้ประกอบการ และเพื่อช่วยให้คุณเริ่มต้น ได้ง่ายขึ้น ผู้เขียนได้สรุปเคล็ดลับการเป็นผู้ประกอบการที่มีประโยชน์มากที่สุดบางส่วน การเรียนรู้และการเติบโตเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง และยังมีอีกมากมายให้เรียนรู้และค้นพบบนเส้นทางสู่ความสำเร็จ

ใน EBOOK เล่มนี้ มีสิ่งสำคัญคือต้องเรียนรู้ เติบโต และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ ไปพร้อมกัน ที่จะช่วยแนะนำให้คุณประสบความสำเร็จ ในการทำธุรกิจ ทุกอย่างเขียนขึ้นโดยมีสมมติฐานว่า ผู้อ่านบางท่านไม่ใช่เป็นผู้ที่มีความรอบรู้ในภาษาธุรกิจ และ รู้จักคำศัพท์เฉพาะทาง ทางธุรกิจ อย่างละเอียดซ้ำของ ดังนั้น E-BOOK นี้ จึงเขียนขึ้นโดยใช้คำและภาษาง่ายๆ

สารบัญ

บทนำ : ภูญแจสู่ความสำเร็จและการพัฒนาตัวเอง : ลุงดี CEO	1
บทที่ 1 : ภูญแจสู่ความสำเร็จและการพัฒนาตัวเอง	5
การวางแผน	5
โฟกัส	6
การสร้าง จินตนาการ เบื้องต้น	8
เปิดรับการเปลี่ยนแปลงและความคิดใหม่ๆ	9
คำพูดอมตะที่ว่าทัศนคติคือทุกสิ่งนั้นเป็นความจริง	11
ความคิดเชิงบวก	14
พลังใจ	17
การก้าวกระโดดในชีวิต	17
จิตใจเป็นเพียงสิ่งเดียวที่จะสามารถเข้าถึงพลังภายในของคุณได้	18
เมื่อความสำเร็จอยู่ที่ใจ	19
ความสามารถในการจัดการกับปัญหาความกัวลัมเหลว	19
บทที่ 2 : กลยุทธ์ความสำเร็จอื่นๆ	22
กฎของการทำฟาร์ม	22
ไม่มีทางลัด หรือความสำเร็จชั่วข้ามคืน	23

สารบัญ

การติดตามผลงาน	25
ความเครียด	25
รักษาทัศนคติเชิงบวกและขจัดทัศนคติลบ	27
สร้างแผนงานที่เป็นจริงเพื่อความสำเร็จ	31
ตั้งเป้าหมายเพื่อเอาชนะอุปสรรคใดๆ	34
แค่บอกว่าไม่	34
ยอมรับการเปลี่ยนแปลง	34
การศึกษาต่อ	35
การจัดการเวลาและธุรกิจ	37
ขอความช่วยเหลือ	39
บทสรุป	40
ประวัติผู้เขียน : ลุงตี CEO	41



KEYS



กุญแจสู่ความสำเร็จ
และการพัฒนาตัวเอง



กุญแจสู่ความสำเร็จ และการพัฒนาตัวเอง

ไม่ว่าคุณจะมีมุมมองความสำเร็จอย่างไรก็มีหลายวิธีในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น และ ในเอกสารฉบับนี้ เราได้สรุปกุญแจสู่ความสำเร็จหลายข้อที่ทุกคน อาจจะสามารถ นำไปใช้ได้ ไม่ว่าพวกเขาต้องการเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาธุรกิจ การลดน้ำหนัก หรือปรับปรุง ความสัมพันธ์ของชีวิตสมรส



การวางแผน

เป็นการดีที่จะมีความคิดและโอกาส แต่แม้ว่าจะมีสิ่งเหล่านี้อยู่ ก็ไม่มีอะไรจะเกิดขึ้น หาก你不ลงมือทำ และดำเนินการ มันเป็นเรื่องจำเป็นที่คุณจะต้องมีแรงจูงใจ ถึงจะทำ เรื่องต่างๆให้ประสบความสำเร็จ ดังนั้น แรงจูงใจ ของคุณอาจแตกต่าง จากผู้ประกอบการรายอื่น ค้นหาแรงจูงใจ การก้าวไปสู่ความสำเร็จของตนเอง แรงจูงใจของคุณต้องเป็นสิ่งที่มั่นคง ที่คุณต้องการบรรลุไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม คุณต้องคิดเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ เช่นคุณต้องการที่จะให้ครอบครัวของคุณดีขึ้น มีชีวิตที่สุขสบายขึ้น คุณต้องการได้รับการยอมรับ ในความรู้ในธุรกิจคุณ คุณอาจจะต้องการระลึกถึงความสำเร็จเก่าๆที่คุณเคยมี และสิ่งเหล่านี้สามารถเป็นแรงจูงใจได้

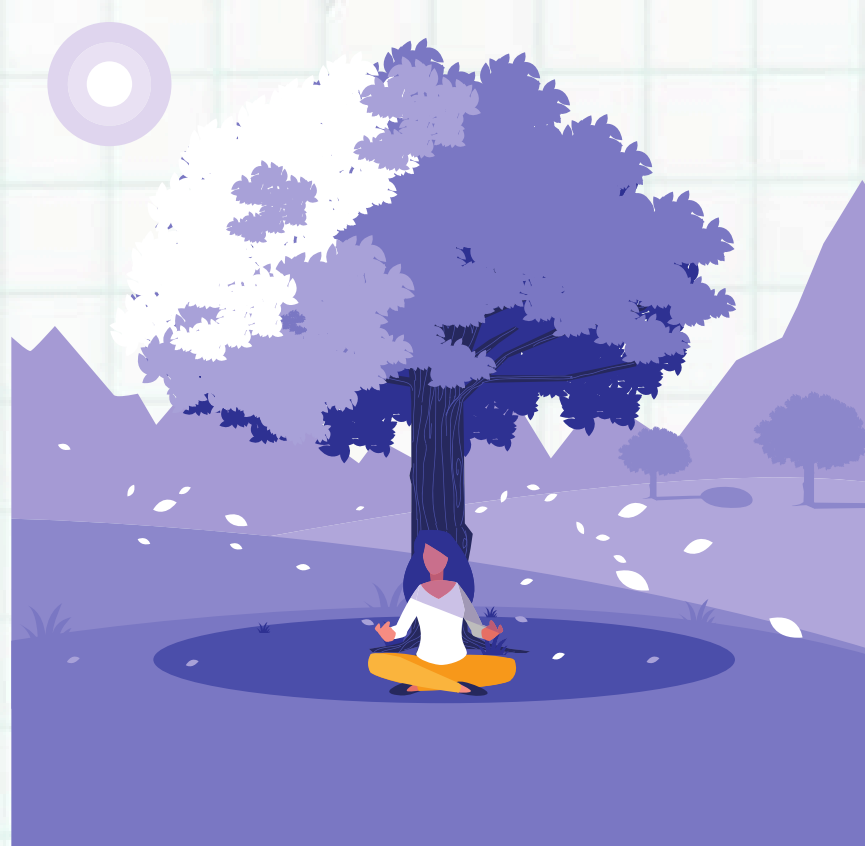
โฟกัส

เป็นเรื่องง่ายสำหรับพวกเราคนใดคนหนึ่งที่จะเสียสมาธิในระหว่าง
การ มุ่งไปสู่เป้าหมาย ไม่ว่าเราจะเริ่มต้นอย่างไรในตอนแรกก็ตาม
ในตอนเริ่มต้นคุณจะรู้สึกตื่นเต้นและอยากจะไป ให้ถึงจุดหมายโดย
เร็ว แต่เมื่อทำๆไป มันจะยากขึ้นเรื่อยๆ และคุณก็ อาจจะหลุดโฟกัส
หรือจำไม่ได้ว่าทำไมคุณถึงทำเช่นนี้ในตอนแรก และเมื่อคุณผ่านส่วนที่
อาจจะเรียกได้ว่ายากที่สุดไปได้ ก็เป็นช่วงสุดท้ายของการเดินทางไป
สู่เป้าหมาย ที่คุณได้โฟกัสไว้ และเป็นบททดสอบความอดทนของคุณ
ตัวอย่างเช่น คุณจะพยายามที่จะลดปัญหาเรื่องการติดเหล้า ในการ
ที่จะประสบความสำเร็จ คุณจะต้อง อดทนอย่างหนักอย่าง และต่อ
เนื่องเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น ดังนั้นคุณควรพยายามจดจำเป้าหมาย
ที่คุณได้ตั้งไว้นั้น และ โฟกัสและกระทำความนั้นซ้ำๆ ทุกวัน



เคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณมีสมาธิกับงานของคุณ:

1. กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน: การมีความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่คุณต้องทำให้สำเร็จสามารถช่วยให้คุณจดจ่อกับงานของคุณได้
2. กำจัดสิ่งรบกวน: ปิดการแจ้งเตือนบนโทรศัพท์ของคุณ หากทำงานเจียบบๆ และลดสิ่งรบกวนอื่นๆ ที่อาจเบี่ยงเบนความสนใจของคุณ
3. พักสมอง: การพักสามารถช่วยให้คุณมีสมาธิได้อย่างแท้จริง หลีกหนีจากงานสักสองสามนาที่เพื่อทำให้จิตใจปลอดโปร่งและโฟกัสพลังงานใหม่อีกครั้ง
4. ใช้เครื่องมือเพื่อป้องกันสิ่งรบกวน: มีเครื่องมือมากมายที่สามารถบล็อกเว็บไซต์หรือแอปที่อาจทำให้คุณเสียสมาธิ
5. กำหนดตารางเวลา: การมีตารางเวลาที่สม่ำเสมอสามารถช่วยให้คุณมีสมาธิและทำตามเป้าหมายได้
6. ดูแลตัวเอง: นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของคุณสามารถปรับปรุงความสามารถในการจดจ่อ
7. ฝึกสติ: การอยู่กับปัจจุบันและทุ่มเทเต็มที่กับงานสามารถช่วยให้คุณมีสมาธิ ลองใช้เทคนิคการเจริญสติ เช่น การหายใจลึกๆ หรือการทำสมาธิในกิจวัตรประจำวันของคุณ

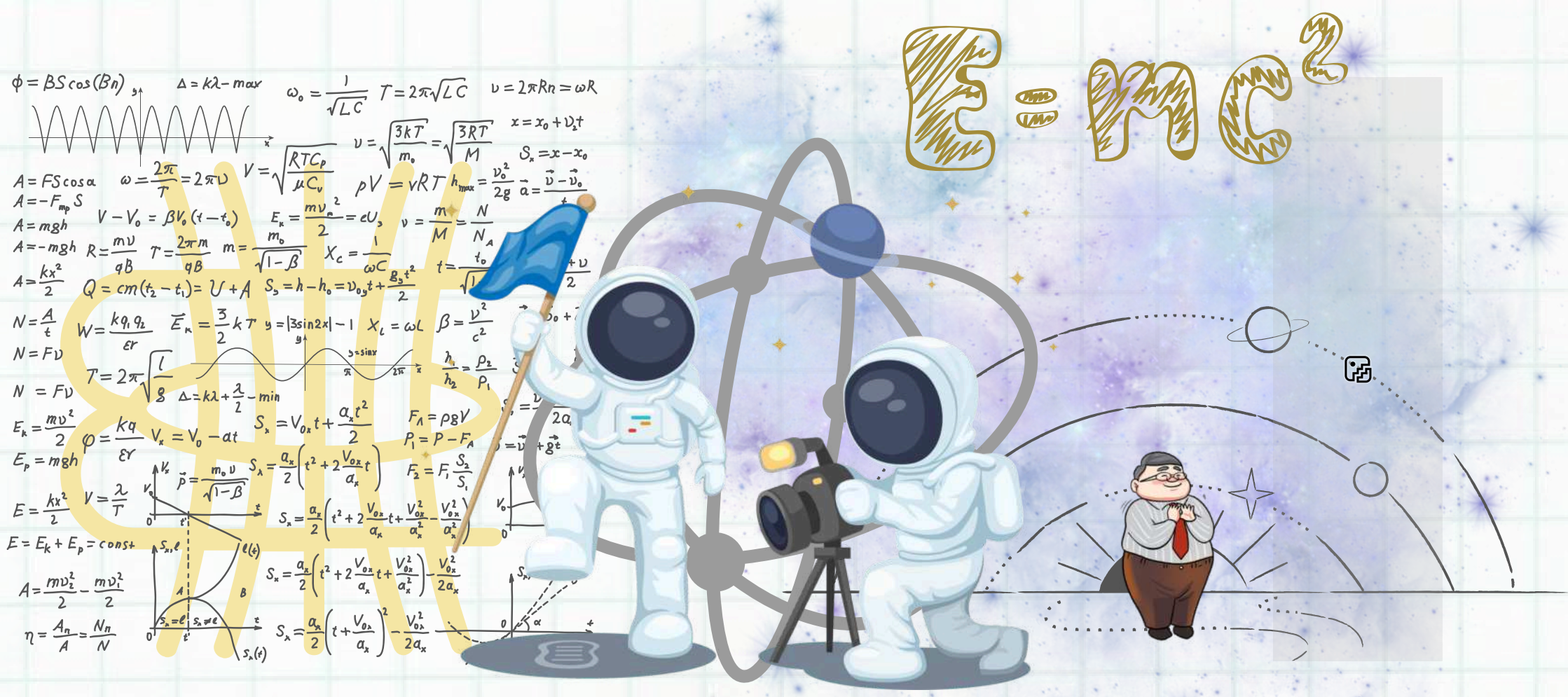


"THE MORE WE FOCUS ON ONE THING, THE MORE WE CAN ACHIEVE."

- ANGELA DUCKWORTH

การสร้างจินตนาการเบื้องต้น

นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่ จะใช้เทคนิคนี้เพื่อช่วยให้พวกเขาได้รับเหรียญทอง หรือชนะการแข่งขัน หากคุณต้องการสร้างรายได้ สิบล้านบาทจากธุรกิจของคุณภายใน 3 ปี คุณต้องนั่งลงและจินตนาการว่าตัวเองกำลัง มีความสุขกับการได้รายได้นั้น คุณจะมีความสุข และเป็นอิสระทางการเงินตามวิสัยทัศน์ของคุณ คุณจะพบว่ายิ่งคุณจินตนาการถึงสถานการณ์มากเท่าไร คุณก็ยิ่งต้องการที่จะบรรลุเป้าหมายนั้นมากขึ้น ยิ่งอยากให้เกิดขึ้นมากเท่าไร จิตใจก็ยิ่งช่วยให้มุ่งมั่นและมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้นมากเท่านั้น และเมื่อใจตั้งมั่นในเป้าหมายแล้ว ทุกสิ่งจะค่อยๆ บรรลุเป้าหมายของมันอย่างช้าๆ แต่ จะเดินไปถึงแน่นอน ALBERT EINSTEIN ได้พูดไว้ว่า “จินตนาการสำคัญกว่าความรู้”



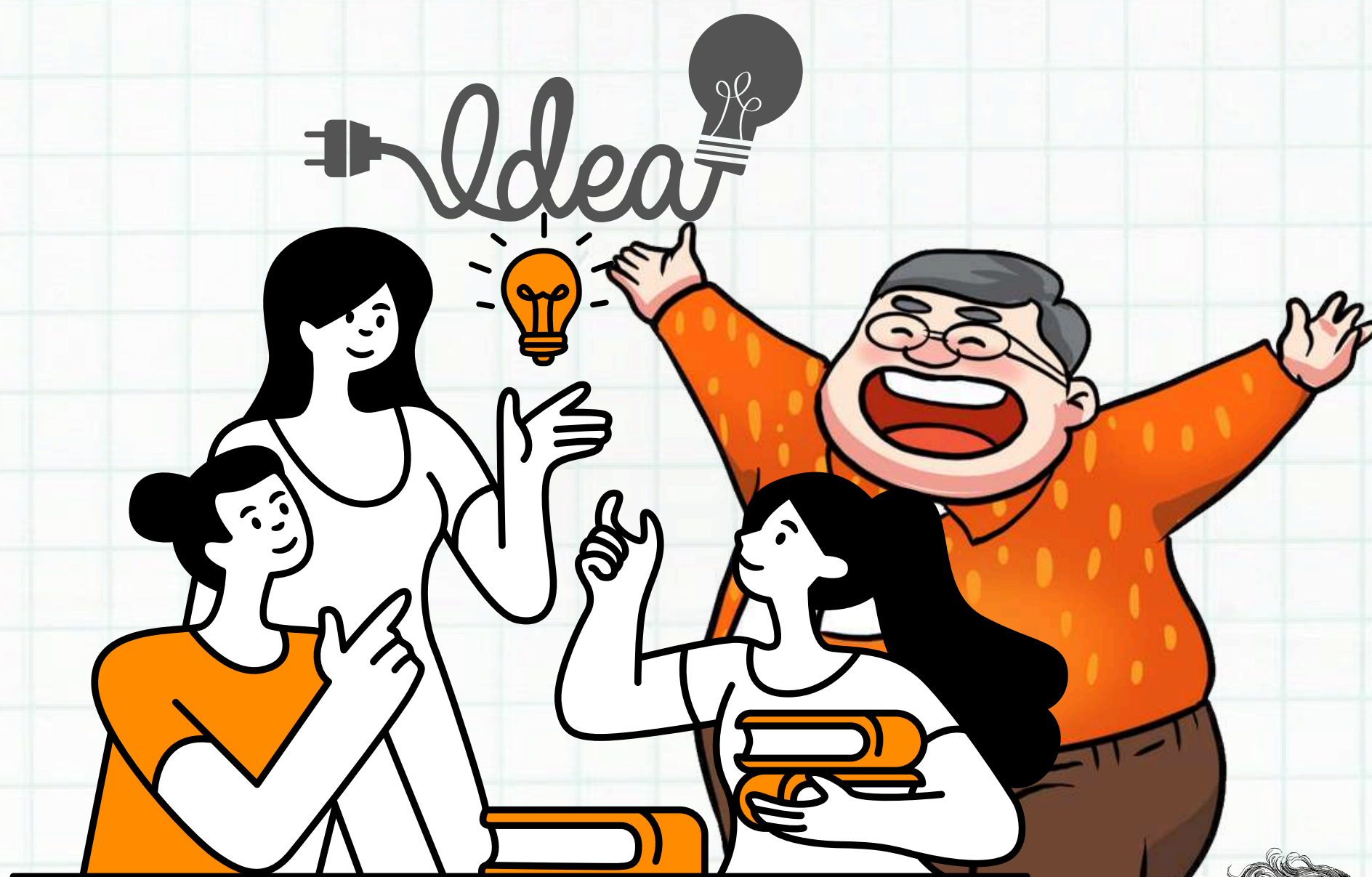
"จินตนาการสำคัญกว่าความรู้"

ความรู้ทำให้เราฉลาดขึ้น แต่มันจะเป็นสิ่งที่อยู่คงเดิมอย่างนั้น หากเราไม่นำความรู้นั้นไปใส่จินตนาการเพิ่มเติมนั่นเอง เปรียบเทียบง่ายๆ ความรู้ก็เหมือนกับปัจจุบัน ขณะที่จินตนาการเปรียบได้กับอนาคต

จินตนาการนั้นนับได้ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากๆ เพราะเป็นสิ่งที่สามารถสร้างสรรค์เรื่องราวใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นบนโลกของเรามาให้นักต่อนักแล้วนั่นเอง ทุกๆ สิ่งล้วนเกิดขึ้นได้จากจินตนาการ

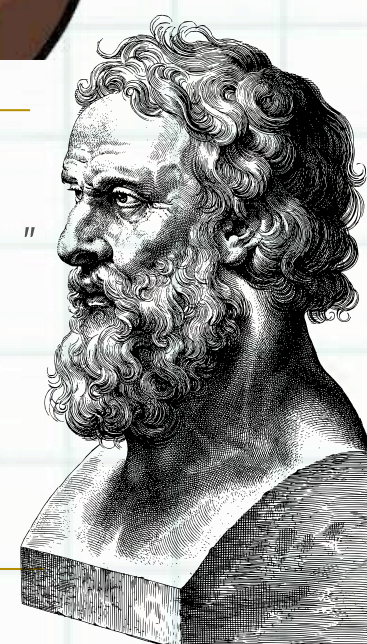
เปิดรับการเปลี่ยนแปลงและความคิดใหม่ ๆ

หากคุณมีแผนงานที่ชัดเจนแล้ว และตอนนี้คุณมีเป้าหมายแล้ว ทั้งแผนงานและเป้าหมายที่คุณมีหมายความว่า你不สามารถเปลี่ยนแผนหรือเปลี่ยนจุดประสงค์ของคุณใช้หรือไม่ คำตอบคือไม่แน่นอน ส่วนหนึ่งของกระบวนการในการบรรลุเป้าหมายของคุณนั้น คุณจำเป็นต้องยังคงเปิดรับความคิดใหม่ๆ รับความรู้ คำติชม และความคิดของผู้อื่น ทันทีที่คุณมองเห็นว่ามีสิ่งที่ดีกว่า คุณต้องคว้ามั่น ประเมินมัน และต้องตัดสินใจว่าคุณต้องการใช้แนวคิดนี้หรือไม่ หรือมันจะ สอดคล้องกับแผนงานของคุณอย่างไร จากนั้น คุณจะละทิ้งความคิดนั้นหรือจะใช้มัน อย่างไรก็ตามเป้าหมายยังคงเหมือนเดิม แต่กระบวนการเดินไปสู่เป้าหมายสามารถเปลี่ยนแปลงได้ หากคุณไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้ คุณอาจสูญเสีย ความสามารถในการแข่งขันหรือเสียเพื่อนร่วมงานของคุณ เพราะพวกเขาจะมีความสามารถตามทันเทคโนโลยีและเทรนด์ล่าสุด และบรรลุเป้าหมายได้เร็วกว่าคุณ



"IDEAS ARE THE SOURCE OF ALL THINGS."

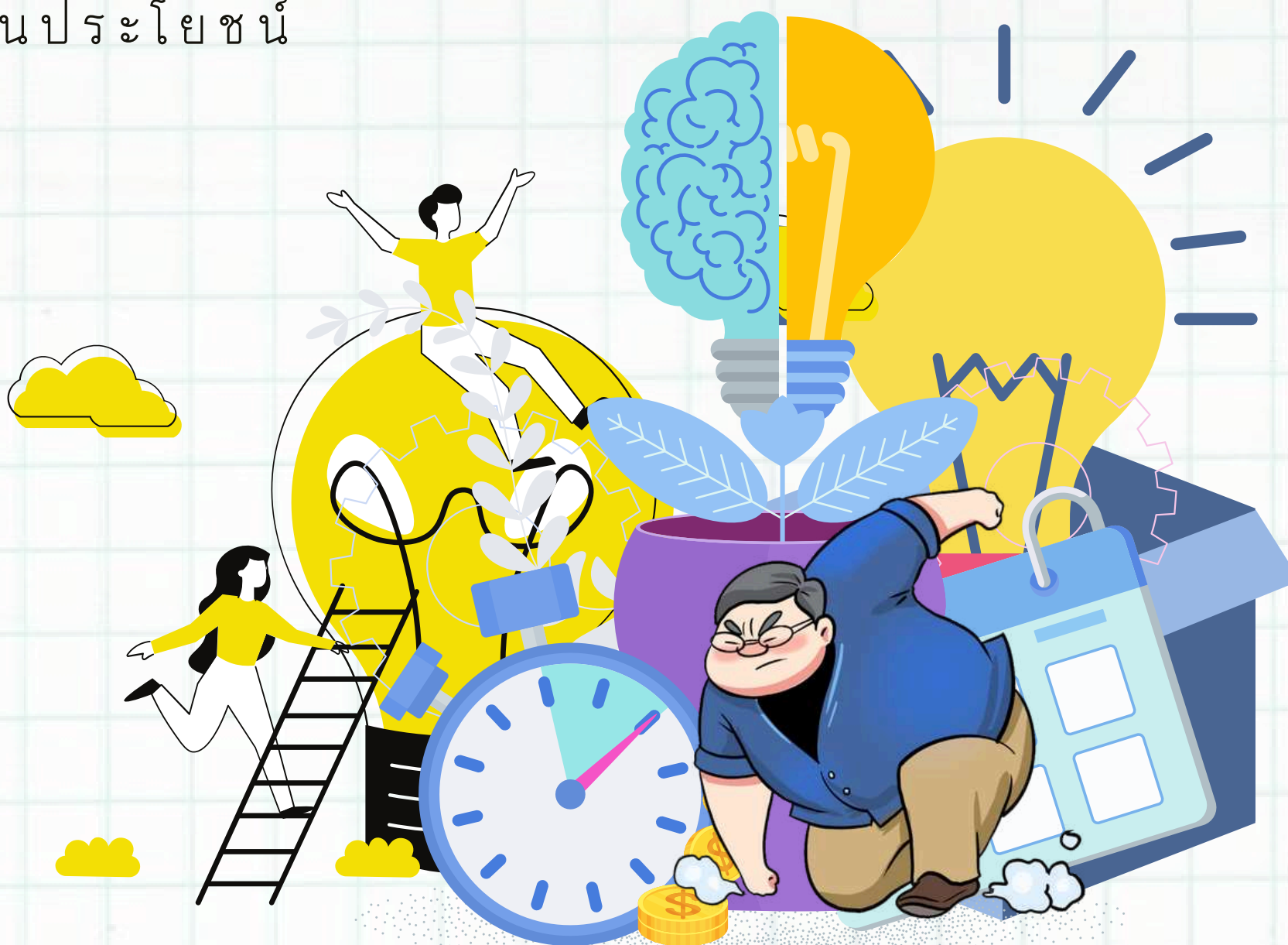
- PLATO



การเปิดใจรับการเปลี่ยนแปลงและความคิดใหม่ๆ อาจเป็นคุณลักษณะที่มีค่าในหลายๆ สถานการณ์ นี่จะเป็นประโยชน์บางประการของการเปิดใจรับการเปลี่ยนแปลงและแนวคิดใหม่ๆ :

1. ช่วยให้ติดตามสถานการณ์ปัจจุบันและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้: เมื่อเปิดใจรับการเปลี่ยนแปลง คุณจะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ดีขึ้นและมีความเกี่ยวข้องในสายงานของคุณ
2. สามารถนำไปสู่การเติบโตและการพัฒนาส่วนบุคคล: การเปิดรับแนวคิดและแนวทางใหม่ๆ สามารถช่วยให้คุณเรียนรู้และเติบโตในฐานะปัจเจกบุคคล
3. สามารถพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ: การเปิดรับมุมมองและแนวทางที่แตกต่างกันสามารถช่วยให้คุณคิดหาวิธีแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์และตัดสินใจได้ดีขึ้น
4. สามารถส่งเสริมนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์: การเปิดรับแนวคิดใหม่ ๆ สามารถสร้างแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์และนำไปสู่การแก้ปัญหาที่เป็นนวัตกรรมใหม่
5. สามารถปรับปรุงความสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม: การเปิดรับความคิดและมุมมองของผู้อื่นสามารถปรับปรุงการสื่อสารและการทำงานร่วมกันภายในทีม

ในการปลูกฝังทัศนคติที่เปิดกว้าง การฝึกฟังอย่างกระตือรือร้นพยายามมองสิ่งต่างๆ จากมุมมองของผู้อื่น และเปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ จะเป็นประโยชน์



คำพูดอมตะที่ว่าทัศนคติคือทุกสิ่ง นั้นเป็นความจริง

เราคงเคยได้ยินคำพูดอมตะที่ว่า ทัศนคติคือทุกสิ่ง และคำพูดอมตะนั้นก็เป็นความจริงอย่างแน่นอน ทัศนคติของคุณสามารถมีผลกระทบอย่างมากต่อระดับความสำเร็จของคุณ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องรักษาทัศนคติเชิงบวกไว้ ไม่ว่าความท้าทายและอุปสรรคใดก็ตามที่ขวางทางคุณ คุณยังต้องมีทัศนคติเชิงบวกอยู่ตลอดเวลา

ตามความเป็นจริงแล้ว การรักษาทัศนคติของคุณให้เป็นเชิงบวกเมื่อต้องเผชิญกับ ช่วงเวลาที่ยากเกินกว่าที่จะทนรับได้นั้น เป็นปัจจัยหรือคุณลักษณะหนึ่งที่เจ้าของธุรกิจที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดมีเหมือนกัน เจ้าของธุรกิจที่ประสบความสำเร็จสูงสุด ไม่ว่าจะเป็น แชม วอลตันไป จนถึงบิล เกตส์ ในต่างประเทศ หรือนักธุรกิจหลายคนในประเทศไทย สามารถประสบความสำเร็จได้นั้น เมื่อเขาเหล่านั้นเผชิญกับความทุกข์ยาก ทัศนคติเชิงบวกเท่านั้นที่จะช่วยให้คุณผ่านปัญหาและอุปสรรคนั้นได้ พวกเขาจะบอกคุณว่าทัศนคติคือทุกสิ่ง และเขาก็หมายถึงทั้งทัศนคติเชิงลบและทัศนคติเชิงบวก

เราทุกคนรู้ว่าคนสมัยก่อนมองว่าทัศนคติคือทุกสิ่งนั้นเป็นเรื่องจริง แต่คุณจะจัดการกับความรู้ หรือทัศนคติที่มีนั้นอย่างไร เพราะทักษะการจัดการนั้น เป็นปัจจัยที่จะกำหนดระดับความสำเร็จของคุณ หรือความล้มเหลวของคุณ



keep
POSITIVE
thinking

วิธีที่สำคัญที่สุดวิธีหนึ่งในการนำทัศนคตินั้นไปใช้ คือการสังเกตดูคนที่
คุณคบหาและ สภาพแวดล้อมของคนที่คุณอยู่ด้วย นั่นเป็นเพราะการ
ที่คุณอยู่ท่ามกลางผู้คน ที่มีทัศนคติในแง่ลบ อาจทำให้ทัศนคติเชิงลบ
ของพวกเขา มีผลกระทบต่อความ สามารถในการตัดสินใจของคุณ

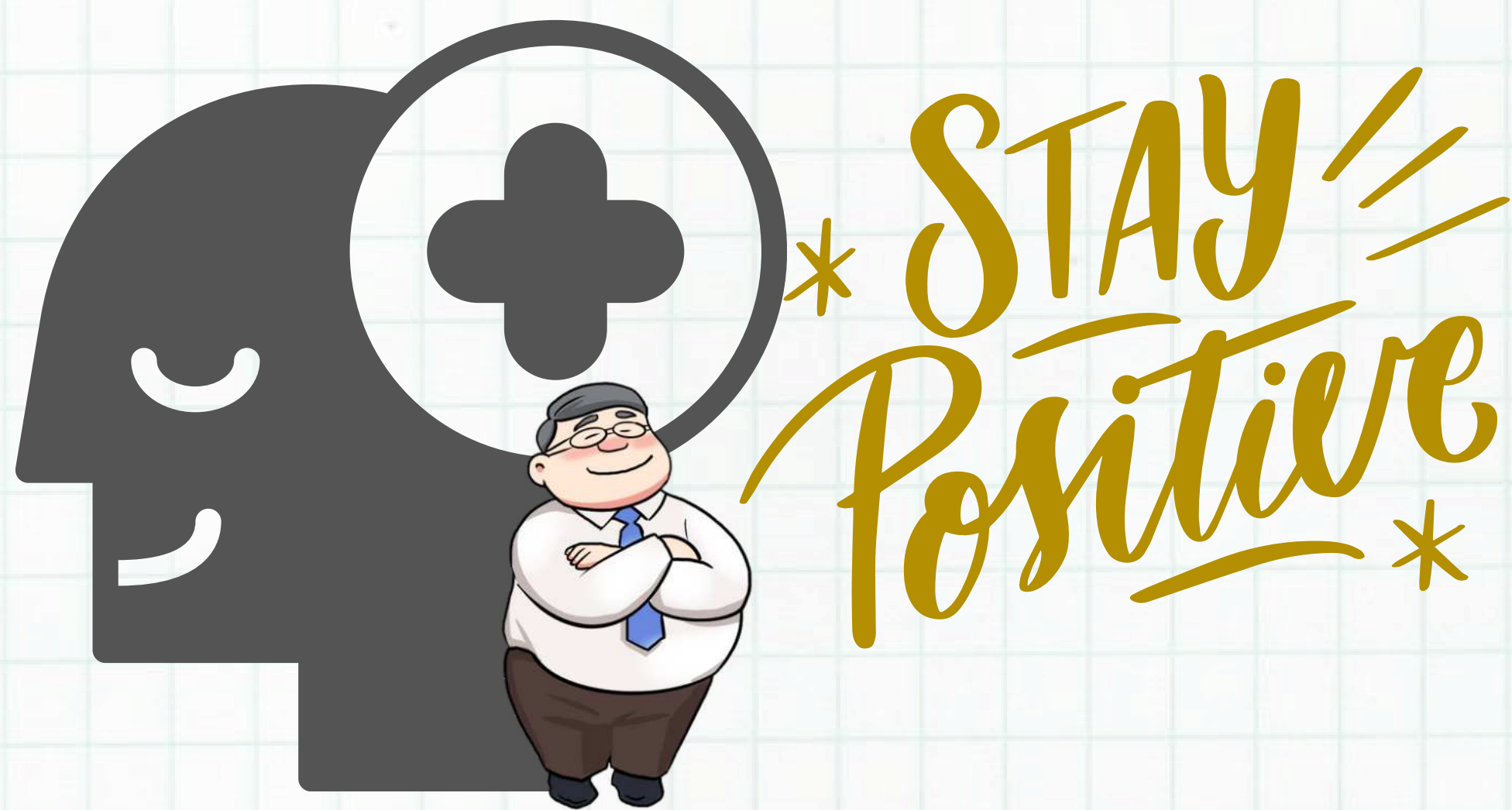
อย่างไรก็ตาม การที่คุณอยู่ท่ามกลางผู้คนที่แสดงทัศนคติเชิงบวก
คนเหล่านั้นก็จะมีอิทธิพลต่อคุณได้เช่นกัน แต่ จะเป็นอิทธิพลในทาง
ที่ดี การรักษาเครือข่ายของผู้ร่วมงาน เพื่อนร่วมงาน และเพื่อน ที่มี
ทัศนคติในเชิงบวกมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้คือวิธีที่ดีในการนำวลี
“ทัศนคติคือทุกสิ่ง” ไปใช้จริง

ไม่ว่าคุณจะทำอะไรในชีวิต ทัศนคติของคุณจะมีผลอย่างมาก
ต่อความสำเร็จที่คุณบรรลุ ความสำเร็จไม่ว่าจะในโลกของธุรกิจ หรือ
ในชีวิตส่วนตัวของคุณ หรือที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณ รวมถึงทัศนคติ
ที่คุณมีต่องานของคุณ

Attitude



ทัศนคติเชิงบวกจะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จมากขึ้นในงานของคุณ ไม่ว่าจะเป็นงานปัจจุบันของคุณจะเป็นระดับใดก็ตาม หลายคนยังคงสามารถทำงานให้ก้าวหน้า และเติบโตในบริษัทของตนได้ แม้ในสภาพแวดล้อมการแข่งขันในปัจจุบัน การแสดงออกซึ่ง ชี้ให้เห็นถึงทัศนคติเชิงบวกจะสามารถช่วยให้คุณได้รับประโยชน์สูงสุดจากงานของคุณ และยังช่วยให้คุณได้รับความสนใจจากผู้ที่อยู่ในตำแหน่งที่สามารถช่วยงานของคุณได้เช่นกัน ผู้ที่ประสบความสำเร็จทางธุรกิจจะเชื่อว่าทัศนคติคือทุกสิ่ง และพวกเขาจะสามารถรับรู้ถึงทัศนคติเชิงบวกของคุณด้วย และสามารถตอบแทนอย่างเหมาะสม แก่คุณได้ด้วย



ทัศนคติที่เชื่อว่า ทุกอย่างสามารถทำได้ จะทำให้พนักงานของคุณมีคุณภาพมากขึ้น และการยึดถือทัศนคติที่เป็นคำพูดอมตะนี้ เป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่ง หากคุณวางแผนที่จะเริ่มต้นธุรกิจของคุณเอง ไม่ว่าจะแผนของคุณจะเป็นธุรกิจ ขนาดเล็กสำหรับบุคคลคนเดียว หรือบริษัทขนาดใหญ่ที่มีสาขาทั่วประเทศ และมีพนักงานเป็นร้อยเป็นพัน ทัศนคติที่คุณแสดงออกจะสะท้อนให้เห็นในธุรกิจของคุณ และพนักงานของคุณ หากคุณแสดงทัศนคติเชิงบวกต่อพนักงาน พวกเขาจะยินดีทุ่มเทเพื่อทำให้ธุรกิจของคุณเติบโต และ เพื่อที่ทุกคนจะได้รับประโยชน์ ร่วมกัน

ความคิดเชิงบวก

การเติมความคิดเชิงบวก และความเชื่อที่ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน จะสามารถช่วยให้คนคนหนึ่งประสบความสำเร็จมากกว่าที่เป็นอยู่จริงๆ ในปัจจุบันได้ แม้ว่าบุคคลนั้นจะไม่สามารถปลดปล่อยศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ก็ตาม แต่เขาเหล่านั้นจะสามารถเห็นและรู้สึกถึงศักยภาพของตัวเองว่า ตัวเองได้ก้าวขึ้นบันไดแห่งความสำเร็จแล้ว

การใช้ความคิดเชิงบวกเพื่อพัฒนาชีวิตของคุณสามารถเปลี่ยนชีวิตคุณได้ เมื่อคุณยอมรับความคิด คำพูด จินตนาการที่เอื้อต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาชีวิตของคุณ และเมื่อคุณได้ใช้มันเพื่อพัฒนาชีวิตของคุณให้ดีขึ้นได้ คุณได้ใช้ความคิดเชิงบวก และการคิดเชิงบวกเพียงอย่างเดียวนั้น จะสามารถกำจัดความคิดเชิงลบในตัวคุณได้ วิธีการนี้จะสามารถทำได้โดยใช้คำพูดเชิงบวก วลี หรือคำพูดอะไรก็ตามที่เป็นเรื่องดี หรือบางคนใช้คำพูดเชิงบวกเหล่านี้ และใช้มันในการสร้างภาพในหัว เพื่อช่วยปรับปรุงชีวิตของพวกเขา อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ตาม วิธีนั้นซึ่งใช้ได้ผลดีที่สุดกับคนๆหนึ่ง อาจจะไม่สามารถใช้ได้กับอีกหลายๆคน และการคิดเชิงบวกจะตอบสนองสะท้อนกลับให้แต่ละคนไม่เหมือนกัน วิธีการเดียวกันอาจจะมีผลต่อทุกคนแตกต่างกัน ดังนั้นจิตใจที่เปิดกว้าง และความคิดเชิงบวก ไม่เพียงแต่ เป็นการเปิดรับแนวคิดในการพัฒนาชีวิตให้กับตนเองเท่านั้น นอกจากนั้นแล้วหลายคนก็ใช้ความคิด เชิงบวกในการควบคุมการตัดสินใจของเขาเหล่านั้น เพื่อให้เขาได้รับผลลัพธ์ ในชีวิตที่ดีขึ้น เมื่อจิตใจได้จินตนาการถึงสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความปิติยินดี สุขภาพ และความสำเร็จ บุคคลนั้นจะตัดสินใจตามจินตนาการเหล่านั้น และเขามักจะได้รับสิ่งนั้นตอบกลับสนองกลับคืนมา

แม้ว่าหลายคนจะเคยได้ยินประโยชน์ของการคิดบวก หรือได้เห็นผลลัพธ์ของหลายๆคนที่พลิกชีวิตด้วยเทคนิคความคิดเชิงบวกนี้ แต่น่าเสียดายที่บางคนยังคงไม่เชื่อความคิดนี้ และเลือกที่จะคิดว่ามันเป็นเรื่องที่เหลวไหล ปัญหาของคนเหล่านี้ที่เลือกที่จะไม่เชื่อในการคิดเชิงบวก คือพวกเขาอาจจะไม่ได้รับข้อมูลเพียงพอที่จะตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง และไม่ได้ลองใช้วิธีการนี้ หรือแม้ว่าพวกเขาจะลองใช้วิธีการคิดเชิงบวกนี้ แต่ก็อาจจะทำผิดวิธี แม้จะมีหลักฐานจากหลายแหล่งที่บ่งชี้ว่าบางคนยังคงไม่เชื่อในแนวคิดการคิดเชิงบวก แต่หัวข้อเรื่องการใช้ความคิดเชิงบวกนี้ ก็ได้รับความนิยม แพร่หลายอย่างรวดเร็ว โดยอาจมองหรือพิจารณาได้จากจำนวนหนังสือ การบรรยาย สัมมนาต่างๆ เอกสาร วิทยานิพนธ์ และคำแนะนำที่เขียนขึ้นมา นี้ ก็เพื่อช่วยให้ผู้คน หันมาสนใจ เลือกใช้เทคนิคการคิดเชิงบวกอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



ลอง มาพิจารณา กรณีศึกษาบางอย่าง เพื่อแสดงให้เห็นว่าการคิด
บวกสามารถเปลี่ยนชีวิตคนได้อย่างไร

มีสุภาพสตรีท่านหนึ่งคิดว่าชีวิตของเธอจบลงแล้วเมื่อเธอพบว่าสามี
นอกใจ และกำลังจะฟ้องหย่า เธอจะต้องแบกรับภาระกับลูกสาวของ
พวกเขา และสุภาพสตรีท่านนี้ก็ไม่มีรายได้ที่แน่นอน ชีวิตสมรสของ
เธอได้จบลงแล้วตามที่เธอกังวล เธอมีทัศนคติเชิงลบอย่างมากใน
ชีวิต และไม่มีความรักและนับถือตนเองเหลืออยู่เลย เพื่อนคนหนึ่ง
แนะนำให้คิดเชิงบวกกับสุภาพสตรีท่านนี้ หลังจากการหย่าร้างของ
เธอ ในตอนเริ่มต้นเธอใช้วิธีการในการแก้ปัญหา โดยการดื่มสุรา
และ ไม่สามารถนอนหลับได้ แต่เมื่อสุภาพสตรีท่านนี้ ได้ทำตามคำ
แนะนำ ที่จะใช้ความเชื่อและความคิดในเชิงบวก เธอก็เริ่มรู้สึกว่า
ชีวิตของเธอไม่ต้องพังทลาย อีกต่อไป เพื่อนของเธอก็พูด กับเธอ
ตลอดเวลาด้วยเทคนิคการคิดเชิงบวก วันนี้ สุภาพสตรีท่านนี้ประสบ
ความสำเร็จในฐานะ การเป็นเลขานุการ และเธอก็มีรายได้ที่ดี
อาศัยอยู่ในอพาร์ทเมนต์ที่สวยงามกับลูกสาวของเธอและมีความสุข
กับชีวิตที่สมบูรณ์ในฐานะอาชีพการงาน ผู้หญิงและ ความเป็นแม่
ตอนนี้เธอกำลังออก คบหากับชายหนุ่มอีกท่านหนึ่งด้วย และนี่คือ
การคิดเชิงบวกแบบมีความสุขในตอนจบของเรื่องนี้ เรื่องเหล่านี้ชี้ให้
เห็นถึงว่าเมื่อคุณเชื่อว่าความผิดพลาดเพียงครั้งเดียว และเหตุการณ์
เชิงลบเพียงครั้งเดียวสามารถทำลายคุณได้ การคิดบวกก็สามารถ
พลิกชีวิตคุณให้ดีขึ้นได้เช่นกัน



พลังใจ

พวกเราส่วนใหญ่คุ้นเคยกับสุภาสิตโบราณที่ว่า “ที่ใดมีความปรารถนาอย่างแรงกล้า ที่นั่นจะมีหนทางที่จะสามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้” ด้วยคำกล่าวที่เรียบง่ายแต่เป็นความจริงนี้ การใช้ความคิดเพื่อเอาชนะอุปสรรค ปัญหา และความผิดพลาด จะถูกคาดการณ์ไว้ได้ และสามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้ เชื่อหรือไม่ว่าแม้แต่ การออกกำลังกายโดยวิธีโยคะ ก็ได้ใช้ตรรกะง่ายๆ ของการกำหนดจิตใจให้อยู่เหนือความคิดไหนเรื่องต่างๆ เพื่อช่วยให้ผู้คนคลายความเครียด และสามารถแยกตัวออกจากโลกแห่งความเป็นจริง เพื่อเข้าสู่ความเป็นจริงที่จิตใจของพวกเขา ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้



การก้าวกระโดดในชีวิต

บางครั้งพลังใจก็สามารถเรียกอย่างง่ายๆได้ว่าเป็นการยืนยัน หรือ ย้ำเตือน หลายคนเชื่อว่า คำยืนยัน หรือพันธสัญญาที่เราได้กล่าวไว้สามารถช่วยยกระดับของวิญญาณที่แตกสลาย และซ่อมแซมหัวใจที่แตกสลายได้ และสามารถช่วยให้ผู้คนกลับมาเย็นได้ อย่างมั่นคง เมื่อรู้สึกว่าคุณทำร้ายจิตใจ และวิญญาณของคุณกำลังจมดิ่งลงสู่ความหดหู่ ไม่มียาหรือยาใดที่สามารถใช้ได้ผลเท่ากับพลังใจ มันสามารถทำให้วิญญาณของคุณกลับมามีชีวิตชีวาได้อีกครั้ง

ในบางกรณี เพื่อควบคุมผลลัพธ์ หรือทำลาย ความคิดหรือทัศนคติ ด้านลบ การใช้พลังของจิตใจก็สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น หากใครสักคนต้อง ประสบปัญหาของความสัมพันธ์กับใครคนหนึ่งที่ไม่ดี ก็มีวิธีที่จะทำลายวงจร ความเลวร้ายนั้น และป้องกันไม่ให้ประวัติศาสตร์ซ้ำรอย โดยการสะกดจิตตัวเอง และก็คือเป็นวิธีการควบคุมจิตใจเพื่อช่วยให้เจ้าของจิตใจ สามารถควบคุมการกระทำของตน ไปในทางที่ดีได้

จิตใจเป็นพลังสิ่งเดียวที่จะสามารถเข้าถึง พลังภายในของคุณได้

อย่าลืมคำเทศนาของ พลัดเกจิอาจารย์ หลายๆท่านในเรื่องของการช่วยเหลือตนเอง โดย อาศัยพลังของจิตใจ บางคนอาจจะเคยบอกคุณว่า หากคุณเรียนรู้ในวิธี ที่จะสามารถควบคุมจิตใจของตนเอง แล้วนั้น คุณก็จะสามารถเข้าถึงโอกาสอย่างไ้ที่จะปลดปล่อยยักษ์จากภายใน หรือพลังที่อยู๋ภายในของคุณเองเล็ก ๆ เพื่อให้คุณได้รับประโยชน์สูงสุดจาก พลังที่อยู๋ในชีวิตของคุณ คุณจะสามารุใช้จิตใต้สำนึกของคุณในการควบคุม และสามารถนำพลังนั้นมาใช้เพื่อประโยชน์ของตัวเอง

หลายๆคนเชื่อว่าสมองและจิตใจเป็นสิ่งเดียวกัน มันเป็นสสาร อะไรสักอย่างที่คุณเป็นสีเทาๆใน ศีรษะของคุณ แต่สำหรับคนที่ประสบความสำเร็จและคนที่เข้าใจ และนำพลังแห่งการควบคุมจิตใจมาใช้ เขาจะรู้ว่าสมองและความคิดเป็นสิ่งที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง คุณใช้สมองเพื่อตัดสินใจ หรือแก้ไขว่าจะทำอย่างไรเมื่อมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้น คุณใช้สมองเพื่อหาคำตอบทางคณิตศาสตร์ แต่คุณไม่ได้ใช้พลังของจิตใจในการทำเรื่องต่างๆทั้งหมดนั้น จิตใจเปรียบเสมือน เส้นทางที่เชื่อมต่อระหว่างหัวใจและสมอง ในส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้งาน การใช้ความคิดของคุณ เป็นการเชื่อมต่อหัวใจ (ความรัก ความสนใจ ความหลงใหล และความเชื่อของคุณ) และสมอง (การคิดเชิงตรรกะและการประเมินการกระทำและการตัดสินใจ) การรู้จักใช้ความคิด และพลังของจิตใจเป็นสิ่งที่ทรงพลังอย่างยิ่ง



เมื่อความสำเร็จล้นหูที่ใจ

ความแตกต่างระหว่างผู้ที่สามารถใช้พลังของจิตใจ กับคนที่ไม่สามารถทำได้ ก็คือคนที่ประสบความสำเร็จเหล่านี้ บางคนมีความตั้งใจ เขาก็จะใช้ความปรารถนาอย่างแรงกล้านั้นที่จะ นำไปสู่ความสำเร็จ และเมื่อคนคนหนึ่งประสบความสำเร็จ เขาก็จะใช้เวลาช่วงหนึ่งทุกวันเพื่อ "พิจารณา" จิตใจของตนเอง ประเมินความต้องการ เป้าหมาย ข้อผิดพลาด โฟกัส และพรสวรรค์ของตนเอง กระบวนการที่จะนำตัวเองไปถึงจุดที่ 'เข้าสู่ตัวเอง' เป็นแนวคิดของการมีพลังจิต และสามารถควบคุมการใช้พลังจิตนั้น

ดังนั้นหากคุณคิดอยากจะมีรถเฟอร์รารีสีแดง ที่คุณสามารถขับโฉบเฉี่ยวไปที่ไหนก็ได้ ให้คุณลองถามใจคุณดูว่าคุณจะสามารถเอาชนะทุกสิ่งได้ไหม รวมถึงความสามารถในการจัดการภาระทางการเงิน เพื่อที่จะสามารถซื้อรถเฟอร์รารี หากคุณต้องการมันจริงๆ และคุณมีความปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จ ความคิดของคุณจะช่วยให้คุณวางแผนเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ และสามารถบรรลุได้ในสิ่งที่ตัวเองต้องการ

ความสามารถในการจัดการกับปัญหาความกลัวล้มเหลว

ความกลัวล้มเหลวน่าจะเป็นปัญหาอันดับหนึ่งที่ฉุดรั้งผู้คนจากความสำเร็จที่พวกเขาปรารถนาและสมควรได้รับ การเอาชนะความกลัวที่จะล้มเหลวอาจเป็นเพียงสิ่งเดียวที่สำคัญที่สุดที่คุณสามารถทำได้เพื่อพัฒนาระดับความสำเร็จและบรรลุความฝันและเป้าหมายของคุณ มีหลายวิธีในการเอาชนะความกลัวที่จะล้มเหลว และสิ่งสำคัญคือต้องเลือกเทคนิคที่เหมาะสมกับบุคลิกและสไตล์ของคุณเองมากที่สุด



เมื่อ ต้องการที่จะจัดการกับปัญหาความกลัวความล้มเหลว สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจก่อนว่าความกลัวดังกล่าวเป็นเรื่องปกติและมีเหตุผลท้ายที่สุดไม่มีใครชอบที่จะล้มเหลว และการล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่า ก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้บางคนหยุดพยายาม ที่จะดำเนินการต่อไปโดยสิ้นเชิง แม้ว่าความกลัวความล้มเหลวอาจเป็นเรื่องปกติ แต่สิ่งสำคัญคือคุณต้องรู้ว่า คุณจะสามารถเอาชนะมันได้

คนที่ประสบความสำเร็จสูงสุดในโลกแห่งความบันเทิง ธุรกิจ และการเมืองหลายคนล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่าก่อนที่จะก้าวขึ้นมายิ่งใหญ่ เป็นเรื่องยากที่จะเจอคนที่ประสบความสำเร็จในช่วงข้ามคืนในสาขาใดๆ คนส่วนใหญ่มาถึงจุดนี้ได้ด้วยการทำงานหนักและความอดทน และนั่นหมายความว่าพวกเขาเรียนรู้ที่จะรับมือกับการถูกปฏิเสธและเลิกกลัวความล้มเหลวเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมาย

ขั้นตอนแรกในการเอาชนะความกลัวที่ฝังรากลึก คือการถอยออกมาหนึ่งก้าวและเห็นว่าความล้มเหลวไม่ใช่จุดสิ้นสุดของเส้นทาง เพียงเพราะคุณล้มเหลวในการบรรลุเป้าหมายในวันนี้ ไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่ได้รับชัยชนะในวันพรุ่งนี้ กฎแห่งสำคัญคือการเรียนรู้จากความพ่ายแพ้ทุกครั้ง และถือว่าความล้มเหลวทุกครั้งเป็นโอกาสในการเรียนรู้แทนที่จะเป็นเหตุผลให้หยุดพยายามทำตามเป้าหมายที่คุณวางไว้



หากคุณไม่เคยลองอะไรใหม่ ๆ คุณก็จะสามารถขจัดความกลัวที่จะล้มเหลวได้ แต่การที่คุณไม่ลองอะไรใหม่เลย จะไม่สามารถนำคุณไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์แบบและ เข้มแข็งประสบการณ์ใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นในโลกโซเชียล ในชีวิตส่วนตัวของคุณ หรือในเวทีธุรกิจ ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีสีสันและจุดประกาย ความรู้สึกใหม่ๆ ได้ การ อยู่เฉยๆ ที่ไม่ยอมทำอะไรเลย จะทำให้คุณขาดองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิต เพียงเพราะคุณกลัวว่าจะไม่ประสบความสำเร็จ ก็เลยไม่ลองอะไรใหม่ๆ แต่สิ่งนั้นไม่ใช่หนทางสู่ชีวิตที่สมบูรณ์



แน่นอน การจัดการกับความกลัวที่จะล้มเหลวในลักษณะนี้พูดง่ายกว่าทำ และจะต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ความอดทน และความอดทน เพื่อเอาชนะความกลัวที่จะล้มเหลวอย่างแท้จริง ทุกอย่างจะจบลง ก็ต่อเมื่อคุณมีทัศนคติเชิงบวก และรู้ว่าคุณสามารถประสบความสำเร็จได้ คนที่คุณแวดล้อมด้วยอาจมีผลกระทบอย่างมากต่อความสำเร็จของคุณเช่นกัน ตัวอย่างเช่น หากคุณเลือกที่จะอยู่ท่ามกลางคนที่มองโลกในแง่ลบ หรือคนที่คิดว่าพวกเขาไม่มีทางประสบความสำเร็จได้ ทัศนคติแย่ๆ นั้นก็จะลบล้างคุณ และทำให้การเอาชนะความกลัวที่จะล้มเหลวนั้นยากขึ้นมาก

ในทางกลับกัน ถ้าคุณสามารถแวดล้อมตัวเองด้วยคนที่คิดบวก คนที่แสดงทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับชีวิต ทัศนคตินั้นก็จะแพร่เชื้อได้เช่นกัน ทัศนคติเชิงบวกแพร่กระจายได้ง่ายพอๆ กับทัศนคติเชิงลบ ดังนั้นคุณควรที่จะพยายามรักษาแวดวงผู้ที่อยู่รอบตัวของคุณให้มีทัศนคติเชิงบวก และจดจ่อกับเป้าหมายของคุณ



กลยุทธ์ความสำเร็จ ฉบับ

แม้ว่าจะไม่มีกฎง่ายๆ หรือบัญญัติ 10 ประการในการประสบความสำเร็จในชีวิต แต่ก็มีสิ่งที่คุณสามารถทำได้ และกฎต่างๆ ที่คุณสามารถทำตามได้เพื่อทำให้ความฝันของคุณเป็นจริงมากขึ้น และในเอกสารนี้ เราได้สรุปกลยุทธ์ที่สำคัญที่สุดบางส่วนไว้ให้คุณแล้ว



กฎของการทำฟาร์ม

ชาวนา จะรู้และทำสิ่งนี้ และ สิ่งนี้เป็นคำสอนที่เราได้ กินมาตลอด เวลา ว่า “เราหว่านฉันใด เราก็จะเก็บเกี่ยวฉันนั้น” หลักการคือ ความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นชั่วข้ามคืน ไม่เกี่ยวอะไรกับการ สวดมนต์ ทุกคืน (แน่นอนว่าไม่เสียหายอะไร) และไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับ การ ใฝ่ดูผู้อื่นประสบความสำเร็จ มันเกี่ยวข้องกับการทำงาน และความ พยายามอย่างสม่ำเสมอ วันแล้ววันเล่า เกษตรกรมักจะเก็บเกี่ยวพืช ผลของพวกเขาทุกวันโดยไม่ขาดตกบกพร่อง และเมื่อถึงเวลาพวกเขาเก็บเกี่ยวผลประโยชน์จากความพยายามของพวกเขา ความสำเร็จโดยทั่วไปจะเป็นแบบนั้น ความพยายามอย่างต่อเนื่องและ สม่ำเสมอ จะ สามารถสร้างโลกแห่งความแตกต่างได้



ไม่มีทางลัด ไร้ความสำเร็จชั่วข้ามคืน

ในการเดินทางสู่ความสำเร็จ มันจะมีการเดินทางที่สั้นกว่าและมีการเดินทางที่ยาวกว่า แต่ความจริงอันโหดร้ายก็คือไม่มีทางลัด ระยะเวลาของการเดินทางเป็นผลโดยตรงจากระดับความมุ่งมั่นและความพยายามในการประสบความสำเร็จ ยิ่งคุณพยายามมากเท่าไร การเดินทางของคุณก็ยิ่งสั้นลงเท่านั้น และเชื่อเถอะว่าทางลัดมักนำไปสู่ความผิดหวัง แม้ว่า โชคชะตาจะเกี่ยวข้อกับการประสบความสำเร็จ อยู่บ้าง แต่ทางลัดนั้นก็ไม่เกี่ยวอะไรกับความสำเร็จเลย



"THE ROAD TO SUCCESS IS ALWAYS UNDER CONSTRUCTION." - LILY TOMLIN



NO SHORTCUTS WORK FOR IT



เป็นความจริงที่ไม่มีทางลัดสู่ความสำเร็จและความสำเร็จชั่วข้ามคืนนั้นหายาก ความสำเร็จมักต้องใช้ความพยายาม ความทุ่มเท และความอดสาเหะ การทำงานหนักเพื่อบรรลุผลสำเร็จ แต่การไปให้ถึงเป้าหมายให้เร็วขึ้นนั้นมันก็ไม่ใช่เรื่องที่มันจะเป็นไปไม่ได้ถ้าหากคุณนั้นมีความรู้เหล่านี้นมาพอ

1. ทักษะและความรู้ต้องใช้เวลาในการพัฒนา: ต้องใช้เวลาพัฒนาทักษะและความรู้ที่จำเป็นต่อการประสบความสำเร็จในทุกด้าน
2. ทางลัดมักจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีคุณภาพต่ำ: แม้ว่าการใช้ทางลัดอาจดึงดูดใจ แต่ก็มักจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีคุณภาพต่ำและอาจบั่นทอนความสำเร็จของคุณได้ในที่สุด
3. ความสำเร็จในชั่วข้ามคืนมักเป็นผลมาจากความพยายามในระยะยาว หลายคนที่คุณเห็นจะประสบความสำเร็จในชั่วข้ามคืนได้ทำงานเพื่อไปสู่เป้าหมายของตนมาเป็นเวลานาน ความสำเร็จของพวกเขาอาจดูฉับพลันสำหรับโลกภายนอก แต่เป็นผลมาจากการทำงานหนักและความทุ่มเทเป็นเวลาหลายปี
4. ความสำเร็จต้องการความสม่ำเสมอและความอดสาเหะ: การบรรลุผลสำเร็จมักจะต้องใช้ความพยายามอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน และความสามารถในการฝ่าฟันความท้าทายต่างๆ

กล่าวโดยย่อ แม้ว่าการมองหาทางลัดหรือคาดหวังความสำเร็จชั่วข้ามคืนอาจดึงดูดใจ แต่ความจริงก็คือความสำเร็จนั้นต้องใช้เวลาและความพยายาม สิ่งสำคัญคือต้องอดทนและจดจ่อกับเป้าหมายของคุณ แม้ว่าจะเผชิญกับความท้าทายหรือความพ่ายแพ้ก็ตาม

การติดตามผลงาน

แม้ว่าสภาพจิตใจของคนคนหนึ่งอาจจะบอก หรือสอนได้หลายอย่างเกี่ยวกับการนำไปสู่การประสบความสำเร็จ แต่การกระทำของบุคคลนั้นต่างหากที่จะสร้างความแตกต่างได้ เช่น การวางแผน ทำตามแผน และติดตามความพยายามของคุณ การติดตามผลงานในสิ่งที่คุณทำ และอัตราความสำเร็จของความพยายามเหล่านั้น จะช่วยให้คุณเข้าใจว่า อะไรเป็นสิ่งที่你做ถูกต้อง และ อะไรเป็นสิ่งที่你做ผิด และในระหว่างการเดินทางของคุณ คุณสามารถปรับแต่งแผน และกำหนดเส้นทางที่คุณต้องการเดินทางได้ ยิ่งคุณปรับตัวและเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์และความต้องการได้ดีเท่าไร คุณก็จะไปถึงที่หมายได้เร็วขึ้นเท่านั้น

ความเครียด

มนุษย์ทุกคนที่ยังมีลมหายใจ ต้องรับมือกับความเครียด ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ก็ตาม และถ้าคุณต้องการประสบความสำเร็จ คุณจะต้องเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดให้ดียิ่งขึ้น มีวิธีการจัดการความเครียดสองอย่างด้วยกันหนึ่ง คุณต้องเรียนรู้วิธีการจัดการกับระดับความเครียดในชีวิตประจำวันของคุณ สอง คุณต้องเรียนรู้วิธีส่งพลังงานความเครียดไปที่อื่นและเปลี่ยนพลังงานเหล่านั้นให้ทำงานแทนคุณ ความเครียดสามารถเป็นพันธมิตรของคุณ ไม่ใช่ศัตรูของคุณ เรียนรู้วิธีเปลี่ยนความเครียดให้กลายเป็นปัจจัยกระตุ้น ทุกครั้งที่คุณเครียด ขอให้คุณผลักดัน และมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อความฝันของคุณ และที่สำคัญที่สุด อย่าลังเลใจ หรือเปลี่ยนใจไปจากเป้าหมายของคุณเพียงเพราะคุณเครียดเท่านั้น



มีหลายวิธีที่คุณสามารถเปลี่ยนความเครียดให้เป็นพลัง:

1. ระบุสาเหตุของความเครียดของคุณ: การทำความเข้าใจว่าอะไรเป็นสาเหตุของความเครียดสามารถช่วยให้คุณหาวิธีจัดการหรือกำจัดความเครียดได้
2. พัฒนากลไกการเผชิญปัญหาที่ดี: การหาวิธีที่ดีในการจัดการกับความเครียด เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ หรือพูดคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจได้ สามารถช่วยให้คุณรู้สึกควบคุมความเครียดได้ดีขึ้น
3. กำหนดเป้าหมายและลำดับความสำคัญ: การกำหนดเป้าหมายและลำดับความสำคัญที่ชัดเจนสามารถช่วยให้คุณรู้สึกมีสมาธิและควบคุมได้มากขึ้น ซึ่งสามารถลดความเครียดของคุณได้
4. ฝึกสติ: การมีสติและอยู่กับปัจจุบันสามารถช่วยให้คุณจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้นและตัดสินใจอย่างรอบคอบมากขึ้น
5. ขอความช่วยเหลือ: อย่ากลัวที่จะติดต่อเพื่อน ครอบครัว หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อคุณรู้สึกเครียด
6. ฝึกฝนการดูแลตนเอง: การดูแลความต้องการทางร่างกายและอารมณ์ของคุณสามารถช่วยให้คุณรู้สึกควบคุมได้มากขึ้นและสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น
7. เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ: การกำหนดขอบเขตและจัดลำดับความสำคัญของเวลาและพลังงานของคุณเป็นสิ่งสำคัญ การเรียนรู้ที่จะปฏิเสธภาระผูกพันเพิ่มเติมสามารถช่วยลดความเครียดของคุณได้
8. ค้นหาอารมณ์ขันในสถานการณ์ที่ยากลำบาก: แม้ว่าจะเป็นไปได้เสมอไป การหาอารมณ์ขันในสถานการณ์ที่ท้าทายสามารถช่วยลดความเครียดและช่วยให้คุณมีมุมมองที่แตกต่างออกไป



รักษาทัศนคติเชิงบวกและพฤติกรรมที่ดี

แน่นอนว่าพุดง่ายกว่าทำ ซึ่งเรารู้ดี ก่อนอื่นเราเริ่มต้นด้วยการกำจัดอิทธิพลด้านลบในชีวิตของคุณ เมื่อลบสิ่งที่เป็นลบออกไป คุณจะกลายเป็นคนคิดบวกได้ง่ายขึ้น ล้อมรอบตัวคุณด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อคุณ และพบปะกับคนที่คิดบวก และประสบความสำเร็จ และยอมรับสิ่งรอบตัวที่เป็นบวก และให้สิ่งเหล่านั้นปล่อยให้พวกเขาครอบงำและมีอิทธิพลต่อคุณ และคุณจะสามารถประสบความสำเร็จได้ไม่ยากนัก

ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายและมีความกระตือรือร้นตลอดเวลา ทุกวันนี้การใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายนั้นยากกว่าที่เคย การตื่นนอนเพื่อการดำรงอยู่วันแล้ววันเล่า อาจเป็นช่วงเวลาที่น่าหวาดหวั่น และเป็นกังวล สิ่งต่างๆ เช่น การพัฒนาและการเติบโตทางจิตใจ และความคิดหลายๆ อย่าง รวมถึงการเติบโตทางอาชีพการงานมักจะ ค่อยๆ เลื่อนหายไปทีละเล็กละน้อยในการใช้ชีวิตประจำวัน

อย่างไรก็ตาม อาจเป็นความผิดพลาดหากมองข้ามแง่มุมที่ละเอียดอ่อนของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสิ่งต่างๆ เช่น จุดมุ่งหมายและความกระตือรือร้นจะสามารถส่งผลกระทบอย่างมากต่อความสำเร็จของคุณ ไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนาตัวเองเท่านั้นแต่รวมถึง ความก้าวหน้าในอาชีพด้วย ทัศนคติเป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จในโลกธุรกิจ ปัจจุบันจะมีโค้ชส่วนตัวที่ไม่ทำอะไร นอกจากคอยสอนให้ผู้คนได้เข้าถึงวิธีปรับปรุงทัศนคติของพวกเขา ต่อสู้กับพลังแห่งการปฏิเสธ และรับประโยชน์สูงสุดจากตนเองและคนรอบข้าง

ดังนั้น จะเห็นได้ชัดว่าจุดประสงค์และทัศนคตินั้น จะส่งผลในทุกแง่มุมของชีวิตของคุณได้อย่างไร หลายคนรู้สึกว่าการทำงานและชีวิตส่วนตัวเป็นสองสิ่งที่แตกต่างกัน พวกเขาอาจพยายามวาดเส้นแบ่งระหว่างทั้งสองสิ่ง คือชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานออกจากกัน และทำให้โลกทั้งสองแยกออกจากกันให้มากที่สุด ในขณะที่มันอาจเป็นไปได้ที่จะแยกโลกของการทำงานและชีวิตในบ้านออกจากกัน แต่มันจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะป้องกันไม่ให้โลกทั้งสองกระทบกัน



ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายและมีความกระตือรือร้นตลอดเวลา
ทุกวันนี้การใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายนั้นยากกว่าที่เคย การดิ้นรนเพื่อ
การดำรงอยู่วันแล้ววันเล่า อาจเป็นช่วงเวลาที่น่าหวาดหวั่น และ
เป็นกังวล สิ่งต่างๆ เช่น การพัฒนาและการเติบโตทางจิตใจ และ
ความคิดหลายๆ อย่าง รวมถึงการเติบโตทางอาชีพการงานมักจะ
ค่อยๆ เลื่อนหายไปทีละเล็กละน้อยในการใช้ชีวิตประจำวัน

อย่างไรก็ตาม อาจเป็นความผิดพลาดหากมองข้ามแง่มุมที่ละเอียด
อ่อนของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสิ่งต่างๆ เช่น จุดมุ่งหมายและ
ความกระตือรือร้นจะสามารถส่งผลกระทบอย่างมากต่อความสำเร็จ
ของคุณ ไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนาตัวเองเท่านั้นแต่รวมถึง ความ
ก้าวหน้าในอาชีพด้วย ทัศนคติเป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จในโลก
ธุรกิจ ปัจจุบันจะมีโค้ชส่วนตัวที่ไม่ทำอะไร นอกจากคอยสอนให้ผู้คน
ได้เข้าถึงวิธีปรับปรุงทัศนคติของพวกเขาต่อสู้กับพลังแห่งการ
ปฏิเสธ และรับประโยชน์สูงสุดจากตนเองและคนรอบข้าง

ดังนั้น จะเห็นได้ชัดว่าจุดประสงค์และทัศนคตินั้น จะส่งผลในทุกแ
ง่มุมของชีวิตของคุณได้อย่างไร หลายคนรู้สึกว่าชีวิตการทำงานและ
ชีวิตส่วนตัวเป็นสองสิ่งที่แตกต่างกัน พวกเขาอาจพยายามวาดเส้น
แบ่งระหว่างทั้งสองสิ่ง คือชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานออกจากกัน
และทำให้โลกทั้งสองแยกออกจากกันให้มากที่สุด ในขณะที่มันอาจ
เป็นไปได้ที่จะแยกโลกของการทำงานและชีวิตในบ้านออกจากกัน แต่
มันจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะป้องกันไม่ให้โลกทั้งสองกระทบกัน

ตัวอย่างเช่น ชีวิตส่วนตัวของคุณ อาจจะกระทบกับชีวิตการทำงาน เมื่อใดก็ตามที่ปัญหาส่วนตัว เช่น เมื่อเกิดมีความเจ็บป่วยใน ครอบครัว ผลของมันคือจะทำให้คุณทำงานไม่ได้ หรือไม่สามารถทำงานอย่างเต็มความสามารถ ดังนั้นมันจะเป็นการดีที่สุดที่จะพยายามผสมผสาน และสร้างความสมดุล ระหว่างโลกของการทำงานและชีวิตส่วนตัวเข้าด้วยกัน และ ใช้ประโยชน์จากจุดประสงค์และความ ท้าทายที่คุณ ได้ตั้งไว้ใช้กับชีวิตส่วนตัวของคุณ และหลอมรวมเข้ากันกับความสัมพันธ์ในการทำงานด้วย

แน่นอนว่าทั้งหมดนี้ ผู้เขียน มักพูดเสมอว่าพูดง่ายกว่าทำ แต่ขั้นตอนแรกคือการตระหนักถึงความสำคัญของการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมีจุดมุ่งหมาย และรู้สึกว่าคุณกำลังสร้างความแตกต่างนั้น มีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว และความสำเร็จในอาชีพการงานของคุณ ท้ายที่สุด หาก你不能มองเห็นภาพใหญ่และทำความเข้าใจว่า คุณจะบรรลุแผนการใหญ่ของชีวิตได้อย่างไร คุณก็จะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้เลย



ความสำเร็จและจุดมุ่งหมาย ในชีวิตนั้นเชื่อมโยงกันอย่างไม่อาจตัดขาดจากกันได้ และคนที่ประสบความสำเร็จที่สุดมักจะเป็นคนที่สมหวังและเติมเต็มได้มากที่สุด ผู้ที่รู้จุดประสงค์ในชีวิตของตนเองจะมีอิสระที่จะสามารถทำตามอย่างที่เราต้องการได้อย่างเต็มที่ และให้ความสำคัญกับสิ่งที่พวกเขาสามารถตอบแทนให้กับคนที่พวกเขาห่วงใยและชุมชนโดยรวม การตอบแทนนี้ เป็นหนึ่งในวิธีที่จะได้รับความสำเร็จทั้งในด้านส่วนตัวและด้านอาชีพ



วิธีหนึ่งที่หลายคนพบทั้งความสมหวังในชีวิตของตนเอง และบรรลุจุดประสงค์ตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้คือการช่วยเหลือผู้อื่น คนที่คอยช่วยเหลือผู้อื่นจะไม่มีทางขาดแคลนอย่างแน่นอน และจะไม่เป็นผู้ที่ขาดแคลน เป็นผู้ที่ผู้ยากไร้ แม้ว่าการบริจาคให้กับองค์กรการกุศลที่คุณชื่นชอบจะเป็นเรื่องดี แต่คนส่วนใหญ่ได้รับประโยชน์มากกว่าจากการสละเวลาเป็นอาสาสมัคร นอกเหนือไปจากการให้เงิน การเป็นอาสาสมัครก่อให้เกิดประโยชน์มากมายทั้งต่อตัวอาสาสมัครเอง และผู้ที่พวกเขาช่วยเหลือ ในขณะที่การเป็นอาสาสมัคร จะสร้างประโยชน์ให้กับผู้ที่ต้องการนั้นชัดเจน สิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่าอาสาสมัครเองก็ได้รับรางวัลด้วยความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและมีการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ด้วยความรู้สึกพึงพอใจและความรู้ที่ว่านั้น ทำให้การมีส่วนร่วมของพวกเขาได้สร้างความแตกต่างอย่างแท้จริงให้กับโลกใบนี้

สร้างแผนงานที่เป็นจริงเพื่อความสำเร็จ

พวกเราทุกคนต้องการประสบความสำเร็จ แต่เรามักพึ่งพาโชคและโอกาสที่จะบรรลุเป้าหมาย ตัวอย่างที่ดีที่สุดในกรณีนี้คือคนที่อยากรวยแต่มีทางเลือกเดียวคือเล่นหวย หรือเสี่ยงโชคจากการพนันแน่นอน พวกเขาเหล่านั้นมีโอกาสรวยในชั่วข้ามคืน แต่เป็นไปได้แค่ไหนที่ ความร่ำรวยชั่วข้ามคืนนั้นจะเกิดขึ้นจริง ดังนั้นการสร้างแผนงานที่เป็นจริง และจับต้องได้เพื่อให้บรรลุผลตามที่ต้องการนั้นมีความสำคัญไม่ว่าคุณจะทำความหวังไว้สูงหรือต่ำเพียงใด



วิธีที่มีความเสี่ยงน้อยที่สุดในการทำเช่นนี้คือ ทำตามขั้นตอนต่อเนื่องและค่อยๆ เพิ่มโอกาสในการบรรลุเป้าหมายของคุณ ลองคิดอุปมาและเปรียบเทียบความปรารถนาของคุณกับการแข่งขันว่ายนํ้าระดับมืออาชีพร สิ่งแรกที่คุณต้องทำเพื่อให้มีโอกาสชนะการแข่งขันคือต้องแน่ใจว่าคุณไม่กลัวน้ำ ก่อนที่คุณจะพิจารณาเข้าร่วมการแข่งขัน คุณต้องกำจัดความกลัวของคุณเสียก่อน ความกลัวเป็นสิ่งที่รั้งคุณไว้ แต่ก็ควรจะตระหนักว่าความกลัวบางอย่างอาจช่วยให้คุณรอดพ้นจากความล้มเหลวได้เช่นกัน

วิธีที่มีความเสี่ยงน้อยที่สุดในการทำเช่นนี้คือ ทำตามขั้นตอนต่อเนื่อง และค่อยๆ เพิ่มโอกาสในการบรรลุเป้าหมายของคุณ ลองคิดอุปมา และเปรียบเทียบความปรารถนาของคุณกับการแข่งขันว่ายนํ้าระดับ มืออาชีพ สิ่งแรกที่คุณต้องทำเพื่อให้มีโอกาสชนะการแข่งขันคือต้อง แน่ใจว่าคุณไม่กลัวนํ้า ก่อนที่คุณจะพิจารณาเข้าร่วมการแข่งขัน คุณ ต้องกำจัดความกลัวของคุณเสียก่อน ความกลัวเป็นสิ่งที่รั้งคุณไว้ แต่ก็ควรจะตระหนักว่าความกลัวบางอย่างอาจช่วยให้คุณรอดพ้นจาก ความล้มเหลวได้เช่นกัน

เมื่อคุณมั่นใจว่าเป้าหมายของคุณมีค่าควรแก่การพยายามที่จะนำไปสู่ ความสำเร็จ คุณต้องเริ่มขั้นตอนที่ยากที่สุดในแผนของคุณ นั่นก็คือ การเตรียมตัว คุณไม่สามารถคาดหวังที่จะชนะการแข่งขันว่ายนํ้ามือ อาชีพได้หากคุณไม่รู้ด้วยซ้ำว่าจะว่ายนํ้าอย่างไร เริ่มต้นด้วยพื้นฐาน และอย่าข้ามขั้นตอนใดๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายของคุณเร็วขึ้น ประสบการณ์และความรู้ที่คุณข้ามไปอาจจะย้อนกลับมาทำร้ายคุณใน ภายหลัง เตรียมพร้อมโดยค่อยๆ เพิ่มขั้นตอน ว่ายครึ่งรอบก่อน แล้ว จึงว่ายเต็มรอบ ทักษะของคุณจะพัฒนาขึ้นในแต่ละครั้ง และในไม่ช้า คุณจะทำลายสถิติรอบของคุณเองทุกครั้งที่คุณลงสระว่ายนํ้า อาจใช้ เวลาหลายวัน หลายสัปดาห์ หรือหลายปีในการเตรียมตัวสำหรับ "การแข่งขัน" ที่ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของคุณที่ได้ตั้งไว้ สิ่งสำคัญคือการ เข้าร่วมการแข่งขันด้วยความมั่นใจในความสำเร็จของคุณเอง และมี ทักษะ ที่ฝึกฝนอย่างยาวนานทั้งหมดที่จะทำให้คุณชนะ

การทำทีละขั้นตอนและทำให้แผนของคุณเป็นจริงได้นั้น ให้ประโยชน์ที่ สำคัญสองประการแก่คุณ นั่นคือ การเรียงลำดับขั้นตอนและความ แม่นยำของแผนที่จะทำให้คุณเกิดความมั่นใจ คุณจะได้ไม่รู้สึกว่าคุณ ต้องเผชิญกับอุปสรรคใหม่ๆ ในแต่ละวัน

การ เรียงลำดับความสำคัญของกลยุทธ์ และการเรียงลำดับเป็นขั้นเป็นตอนของคุณ จะช่วยลดโอกาสในการผิดพลาด หรือการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพน้อยลง ประการที่สอง การวางแผนที่ดีมีประโยชน์ทางจิตวิทยามากมาย และจะทำให้จิตใต้สำนึกของคุณกังวลน้อยลง ทำให้คุณมีพลังงานมากขึ้นในการมีสมาธิกับสิ่งที่สำคัญ คุณกำลังสร้างรูปแบบในการรับรู้ที่จะรับรู้ถึงความสำเร็จ และหลอมรวมเข้ากับแผนงานของคุณ เมื่อคุณมีทั้งสติและจิตใต้สำนึกที่เชื่อในโอกาสที่จะบรรลุเป้าหมาย คุณจะได้รับประโยชน์จากพลังของสมาธิ และการจัดจ่อที่จะขจัดสิ่งรบกวนจากภายนอก และทำให้คุณเดินตามเส้นทางที่สั้นที่สุดสู่ความสำเร็จ แม้ว่าโอกาสจะยังคงมีบทบาทสำคัญในภารกิจของคุณเพื่อไปให้ถึงอุดมคติของคุณ แต่การมีแผนที่ใช้งานได้จริง จะช่วยให้คุณเปลี่ยนสิ่งที่ “ไม่น่าจะเป็นไปได้” เป็น “เป็นไปได้”

การพัฒนาตนเองเป็นเป้าหมายสำหรับผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการพัฒนาตนเองจริงๆ เคล็ดลับความสำเร็จบางประการในส่วนต่อไปนี้อาจมีประโยชน์ต่อคุณ ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมาย



ตั้งเป้าหมายเพื่อเอาชนะอุปสรรคใดๆ

วางเป้าหมายที่จะทำให้คุณ สามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ทั้งหมด ในเส้นทางเพื่อบรรลุเป้าหมาย ในการปรับปรุงตนเองใหม่ของคุณ คุณอาจจะใช้วิธีการขอความช่วยเหลือต่างๆ ได้เช่นกัน เช่น:- หัน ไปใช้ห้องสมุดสาธารณะเพื่อหาเอกสารอ้างอิงและแหล่งข้อมูลอื่นๆ

- ค้นหาบทความออฟไลน์และออนไลน์ ปรึกษาพี่เลี้ยง โค้ช ศึกษา โซเชียลมีเดีย แล้วมองหาเคล็ดลับ เครื่องมือและทรัพยากร หรือ การพบปะผู้คนที่สามารถเสนอเคล็ดลับ ให้คำแนะนำ แบ่งปัน ทรัพยากร และความรู้ต่างๆ
- สนับสนุนกลุ่มและสมาคมในพื้นที่ของคุณหรือทางออนไลน์ในช่อง / ในประเภทเรื่องที่คุณสนใจ



แต่บอกไว้ว่า

จัดการกับขยะ 'เชิงลบ' ทุกครั้งที่ทำได้ ซึ่งรวมถึงนิสัยที่ไม่ดี เช่น การเสพติด (ยาเสพติด แอลกอฮอล์ เซ็กส์ การพนัน การล้วงละเมิด ฯลฯ) และ ละครน้ำเน่า เนื้อเพลงที่ไม่ดี การบ่น และแม้แต่การอยู่ กับคนที่คิดลบ การเข้าร่วมและติดตามเกาะกระแสนั้นง่ายเกินไป ดังนั้นให้รักษาสุขภาพให้แข็งแรง อยู่ท่ามกลางผู้คนที่แข็งแรงและนิสัยที่ดี ต่อสุขภาพแทน โฟกัสไปที่ความคิดเชิงบวก

ยอมรับการเปลี่ยนแปลง

Change



คนจำนวนมากกลัวการเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น แทนที่จะ ต่อสู้กับมัน ให้ หันหน้าเข้าหามันด้วยความมั่นใจ แล้ว คอยสอดส่องการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เพื่อช่วยติดตาม ข่าวสารล่าสุดในธุรกิจของคุณ ตัวอย่างเช่น เรียนรู้ เทคโนโลยีออนไลน์ สมัครสมาชิก เนียเอกสาร หรือเข้าร่วมสมาชิกร่วมสมาชิกร่วม ที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจของคุณ

การฝึกหัด ๑๑

มีคนจำนวนมากที่คิดว่าเมื่อเรียนจบปริญญาตรีแล้ว พวกเขาไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสืออีกต่อไป แต่ในทางกลับกัน ถ้าคุณไม่ผลักดันตัวเอง ก็จะไม่มีการช่วยคุณได้ ซึ่งอาจจะเป็นผู้สมรสหรือพ่อแม่ของคุณ แต่หลักสำคัญคือต้องหมั่นพัฒนาจิตใจ เรียนรู้เกี่ยวกับผู้ที่ประสบความสำเร็จในธุรกิจที่คุณสนใจ ค้นหาว่าสิ่งใดใช้ได้ผล และสิ่งใดใช้ไม่ได้เป็นประจำโดยเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น เวิร์กช็อป งานสัมมนา เรียนรู้เทคโนโลยีในธุรกิจคุณ รวมถึงกระบวนการขาย และวิธีการเช่น ระบบเครือข่าย ลงทะเบียนเพื่อเรียนรู้สำหรับการฝึกอบรมออนไลน์ การสัมมนาผ่านเว็บ การประชุมทางโทรศัพท์ และอื่นๆ เพื่อเข้าร่วมฟังการสัมภาษณ์ guru พร้อมคำถาม/คำตอบในตอนท้าย จึงทำให้การเรียนรู้ของคุณเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตอย่างต่อเนื่อง



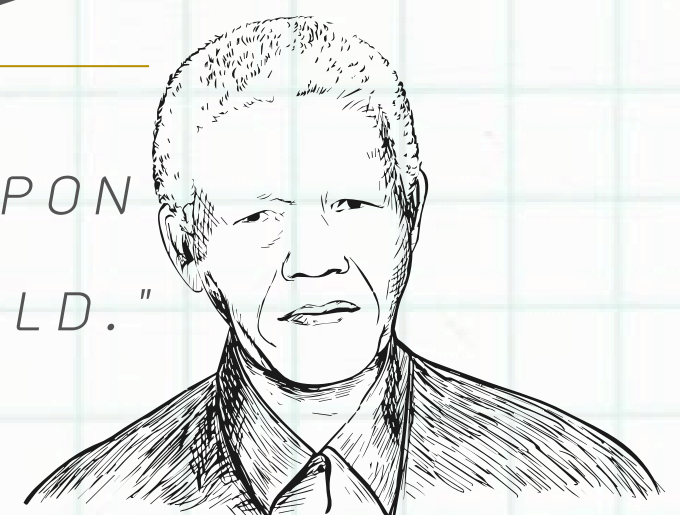
ตอบแทน และอย่ายึดมั่นใน "ตนเอง" เมื่อคุณต้องการการพัฒนาตนเอง

การเติบโต และการพัฒนาตนเอง ยังหมายถึงการตอบแทนอีกด้วย ไม่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับ "ตัวเอง" เสมอไป อย่ายึดมั่นใน "ตนเอง" ว่าดีกว่า สูงกว่าคนอื่น ในทางตรงกันข้าม หลายๆ ครั้งในช่วงเวลาที่มีความท้าทายยากๆ เกิดขึ้นกับคุณ ลองใช้วิธีการการสละเวลาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นที่กำลังลำบากมากกว่า ความท้าทายที่ยากลำบากกว่านั้น บางครั้งก็สามารถสร้างผลลัพธ์ได้อย่างมหัศจรรย์ หลังจากที่คุณอาสาสมัครไปช่วยในเรื่องอื่นๆ หรือผู้อื่นสักพัก คุณจะสามารถกลับมาอย่างสดชื่น มั่นใจ และสุขใจที่ได้ช่วย และคุณจะสามารถจัดการกับอุปสรรคของคุณเองด้วยความเข้าใจ และความมั่นใจแบบใหม่ ดังนั้นให้เวลาของคุณ ในการสอน บริจาค หรือให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับโครงการที่ไหนสักแห่ง เป็นอาสาสมัคร หรือบริจาคสิ่งของ เป็นที่ปรึกษาหรือโค้ช ให้กำลังใจใครบางคน ให้คำปรึกษาฟรี เป็นการตอบแทนสังคม แล้วคุณจะได้อะไรมากกว่าที่คุณคาดหวัง



"EDUCATION IS THE MOST POWERFUL WEAPON WHICH YOU CAN USE TO CHANGE THE WORLD."

- NELSON MANDELA



การจัดการเวลาและธุรกิจ

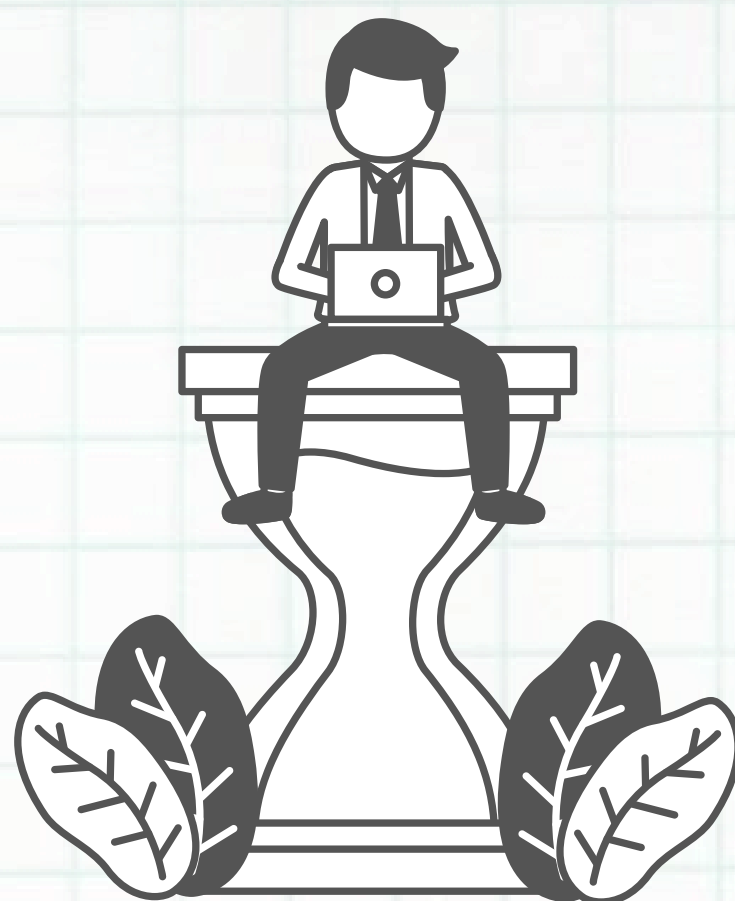
ปรับปรุงทักษะในการจัดการเวลาและทักษะทางธุรกิจของคุณ ลองอ่านหนังสือดีๆ สองสามเล่ม สำหรับการหาความรู้ใหม่ๆ เช่นหัวข้อการบริหารเวลาสำหรับผู้ประกอบการ และ ความสำเร็จของธุรกิจจากหลายๆ คนที่ประสบความสำเร็จ คุณต้องควบคุมเวลาและใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดโดยการแสวงหาความรู้ จัดการเวลาที่เสียไปโดยไม่เกิดประโยชน์ และจัดลำดับความสำคัญ และไม่ว่าคุณ จะอยู่ในธุรกิจประเภทใด แม้ว่า你会ทำงานให้กับคนอื่นก็ตาม ยิ่งคุณเข้าใจธุรกิจมากเท่าไร คุณก็ยิ่งทำงาน หรือทำธุรกิจอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับบริษัทและตัวคุณเอง ช่วยให้การทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ ให้คุณได้โอกาสในการได้รับผลตอบแทนสูงสุด

ระบบการวางแผนสามารถช่วยในเรื่องเหล่านี้ได้ เรามักจะใช้เวลากับสิ่งที่บันเทิงใจแก่เราเช่นการดูละครซีรีส์ แต่ถ้าเป็นเรื่องงานที่จะต้องทำให้เสร็จ เรามักจะผัดวันประกันพรุ่ง และในที่สุดเมื่อเราต้องทำงาน ให้เสร็จ เราก็จะบอกว่าเราไม่มีเวลาเพียงพอ ปัญหาคือทุกคนมีเวลาเท่ากัน แต่อยู่ที่ว่าเราจัดลำดับความสำคัญได้หรือไม่ เราควรจะใช้เครื่องมือที่สามารถบันทึกและวางแผนงานได้ (เครื่องมือปฏิทิน การสื่อสาร และการวางแผน) และเครื่องมือแบบพกพา สิ่งเหล่านี้ช่วยให้คุณบันทึกและติดตามงาน กำหนดเป้าหมาย วัดผล และจัดลำดับความสำคัญของงานเหล่านั้น



การบริหารเวลาเป็นทักษะที่สำคัญในธุรกิจ เนื่องจากสามารถช่วยให้คุณใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดและมีประสิทธิภาพมากขึ้น การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพในธุรกิจ จะช่วยอะไรคุณได้บ้าง? :

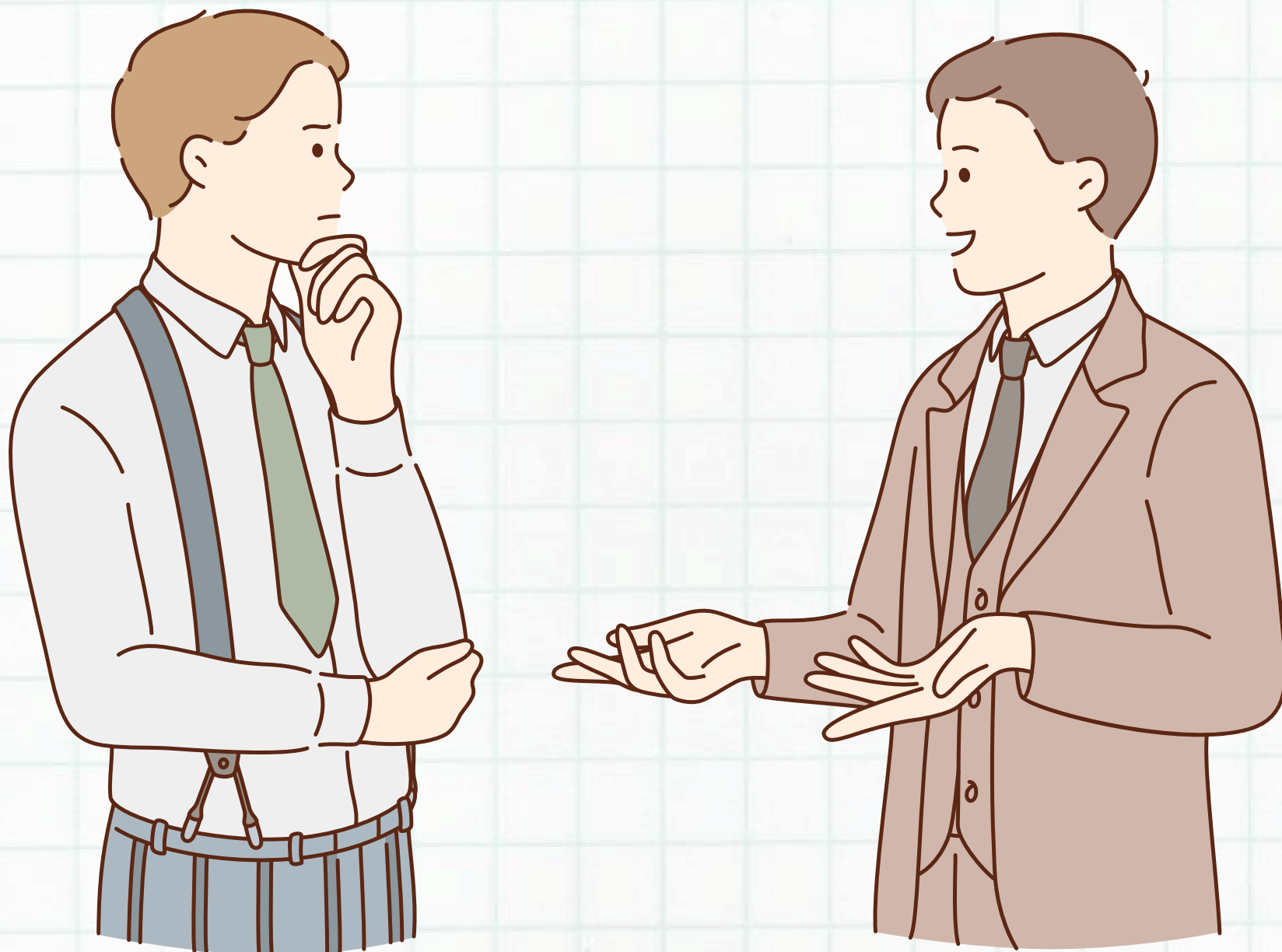
1. กำหนดเป้าหมายเฉพาะในแต่ละวัน สัปดาห์ และเดือน สิ่งนี้จะช่วยให้คุณมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่ต้องทำและจัดลำดับความสำคัญของงานของคุณ
 2. สร้างตารางเวลาและทำตามนั้น กำหนดเวลาสำหรับงานเฉพาะและพยายามลดการหยุดชะงักในช่วงเวลานี้
 3. ใช้เครื่องมือเพื่อช่วยจัดการเวลาของคุณ มีแอปเพื่อการทำงานและโปรแกรมซอฟต์แวร์มากมายที่สามารถช่วยให้คุณติดตามเวลา กำหนดเวลาการนัดหมาย และตั้งค่าการเตือน
 4. เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ สิ่งสำคัญคือต้องสามารถจัดการภาระงานและจัดลำดับความสำคัญของงานได้ หากคุณมีอาหารมากเกินไป คุณสามารถปฏิเสธคำขอเพิ่มเติมได้
 5. พักสมอง สิ่งสำคัญคือต้องหยุดพักและออกจากงานเพื่อเติมพลัง สิ่งนี้สามารถช่วยให้คุณมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อคุณกลับไปทำงานของคุณ
 6. มอบหมายงาน หากคุณมีสมาชิกในทีม ให้มอบหมายงานให้พวกเขาเพื่อเพิ่มเวลาให้กับงานที่สำคัญกว่า
- เมื่อใช้เทคนิคการจัดการเวลาเหล่านี้ คุณสามารถปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานและจัดการเวลาในธุรกิจได้ดีขึ้น



"TIME AND TIDE WAIT FOR NO MAN." - GEOFFREY CHAUCER

10 ความช่วยเหลือ

อย่าพยายามสร้าง ตั้งเป้าหมาย และบรรลุเป้าหมายของคุณเพียงลำพัง คุณควรจะขอความช่วยเหลือ กับบุคคลที่มีความรู้มากกว่า หรือโค้ช หรือที่ปรึกษา การทำงานเป็นทีมเป็นสิ่งที่ดี และสามารถช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายได้เร็วขึ้น และมีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้วยความช่วยเหลือของหลายๆฝ่าย คุณจะมีคนให้กำลังใจคุณ ติดต่อกับคุณตลอดทั้งปีเกี่ยวกับความก้าวหน้าของคุณ (ที่คุณรับผิดชอบ) หรือผู้คนที่คุณสามารถช่วยเหลือ (ตอบแทน) สร้างเครือข่าย และเขาเหล่านั้น จะทำหน้าที่เป็นเพื่อนด้วยได้



"THE VALUE OF A CONSULTANT IS NOT IN THE IDEAS HE SUPPLIES, BUT IN THE ONES HE INSPIRES."



บทสรุป



มีผู้คนมากมาย ที่เห็นถึงชีวิตการเป็นพนักงาน ที่ประสบความสำเร็จ ที่ร่ำรวย และมีความสุข จากการเป็นพนักงาน ถึงแม้คนเหล่านั้นที่ประสบความสำเร็จ แต่จะมีแค่ส่วนน้อย และมีเพียงไม่กี่คนเท่านั้น ที่สามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จระดับสูงได้ ซึ่งเขาจะได้รับเงินเดือนที่ดี แต่อีกด้านหนึ่ง ทำไมหลายคนก็เลือกที่จะลงทุนในการทำธุรกิจ เพราะพวกเขาเชื่อว่าเขาสามารถหาเงินได้มากกว่าการเป็นลูกจ้าง และแน่นอนมันมีความจริงเกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่

สิ่งที่พวกเขาไม่รู้ ก็คือหลายคนที่ทำธุรกิจ ก็ ล้มเหลวได้เช่นกัน อาจจะมีผู้ประกอบการจำนวนมากที่ล้มเหลวมากกว่า ผู้ที่ทำให้มันเติบโต แล้วประสบความสำเร็จ สาเหตุหลักมาจากผู้ประกอบการเหมืองใหม่จำนวนมาก ไม่มีทักษะพื้นฐานความรู้ที่ดีที่ถูกต้อง

ผู้เขียนหวังว่า EBOOK เล่มนี้จะช่วยให้คุณมีทักษะ ความรู้ เทคนิค และกลยุทธ์ที่จำเป็น ซึ่งจะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในการเป็นผู้ประกอบการ การทำธุรกิจ สิ่งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ประกอบการมือใหม่ที่ยังใหม่กับสายงานนี้

แม้ว่าคุณจะเป็นผู้ประกอบการที่ประสบความสำเร็จและอยู่ในธุรกิจการค้ามาหลายปีแล้ว เราเชื่อว่ายังมีอีกหลายสิ่งที่คุณเรียนรู้ได้จาก EBOOK เล่มนี้ อย่าลังเลที่จะอ่าน EBOOK นี้และเรามั่นใจว่าคุณจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

"อาจจะเป็นการดีที่สุดที่คุณจะเก็บ EBOOK นี้ไว้เพื่อใช้อ้างอิงในอนาคต มันมีหลายประเด็น และเคล็ดลับเป็น 100 ข้อ ที่คุณอาจจะยังไม่รู้ หรือที่คุณลืมไปแล้ว ผู้เขียนแนะนำให้คุณอ่าน EBOOK นี้เป็นระยะๆ และใช้มันเป็นตัวกระตุ้นความกระตือรือร้นของคุณ ที่จะไขว่คว้าความสำเร็จในทางธุรกิจของคุณ"



คุณคือ CEO ได้อิโดร ?

" ดร.ชนศักดิ์ วาไรศาค คุณคือ CEO "

ประวัติการทำงาน

- ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท น้ำมันอพอโลโล (ไทย) จำกัด 2544 - ปัจจุบัน
- กรรมการ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) 2558-2559
- อาจารย์ประจำโครงการปริญญาโท สถาบันการทูตและการต่างประเทศ มหาวิทยาลัยรังสิต 2550 - ปัจจุบัน
- กรรมการผู้จัดการ บริษัทแปซิฟิค แอสเซทส์ จำกัด (มหาชน) 2550 - 2553
- กรรมการบริหาร บริษัท แอสเพนอินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด 2553 - 2557
- รองอธิการบดี วิทยาลัยนานาชาติซิลเลอร์-แสดมฟอร์ด 2543- 2544
- ผู้ตรวจการ องค์การเพื่อการปฏิรูประบบสถาบันการเงิน 2541 - 2543
- กรรมการและผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ บริษัทเงินทุนหลักทรัพย์ ศรีมิตร จำกัด (มหาชน) 2539 - 2540
- ผู้อำนวยการอาวุโส สำนักกรรมการผู้อำนวยการ บริษัทเงินทุนหลักทรัพย์ ศรีมิตร จำกัด (มหาชน) 2535 - 2538
- รองเลขาธิการนายกรัฐมนตรี สำนักนายกรัฐมนตรี 2535
- นักวิจัย สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย 2531-2535
- ASSISTANT COORDINATOR, UNDERGRADUATE PROGRAM GRADUATE SCHOOL OF INTERNATIONAL STUDIES, UNIVERSITY OF DENVER 2528-2531
- TEACHING FELLOW NORTH TEXAS STATE UNIVERSITY 2527-2528
- เจ้าหน้าที่ฝึกหัด UNITED NATIONS CENTER FOR TRANSNATIONAL COOPERATION 2527
- ADMINISTRATIVE ASSISTANT MIDWEST UNIVERSITY CONSORTIUM FOR INTERNATIONAL ACTIVITIES 2524-2527

ประวัติการศึกษา :

- ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขา INTERNATIONAL STUDIES มหาวิทยาลัยเดนเวอร์ ประเทศสหรัฐอเมริกา 2531
- ปริญญามหาบัณฑิต สาขา INTERNATIONAL STUDIES มหาวิทยาลัยเดนเวอร์ ประเทศสหรัฐอเมริกา 2528
- ปริญญามหาบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยโอไฮโอสเตต ประเทศสหรัฐอเมริกา 2524
- รัฐศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประเทศไทย 2522

หน้าที่ในองค์กรการกุศล

- กรรมการมูลนิธิรักษ์ไทย (สมาชิกองค์การแคร์นานาชาติ)

ประสบการณ์การทำงานที่สำคัญ:

- ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน (2557-2558)
- กรรมการบริหารธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย (2552-2553)
- รองประธานอนุกรรมการการมีส่วนร่วมประชาชนในภาคเศรษฐกิจ อุตสาหกรรม และเทคโนโลยี วุฒิสภา (2548)
- ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการการค้าและอุตสาหกรรม วุฒิสภา (2537)