



เดวิด เจ. ไคเบอร์แมน. เข้าใจตัวเอง 1 นาที. แปลโดยพูนกลาง อุทงเกษียรกุล, วิภาดา พันทิวจิราภรณ์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วิจิตร, 2553.

เคล็ดลับง่ายๆ ที่ช่วยให้คุณรู้ทันจิตใจของตัวเองและเข้าใจต้นตอของพฤติกรรมที่น่าปวดสมองสุดๆ พร้อมวิธีพลิกตัวคุณเป็นคนใหม่ในทันที จะมีปวดหัวกับพฤติกรรมที่น่าหงุดหงิดเหล่านี้ไปอีกทำไม ในเมื่อคุณลงรู้อีกกันบ้างของปัญหาได้ง่ายๆ ...ภายในไม่ถึง 1 นาที และลงมือเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ได้ทันที

1. ทำไมฉันถึงอ่อนไหวต่อคำปฏิเสธมาก เพราะคุณไม่สามารถยอมรับความจริงที่ทำให้คุณเจ็บปวด

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ **1** พยายามโต้แย้งเพื่อสนับสนุนจุดยืนที่ตรงกันข้ามกับความเชื่อของคุณต่อหน้าคนอื่น ๆ โดยการฝึกพูดในที่สาธารณะ **2** ฝึก “เสนอขาย” บางอย่างให้กับผู้อื่น เช่น ผลิตภัณฑ์หรือบริการ แนวคิด วิธีการแก้ไขปัญหา หรือคำแนะนำที่คุณอยากให้ผู้อื่นทำตาม โดยสรรหาวิธีการนำเสนอเพื่อนำหน้ากลุ่มเป้าหมายให้เชื่อตามที่คุณต้องการ และอย่ากลัวการปฏิเสธ เพราะนั่นคือบทเรียนที่มีคุณค่าให้คุณก้าวต่อไปข้างหน้าได้

2. ทำไมฉันจึงขู่ข่มขำนัก เพราะคุณเป็นคนที่ไม่รู้ทิศทางและเป้าหมายในชีวิต ทำให้ขาดความมั่นใจในตัวเองและขาดความมั่นใจในการแสดงออก

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ **1** สร้างสิ่งกีดขวางเล็กๆ บนทางเดินในห้องนั่งเล่นของคุณแล้วฝึกเดินผ่านสิ่งกีดขวางนั้นอย่างมั่นใจ ฝึกทุกวันจนสังเกตได้ว่า คุณเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น **2** เปลี่ยนความคาดหวังในแง่ลบให้กลายเป็นบวก **3** ลองทำกิจกรรมที่ต้องใช้ร่างกายแบบใหม่ เช่น การสนุกกับการออกกำลังกาย **4** วาดแผนที่จุดมุ่งหมายในชีวิตของคุณ

3. ทำไมฉันถึงรู้สึกตลอดเวลาว่ากำลังล้มอะไรบางอย่าง เพราะคุณไม่แน่ใจในตัวเอง ไม่เชื่อมั่นในการตัดสินใจของตัวเอง และไม่ไว้วางใจในความสามารถของคุณ

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ **1** ถามตัวเองว่า “ฉันจะทำอะไรถ้าหากความล้มเหลวไม่มีทางเกิดขึ้น” เมื่อคุณมุ่งเป้าไปยังเป้าหมายด้วยความทะเยอทะยาน จะทำให้ไม่ต้องหมกมุ่นกับเรื่องเล็กน้อย เช่น การสงสัยว่าล็อกประตูบ้านหรือยัง **2** บริหารทักษะความจำด้วยการเขียนบันทึกประจำวัน

4. ทำไมฉันถึงคิดแต่เรื่องในแง่ลบ เพราะคุณรู้สึกว่าคุณจะสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่เลวร้ายได้ดีกว่าเวลาที่คุณต้องเจอกับข่าวร้ายขณะที่คุณกำลังอารมณ์ดี

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ **1** สร้างนิสัยคิดในแง่บวก **2** ชมใจตัวเอง ด้วยการคิดแต่เรื่องที่ดีและมีความสุขตลอดเวลา

5. ทำไมฉันถึงผัดผ่อนที่จะทำบางอย่างซึ่งใช้เวลาเพียงไม่กี่นาทีเท่านั้น เพราะคุณขาดความใส่ใจเนื่องจากคุณคิดว่ามีเรื่องที่สำคัญกว่านี้ที่ต้องทำ ไม่มีเวลาใส่ใจเรื่องเล็กน้อย มันจะทำให้คุณควบคุมชีวิตตัวเองไม่ได้และทำอะไรก็ไม่สำเร็จเลย

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ **1** ทำรายการของงานที่คุณต้องทำ ซึ่งแต่ละงานใช้เวลาไม่ถึงสิบนาที แล้วทำให้ได้อย่างน้อยวันละสองงาน **2** ประเมินเป้าหมายและคุณค่าในชีวิตของคุณเสียใหม่ บางทีเป้าหมายของคุณที่มีอยู่นั้นไม่มีค่าพอ ก็ให้ตรวจสอบว่า ลำดับความสำคัญของเป้าหมาย และสิ่งที่คุณให้ความสำคัญมากที่สุด

6. ทำไมฉันจึงพลัดเพลินไปกับการโกรธ เพราะต้องการปกปิดความรู้สึกอื่น ๆ ที่ไม่อยากให้ใครรู้

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① ตรวจสอบว่าความโกรธปกปิดความรู้สึกอื่นของคุณเอาไว้หรือไม่ จงหาสาเหตุของความโกรธแล้วแก้ปัญหา ② แสวงหาความตื่นตัวด้วยวิธีอื่นๆ เช่น การปีนเขา การแข่งรถ กีฬาผาดโผน เป็นต้น ③ ทดลองแสดงอำนาจในหลากหลายรูปแบบ และเพิ่มพูนทักษะความเป็นผู้นำของคุณ เปลี่ยนแปลงจากความโกรธเป็นความแข็งแกร่ง ความกล้าหาญ เพื่อให้ผู้อื่นเคารพและไม่กลัวคุณ

7. ทำไมฉันถึงชอบด่าคนอื่น เพราะคุณรู้สึกไม่มั่นคงเกี่ยวกับตัวตนและจุดยืนของคุณ คุณจึงพยายามสร้างตัวตนของคุณขึ้นมาด้วยการตราหน้าผู้อื่นว่าผิด เพื่อให้ตัวเองรู้สึกมีอำนาจ

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① มองอีกมุมหนึ่ง คือมองในมุมที่ตรงกันข้ามแล้วค่อยหาข้อสรุป ② มองในมุมเดียวกับกับผู้อื่น คือ อย่าสรุปอะไรจนกว่าจะได้รับฟังทั้งสองด้าน ③ ลองดูว่าคุณสามารถปล่อยให้ทั้งวันผ่านไปโดยไม่ตัดสินอะไรเลยได้ไหม เพื่อใช้เวลาในการหาข้อมูลประกอบการตัดสินใจ

8. ทำไมฉันถึงยึดติดกับอดีต เพราะการทวนนึกถึงวันเวลาเก่าๆ นั้นปลอดภัยกว่าการสร้างความทรงจำใหม่ๆ

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① จงเปิดรับกับวิธีการใหม่ๆ และสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในทุกขณะปัจจุบัน ② จงทำวันนี้ให้ดีที่สุด อย่าปล่อยให้อดีตมาส่งผลในแง่ร้ายกับคุณอีก ③ จงยอมรับและมีความสุขกับความสำเร็จใจปัจจุบัน

9. ทำไมฉันถึงสนุกไปกับการฟังความลับและคำสารภาพของผู้อื่น การอยากรู้ อยากเห็นคือความปรารถนาที่จะรวบรวมความรู้เพื่อนำไปใช้ในด้านอื่นๆ ของชีวิตของคุณ คุณไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป คุณจึงต้องการปกป้องตนเองด้วยการรวบรวมข้อมูลให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① ง่วนอยู่กับงานอดิเรกของคุณ ② นำความสามารถพิเศษที่คุณมีและใช้มันเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่า

10. ทำไมฉันถึงชอบการนินทามากนัก เพราะการประพุดติผิดของผู้อื่นทำให้คุณรู้สึกดี รู้สึกมีอำนาจ หรือต้องการระบายความรู้สึกในแง่ลบของตัวเองด้วยการเรื่องในแง่ลบของผู้อื่น

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① ยกโทษให้ตัวเองสำหรับความผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมา และอุทิศตนให้กับเป้าหมายของตัวเองอีกครั้ง ② อ่านเรื่องราวของบุคคลซึ่งดำรงตนอยู่เหนือปดุษชนทั่วไปเพื่อบรรลุผลในสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ③ ฝึกข่มใจตนเอง และลงโทษตนเองเมื่อนินทาผู้อื่น

11. ทำไมฉันถึงเชื่อเรื่องโชคลางมาก เพราะคุณไม่สามารถหาคำอธิบายให้กับหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณได้ แต่ต้องการหาเหตุผลมารับ

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① ถ้าหากคุณรู้สึกสูญเสียอำนาจควบคุมในชีวิตของคุณไป ให้สร้างความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลขึ้นใหม่อีกครั้งด้วยการกำหนดเป้าหมายและพยายามไปถึง ② ตระหนักว่ามีบางอย่างในชีวิตที่ไม่ที่เราจะพยายามมากเท่าไร เราก็ไม่อาจควบคุมมันได้ แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่า คุณควรล้มเลิกความตั้งใจและปล่อยให้เทพแห่งโชคลางกำหนดโชคชะตาของคุณ

12. ทำไมฉันมักจะจินตนาการว่าตัวเองมีพลังพิเศษอย่างลึกลับ เพราะคุณรู้สึกว่าตัวเองไม่สามารถต่อสู้กับผู้อื่นได้ และไม่มีอะไรเป็นพิเศษเมื่ออยู่ในกลุ่มคน

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① ปรับเปลี่ยนเป้าหมายของตัวเองเสียใหม่ ให้ความสำคัญกับสิ่งที่คุณสามารถทำได้...แล้วลงมือทำ ② ระบุสถานการณ์ในอดีตที่คุณรู้สึกว่าตัวเองไร้หน้า และเขียนใส่กระดาษว่าคุณจะจัดการกับมันอย่างไรในวันนี้

13. ทำไมฉันถึงไล่ตามในสิ่งที่ฉันไม่ได้ต้องการอย่างแท้จริง เพราะคุณใช้สังคมเป็นผู้กำหนดมาตรฐานของสิ่งที่ควรเลือกโดยที่ไม่ทำตามความฝันของตนเอง

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① ก่อนจะลงมือทำสิ่งสำคัญ ให้ถามตัวเองว่า “ถ้าหากการชื้อนี้ ความสัมพันธ์นี้ หรือกิจกรรมนี้เป็นของฟรีหรือไม่ว่าใครก็สามารถมีได้ แล้วฉันจะยังคงต้องการมันอยู่หรือไม่” ② ประเมินการชื้อ ความสัมพันธ์ และกิจกรรมในแต่ละครั้งโดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายสูงสุดของคุณ ③ ถ้าหากทุกวิธีใช้ไม่ได้ผล ให้รออีกสักหนึ่งหรือสองวันก่อนที่จะลงมือทำ

14. ทำไมฉันถึงกังวลกับความเห็นของผู้อื่นมากเกินไป แทบทุกคนล้วนสันใจว่าผู้อื่นคิดอย่างไร ยิ่งคุณให้ความสนใจกับสิ่งที่ผู้อื่นคิดเกี่ยวกับตัวคุณมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งให้ความสำคัญกับความเห็นของผู้อื่นมากเท่านั้น คุณจะทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ เพื่อต้องการให้ผู้อื่นยอมรับและมองเห็นคุณค่าของคุณ

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① กล่าวปฏิเสธอย่างนุ่มนวลในสิ่งที่คุณไม่อยากทำตามคำขอร้องของผู้อื่นจริงๆ แล้วทำตามความต้องการของตนเอง ② ออกไปทานอาหารเย็นเพียงลำพังโดยพกหนังสือหรือนิตยสารดีๆ สักเล่มที่คุณชอบไปด้วย ③ ตรวจสอบสภาพความเป็นจริงของตัวเอง ว่าหากคุณอยู่ตามลำพังเพียงคนเดียว คงยังจะตัดสินใจแบบเดียวกันกับตอนที่อยู่กับผู้อื่นหรือไม่

15. ทำไมฉันจึงแทบจะไม่เคยเติมน้ำมันให้เต็มถัง แถมยังชอบใช้รถจนน้ำมันใกล้หมดแล้วค่อยเติม หากไม่มีปัญหาด้านการเงิน ก็เป็นเพราะคุณอาจรู้สึกไม่มั่นใจในอนาคต

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① ใช้จุดกึ่งกลางของมาตรวัดน้ำมันเป็นจุดที่ขังบอกว่าการเติมน้ำมันหมด แล้วให้เติมเต็มถัง การฝึกฝนเช่นนี้เป็นประจำจะช่วยสร้างความเสมอต้นเสมอปลายและความมีระเบียบแบบแผนให้กับชีวิตในแต่ละวันของคุณได้ ② เสริมสร้างความแน่ใจ ด้วยการใช้อินโฟลจากแหล่งต่างๆ เช่น ข้อมูลจากสำนักงานสถิติ ข้อมูลทางประวัติศาสตร์ เป็นต้น

16. ทำไมฉันถึงไม่เป็นตัวของตัวเองเอาเสียเลย เพราะไม่มั่นใจในการตัดสินใจของตัวเองเมื่อได้เห็นพฤติกรรมของคนอื่น กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① ลงมือทำเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นคนแรกก่อนที่คนอื่นจะทำ ② ทำความคุ้นเคยกับการได้ยินเสียงของตนเอง เช่น การฟังเสียงของตนเองในตอนที่บันทึกเอาไว้ เพื่อสามารถนำกลับมาฟังใหม่แล้วใช้ปรับปรุงตัวเองได้ทันที ③ แสวงหาความพอใจจากความสันโดษ จงใช้เวลาอยู่กับตัวเองเพื่อทำอะไรที่สนุกสนาน ④ จำไว้ว่าเรามีเพียงแค่วิถีชีวิตเดียวเท่านั้น

17. ทำไมฉันจึงลังเลอย่างมากที่จะเผชิญหน้ากับความจริง เพราะความจริงบางเรื่องทำให้คุณต้องเครียด คุณจึงพยายามจะหลีกเลี่ยงความจริง

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① เมื่อใดก็ตามที่คุณต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายที่คุณมีแนวโน้มว่าจะไม่ยอมรับมือกับมัน ให้หยุดและเขียนถึงสิ่งที่คุณเชื่อว่าเป็นปัญหาที่แท้จริง จะทำให้เรามองเห็นสถานการณ์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ② นึกถึงผลลัพธ์อันเลวร้ายของการไม่ลงมือทำอะไรในทันที ③ ระบุทำสิ่งที่คุณสามารถทำได้ทันทีเพื่อแก้ปัญหาหรือเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น แล้วลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา

18. ทำไมฉันถึงชอบทำอะไรครึ่งๆ กลางๆ ทั้งที่รู้ว่าจะต้องทำมันใหม่ทั้งหมดอีกครั้ง

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① ถ้าหากความสำเร็จคือสิ่งที่คุณปรารถนา ให้ทำโครงการเล็กๆ ให้สำเร็จก่อน แล้วจึงค่อยลงมือทำงานจริง ② หาพี่เลี้ยงช่วยแนะนำแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้คุณวางแผนและทำตามแผนทุกขั้นตอน ③ แสดงออกตรงๆ เมื่อคุณโกรธเคือง อย่าปล่อยให้พฤติกรรมดื้อเงียบ เพราะคนๆ นั้น อาจตอบกลับแบบเดียวกันกับคุณ

19. ทำไมฉันจึงขี้เกียจเหลือเกิน เพราะคุณขาดแรงจูงใจ

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① ปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกที่ถูกเก็บกดเอาไว้ คิดถึงเป้าหมายของคุณและกิจกรรมที่เติมเต็มชีวิตของคุณในปัจจุบัน และเปิดเผยความรู้สึก เศร้า กลัว อิจฉา หรือโกรธ เหล่านี้ออกมา ② ค้นหาเป้าหมายที่ดึงดูดใจและวางกรอบชีวิตของคุณให้สอดคล้องไปตามนั้น

20. ทำไมฉันถึงชอบใจลอย เป็นผลมาจากสภาพจิตใจที่ยุ่งเหยิง ถ้าหากคุณหมกมุ่นกับบางสิ่งบางอย่างหรือหัวของคุณอัดแน่นไปด้วยความคิดและความกังวลมากมาย

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ❶ สร้างความคาดหวังในแง่บวก ความจำของคุณจะทำงานได้เป็นอย่างดี จากนั้นจึงสนับสนุนความคาดหวังดังกล่าวด้วยการสร้างสิ่งที่จะเตือนความจำหรืออุปกรณ์อื่นๆ เช่น เครื่องบันทึกเสียง สมุดบันทึก แล้วใช้มันเป็นอุปกรณ์เตือนความจำ ❷ ฝึกจิตใจให้ผ่อนคลาย เช่น การฝึกสมาธิ การนิกจินตภาพ เป็นต้น

21. ทำไมฉันจึงมีอาการอ่อนไหวมาก เพราะคุณให้ความสำคัญกับความคิดของคนอื่นเกินจริง

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ❶ เขียนทุกๆ เรื่องในชีวิตที่คุณรู้สึกกังวล เพื่อช่วยให้คุณยอมรับกับตัวเองว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคุณ จากนั้นให้เพิ่มและลบเรื่องต่างๆ ออกไป มันจะช่วยให้คุณรู้สึกเหล่านั้นออกไปจากหัวคุณ ❷ สร้างประโยคเพื่อกล่าวคำยืนยันกับตัวเอง พร้อมทั้งวิธีแก้ไข

22. ทำไมฉันจึงท้อใจง่ายเหลือเกิน เพราะคุณเริ่มมองตัวเองในแง่ลบ

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ❶ ทำความดีโดยไม่ต้องเปิดเผย ❷ จดจ่ออยู่กับผลลัพธ์สุดท้ายไปพร้อมๆ กับฉลองให้ชัยชนะเล็กๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างทาง ❸ ใช้อุปสรรคเพื่อช่วยเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา ไม่ใช่เพื่อบั่นทอนความสามารถนั้น

23. ทำไมฉันถึงชอบทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก เพราะคนส่วนใหญ่ไม่ยกย่องชื่นชมเรื่องง่ายๆ ในชีวิต

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ❶ เสริมสร้างความมั่นใจและความภูมิใจในตนเอง ❷ เรียนรู้ที่จะเชื่อมั่นในสัญชาตญาณและความสามารถของคุณ ❸ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคุณด้วยการมองให้เห็นว่าคุณใช้เวลาไม่น้อยแค่ไหนในการทำงานชิ้นหนึ่งให้สำเร็จ ❹ ฝึกฝนที่จะสงวนเวลาไว้สำหรับงานที่ต้องการเวลา

24. ทำไมฉันถึงใช้เวลาตัดสินใจเรื่องง่ายๆ นานมาก เพราะชอบผัดวันประกันพรุ่ง

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ❶ ใช้วิธีโยนเหรียญสำหรับการตัดสินใจในเรื่องเล็กน้อย ❷ เจตนาตัดสินใจอย่าง “ผิดพลาด” หลังจากนั้นก็ให้ยอมรับผลที่เกิดขึ้นตามมา หรือไม่ก็เปลี่ยนใจไปเลย เพื่อคุณจะได้เข้าใจว่าผลของการตัดสินใจนั้นสามารถปรับเปลี่ยนได้ ไม่มีอะไรตายตัวแน่นอน ❸ เก็บรวบรวมการตัดสินใจที่ผิดพลาดเอาไว้เป็นประสบการณ์

25. ทำไมฉันถึงกินทุกอย่าง ที่ไม่หิว เพราะคุณไม่ต้องการรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ และความคิดเกี่ยวกับตัวคุณเอง

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ❶ เขียนรายการสิ่งที่คุณชอบทำสลับอย่างที่คุณสามารถทำได้นอกเหนือจากการกิน ❷ ตั้งเวลาไว้ลิบนาที และห้ามกินจนกว่าจะหมดเวลา ❸ ถ้าหากคุณยังคงรู้สึกอยากกินอยู่ ก็จงกิน แต่ด้วยวิธีการที่แตกต่างออกไปอย่างสิ้นเชิง ❹ ขยับร่างกายของคุณบ่อยๆ

26. ทำไมฉันถึงกินอาหารที่ฉันรู้ว่าไม่ดีต่อสุขภาพ เพื่อความพอใจและการที่คุณมีความสุขกับมันคุณก็จะเต็มใจยอมรับแง่มุมด้านลบได้

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ❶ ถ้าหากคุณคือจอมผัดวันประกันพรุ่ง ก็จงเอาพรสวรรค์ของคุณมาใช้ในการกิน ❷ กำหนดรายการอาหารในแต่ละสัปดาห์ ❸ ลงทุนเพื่อตัวเอง โดยการทำอะไรสักอย่างหนึ่งในแต่ละวันที่จะเป็นประโยชน์กับคุณในอนาคต

27. ทำไมฉันจึงไม่ดูแลตัวเองให้ดีขึ้น ที่ฉันก็ไม่ได้ขี้เกียจ เพราะคุณมีความกลัวจากจิตใต้สำนึกว่าคุณจะถูกทิ้งให้อยู่คนเดียวเมื่อครอบครัวและเพื่อนของคุณเสียชีวิตไป

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ❶ ควรจะมองว่าการดูแลตัวเองนั้นจะทำให้คุณมีวันนี้ที่ดีขึ้นเช่นเดียวกับอนาคตที่ดีขึ้น ❷ นึกภาพตัวเองในวัยชราที่กำลังนั่งอยู่บนเก้าอี้เอน ว่าคุณมีสุขภาพเป็นเช่นไร

28. ทำไมฉันจึงเป็นคนไม่มีวินัยในตนเอง วินัย คือ การฝึกฝนจิตใจ สามารถที่จะปลูกฝังขึ้นมาได้

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① ทำวินัยให้เหมือนเป็นเกมหนึ่ง ② อย่าใช้ความล้มเหลวเป็นข้ออ้างในการหยุดฝึกวินัย จงกลับเข้าสู่เส้นทางอีกครั้งโดยทันที

29. ทำไมฉันจึงทำเรื่องแย่ๆ ทั้งที่ฉันเป็นคนดี เพราะพฤติกรรมที่คุณแสดงออกมาเกิดจากอารมณ์และความต้องการของคุณในขณะนั้น เช่น ความโกรธ ความเครียด ทำให้คุณแสดงพฤติกรรมแย่ๆ ออกมา

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① เมื่อใดก็ตามที่คุณลงมือทำอะไร ให้ถามตัวเองว่า พฤติกรรมของฉันส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไรบ้าง อยากรู้ให้เกิดผลลัพธ์อะไร และเกิดประโยชน์ต่อทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องอย่างไร ② ถ้าหากคุณพบว่าตัวเองกำลังแสดงความโกรธออกมา ให้หยุดสำรวจเสียก่อนว่าคุณโกรธอะไร ③ ฝึกให้ความสำคัญกับความต้องการของคนอื่นก่อนความต้องการของตัวเอง

30. ทำไมฉันถึงหมกมุ่นกับเรื่องเล็กน้อยที่ไร้สาระที่สุด เพราะคุณขาดจุดมุ่งหมายในชีวิตของคุณ

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① เตือนตัวเองทุกเช้าถึงสิ่งต่างๆ ที่มีความสำคัญในชีวิตอย่างแท้จริง ② สร้างเครื่องเตือนใจเพื่อช่วยจัดลำดับความสำคัญ

31. ทำไมฉันถึงรู้สึกโดดเดี่ยวทั้งที่อยู่ท่ามกลางผู้คน เพราะคุณมองไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① สร้างบุคลิกภาพที่ดีเพื่อดึงดูดให้ผู้คนอยากเข้าหา ② เสริมสร้างความภูมิใจในตนเอง ③ พัฒนาทักษะการสนทนาของคุณ ④ ตัดสินใจให้ได้ว่าคุณเป็นใครและคุณอยากจะเป็นคนแบบไหน

32. ทำไมฉันถึงกระสับกระส่ายอยู่ตลอดเวลา คุณอาจรู้สึกกลัวว่าคุณไม่มีอำนาจควบคุมสภาพแวดล้อมของตัวเอง จนก่อให้เกิดความกังวล

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① ออกกำลังกายเป็นประจำ ② ตระหนักว่าคุณไม่สามารถควบคุมได้ทุกสถานการณ์ ③ ผ่อนคลายร่างกายเพื่อผ่อนคลายจิตใจของคุณ

33. ทำไมฉันถึงหมกมุ่นอยู่กับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง เกิดจากอิทธิพลชักนำของสังคม และรู้สึกว่ารูปลักษณ์ภายนอกคือทรัพย์สินที่แพงที่สุด

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① จงใจงดใช้อุปกรณ์เสริมความงามส่วนตัวที่คุณใช้เป็นประจำเป็นเวลาหนึ่งวัน ② เป็นอาสาสมัครทำงานในสถานสงเคราะห์ที่ท้องถิ่น โรงพยาบาล หรือสถานที่ที่มีผู้ต้องการความช่วยเหลือ ③ เมื่อคุณรู้สึกว่ากำลังตัดสินผู้อื่น ให้หยุดและถามตัวเองว่า “ข้อดีของบุคคลนี้คืออะไร” “ฉันน่าจะชอบสิ่งใดในตัวเขาหรือเธอได้บ้าง”

34. ทำไมฉันถึงวิเคราะหสิ่งต่างๆ มากเกินไป เพราะคุณเชื่อว่าทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ถ้าหากคุณใช้เวลาให้ความสนใจและพิจารณามันมากพอ

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① ครั้งต่อไปที่คุณเริ่มวิเคราะห์อะไรบางอย่าง ให้พูดซ้ำๆ กับตนเองว่า “ถึงไม่รู้เรื่องทั้งหมด ฉันก็ไม่เห็นเป็นอะไร” ② เสริมสร้างความรู้สึกรื่นเริงเรื่องน่าอัศจรรย์ที่สวรรค์ได้ประทานมาให้ ③ ใช้เวลาห้านาทีเพื่อไตร่ตรองอย่างเงียบๆ

35. ทำไมฉันถึงชอบจ้องมองตัวเองในกระจกอยู่ตลอดเวลา เป็นเพราะคุณรู้สึกเหมือนตัวเองไม่มีคุณค่ามากนัก จึงแสวงหาความรู้สึกสบายใจจากวัตถุภายนอก

กลวิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คือ ① ทำรายการสิ่งที่คุณชอบมากที่สุดเกี่ยวกับตัวเอง 10 อย่าง เพื่อให้คุณพบว่าคุณพิเศษแค่ไหน ② ยอมรับคำขอของคุณด้วยความสบายใจ ③ เรียนรู้ที่จะเชื่อในความรู้สึกของคุณเอง