

“นิสัยจิ๋ว” ของคนที่ประสบความสำเร็จ Mini Habits

นิสัยเรื่อง "ใจ" ของคนที่ประสบความสำเร็จ



ขัดเกลาจิตใจด้วยการ "ฝึกอารมณ์"

สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต
คือการใช้ชีวิตอย่าง
อารมณ์ดี



ฝึก "นิสัยเรื่องใจ" เพื่อให้ "อารมณ์ดี" ในทุก ๆ วัน

ไม่ว่า จะเจอกับเรื่องแบบไหน เราก็
สามารถมองหาข้อดีของมันได้

จะตื่นเต้นดีใจหรือหงุดหงิดก็ ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง

หากเรารู้สึก “พอใจ” ก็จะส่ง
ผลให้คิดบวก และทำสิ่งที่
สร้างความสุขให้ตัวเอง



คิดว่าชีวิตไม่ได้เป็นเส้นตรงแต่เป็น เส้นเกลียว

คิดว่าชีวิตเป็นเส้นเกลียว และ
ให้คนรอบข้างเข้ามามีส่วน
ร่วมกับการเติบโตของเรา



เวลาที่เกิดความคิดแง่ลบ ให้ใช้คำพูดแง่บวก

คนเรามักคิดใน
แง่ลบ ทางที่ดี
ควรหมั่นเอ่ยคำ
พูดแง่บวกให้
เป็นนิสัย



กล่าว "ขอบคุณ" แทน "ขอโทษ"



กล่าวขอบคุณบ่อย ๆ
เพื่อสร้างนิสัยที่ดีให้
กับจิตใจ



ยอมรับตัวเอง

ยอมรับตัวเอง
ในแบบที่เป็น
กันเถอะ



อ่านหนังสือเพื่อสัมผัสกับชีวิตหลาย รูปแบบ



หนังสือคือตัวเตอร่ที่ดี
ที่สุด มาเรียนรู้เคล็ดลับ
และมุมมองของคนอื่น
ผ่านหนังสือ

หนังสือ: นิสัยจิ๋วของคนที่ประสบความสำเร็จ

ผู้เขียน: ชาโต้ เต็น

ผู้แปล: ญัฐกฤตา เพ็ญกุล

สำนักพิมพ์: WELEARN