

# สารบัญ

บทนำ

7

ส่วนที่หนึ่ง :

## ชีวิตของเราซับซ้อนขนาดนี้ตั้งแต่เมื่อไหร่

- 1 ตีตออยู่ในกับดักแห่งความยุ่งุ่นวาย 30
- 2 เราตกเป็นเหยื่อของความกลัวได้อย่างไร 43
- 3 การเปลี่ยนนิสัยที่เป็นมาตลอดชีวิต 60

ส่วนที่สอง :

## สิ่งใดที่สำคัญจริง ๆ

- 4 ความเชื่อผิด ๆ ที่ว่า “ยิ่งมาก ยิ่งดี” 76
- 5 ชีวิตแบบ 80:20 84
- 6 ใช้พลังของตัวเองให้ดีที่สุด 96

## ส่วนที่สาม :

### ชีวิตแบบ “ยิ่งน้อยก็ยิ่งมาก”

- |   |                                          |     |
|---|------------------------------------------|-----|
| 7 | สัญชาตญาณของคุณถูกต้อง ระบบต่างหากที่ผิด | 108 |
| 8 | แก๊ว คัดกรอง จดจ่อ                       | 118 |
| 9 | เริ่มทำสิ่งที่สำคัญเพียงหนึ่งเดียว       | 142 |

## ส่วนที่สี่ :

### สำเร็จมากขึ้นด้วยการทำให้น้อยลง

- |    |                                          |     |
|----|------------------------------------------|-----|
| 10 | พลังแห่งความเรียบง่าย                    | 161 |
| 11 | ออกแบบวิธีเพิ่มประสิทธิภาพในแบบของตัวเอง | 178 |
| 12 | ใช้เวลาสร้างข้อได้เปรียบ                 | 190 |
| 13 | กั๊ก ทำ หรือมอบหมายให้คนอื่น             | 211 |

บทสรุป 223

ทรัพยากรเพิ่มเติม 226

ประวัติผู้เขียน 229

# บทนำ

“บางครั้งแม้คำถามจะดูซับซ้อน แต่คำตอบกลับเรียบง่าย”

SAMPLE



ฉันได้ชื่อว่าเป็นราชินีแห่งการทำหลายสิ่งพร้อมกันมานานแล้ว แถมยังพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้มาก ๆ ชนิดที่คนปกติทั่วไปคงทำไม่ไหวหรือไม่คิดจะทำ ไม่ว่าจะสาเหตุตั้งต้นจะมาจากความเข้าใจผิด ๆ ที่ไม่สมเหตุผลผลว่าฉันต้อง “ทำทุกอย่าง” ความกลัว “การพ่ายแพ้” ที่ไม่เคยจางหายไป หรือความรู้สึกอยาก “ควบคุม” ทุกสิ่งซึ่งเป็นความต้องการที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดก็ตาม โทรศัพท์มือถือเป็นเหมือนสายสะดือที่ติดตัวฉันอยู่ตลอดเวลา และอีเมลก็เข้ามาครอบงำชีวิตของฉัน การมีสติอยู่กับปัจจุบัน หมายถึงการไม่ลืมหียบกัญญาแอก่อนจะพุ่งตัวออกจากบ้าน

เรื่องราวข้างต้นฟังดูคุ้น ๆ หรือเปล่า คุณเคยเช็คอีเมลหรือส่งข้อความระหว่างกินมื้อเย็นกับครอบครัวหรือเพื่อน ๆ ไหม คุณรู้สึกว่าตัวเองไม่เคยมีเวลามากพอในแต่ละวันและได้แต่วิ่งวุ่นทำสิ่งต่าง ๆ แต่กลับไม่ได้ก้าวหน้าไปไหนไกลเลยใช่หรือไม่ คุณอยากลงมือทำสิ่งที่สำคัญต่อตัวเองอย่างแท้จริงเป็นอันดับแรก แต่กลับไม่รู้ว่าจะทำเช่นนั้นได้อย่างไรใช่หรือเปล่า

เราสามารถยกสารพัดเหตุผลมาอธิบายว่าทำไมเราถึงทำสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้อย่างง่ายดาย แต่หากลองพิจารณาให้ดีเราก็จะมองเห็นและเข้าใจผลลัพธ์ที่แท้จริงของ “การยุ่งวุ่นวาย” อยู่ตลอดเวลา เรามีความสุขกับชีวิตจริงหรือ เราได้ทำสิ่งที่รักและใช้เวลาไปกับคนสำคัญไหม หรือเราคิดแต่จะรีบทำสิ่งหนึ่งให้เสร็จเพื่อจะได้ไปทำสิ่งอื่นต่อ พยายามทำทุกอย่างเพื่อตอบสนองความต้องการของทุกคน และลงเอยด้วยการรู้สึกว่าตัวเองไม่เหลือเวลาหรือพลังงานที่จะใส่ใจบางสิ่งหรือบางคนอย่างที่ควรจะเป็น

## ความสบายใจของการทำตัวให้ยุ่ง

โลกของฉันเคยแตกเป็นเสี่ยง ๆ เมื่อคูชีวิตซึ่งเป็นคนที่ยอดเยี่ยมและเปี่ยมเสน่ห์จากไปอย่างกะทันหัน เขาไม่ได้เป็นเพียงคูชีวิตแต่ยังเป็นพ่อที่ดีของลูกชายที่น่ารัก กลไกที่ฉันใช้ในการรับมือกับเรื่องนี้คือการทำทุกนาทียให้ยุ่งเข้าไปเพื่อจะได้ไม่มีเวลาคิดมาก กลไกดังกล่าวช่วยให้ฉันก้าวผ่านช่วงชีวิตนั้นมาได้ แต่ตอนนี้ฉันตระหนักแล้วว่าที่ผ่านมามีฉันปล่อยให้มันเข้ามาครอบงำชีวิตราวกับปีศาจร้าย ฉันติดอยู่ในชุดสำหรับผู้ป่วยจิตเวชซึ่งมีเชือกรัดแขนอันแน่นหนาที่ฉันสร้างขึ้นมาเอง ทุกครั้งที่รู้สึกว่าคุณเริ่มฟุ้งซ่านฉันจะดึงเชือกที่รัดแขนอยู่ให้แน่นขึ้นด้วยการหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ อีเมลล์ ภารกิจ ผู้คน และสิ่งอื่น ๆ ให้มากขึ้น มากขึ้นมากขึ้น...

แต่แล้ววันหนึ่งลูกชายก็บอกกับฉันว่า “แม่ยุ่งเสมอเลยนะครับ” นั่นทำให้ฉันชะงักและหันไปมองเขา กว่าฉันจะตระหนักว่าที่ผ่านมามีตัวฉันทำอะไรอยู่ที่ตอนที่ได้ฟังคำพูดของเด็กน้อยอย่างลูกชาย แล้วความคิดของฉันก็สว่างวาบขึ้นมาราวกับหลอดไฟ ถึงเวลาแล้วที่ฉันต้องตัดสินใจว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญจริง ๆ และเริ่มกำจัดเสียงรบกวนเพื่อฟังเสียงในใจตัวเอง

หลังจากทำเช่นนั้นฉันก็ตระหนักว่าทุกอย่างและทุกความสัมพันธ์ในชีวิตที่มีความหมายต่อฉันมากและเป็นสิ่งที่ฉันต้องการล้วนประสบความสำเร็จได้เพราะมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน นั่นคือการที่ฉันทุ่มเทความสนใจให้กับสิ่งนั้น *ในเวลาที่เหมาะสม*

ทุกครั้งที่ร่วมงานกับผู้ประกอบการและคนที่กำลังก่อตั้งธุรกิจใหม่ฉันจะบอกให้พวกเขาระบุสิ่งหนึ่งที่ตัวเองสามารถทำได้ในวันนั้นซึ่งจะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ไม่ใช่ห้าสิ่งหรือสามสิ่ง แต่แค่สิ่งเดียว

ดูเหมือนคนส่วนใหญ่จะเชื่อว่าต้องทำอะไรต่าง ๆ ให้ได้หลาย ๆ อย่าง ทั้งที่ความจริงแล้วพวกเขาแค่ต้องทำอะไรที่สำคัญ โดยกำจัดสิ่งรบกวนและ

จดจ่ออยู่กับสิ่งที่สามารถพลิกจากการพอเอาตัวรอดได้ให้กลายเป็นความสำเร็จ และพลิกจากการวิ่งไล่กวดคนอื่นขึ้นมาเป็นผู้นำ

อย่างไรก็ตาม ก่อนที่คุณจะทำเช่นนั้นได้อย่างเชี่ยวชาญ คุณต้องใช้เวลาและพื้นที่กับตัวเองเพื่อปลดปล่อยและค้นพบตัวตนที่แท้จริง (ซึ่งการอ่านหนังสือเล่มนี้ถือเป็นทางเลือกที่ดีอย่างยิ่ง) เมื่อสมองปลอดโปร่ง คุณก็จะค้นพบสิ่งที่ตัวเองต้องการจริง ๆ ได้ง่ายขึ้น จากนั้นคุณต้องจัดลำดับความสำคัญของสิ่งเหล่านั้นด้วยความตั้งใจ รวมถึงจำแนกว่าอะไรที่ช่วยให้คุณเติบโตและอะไรที่จุดรั้งคุณให้ถอยหลังหรือหยุดอยู่กับที่ คุณต้องซื่อสัตย์ต่อตัวเอง คิดอย่างลึกซึ้ง จากนั้นก็ลงมือทำ



เราทุกคนล้วนสร้างข้อจำกัดให้ตัวเอง ซึ่งบ่อยครั้งเราก็ทำไปโดยไม่รู้ตัว ตราบใดที่คุณไม่ขุดข้อจำกัดทั้งหมดขึ้นมา เผลอหน้ากับมัน และปลดปล่อยตัวเองจากข้อจำกัดเหล่านั้น คุณก็จะไม่มีทางหลุดพ้นจากการใช้ชีวิตแบบหนีบจักรที่ไม่สามารถก้าวหน้าไปไหนได้เลย

ถึงเวลาแล้วที่คุณต้องเผชิญหน้ากับความกลัวและข้ออ้างต่าง ๆ แล้วเตรียมตัวก้าวออกจากเขตแดนแห่งความสบายใจเพื่อควบคุมชีวิตของตัวเอง รวมถึงใช้เวลาในการทำสิ่งที่ใจปรารถนาและสิ่งสำคัญ จุดหมายปลายทางของคุณคือความสุข และคุณก็สามารถสนุกกับทุกช่วงเวลาของการเดินทางนี้ได้

## ทำไมคุณถึงรีรอที่จะคว้าความสุขมาครอง

ผลการวิจัยของราชสมาคมเศรษฐศาสตร์ (Royal Economic Society) ระบุว่ากราฟความสุขในชีวิตของคนส่วนใหญ่มีลักษณะคล้ายตัว U เรามีความสุขมากในช่วงที่ยังอายุน้อย จากนั้นเมื่ออายุ 25 ปีความสุขของเราก็เริ่มลดระดับลงอย่างต่อเนื่องและไม่เคยเพิ่มขึ้นอีกเลยจนกระทั่งถึงวัยเกษียณ ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าช่วงชีวิตที่เรามีความสุขที่สุดคือช่วงที่ชีวิตของเราเรียบง่ายที่สุด รวมทั้งมีความกดดันจากความคาดหวัง เรื่องงานและครอบครัวอยู่ในระดับต่ำสุด นี่ไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจเลย ส่วนช่วงเวลาที่ความสุขของเราอยู่ในระดับต่ำนั้นยาวนานถึง 40 ปี ทั้งนี้มันเป็นช่วงอายุที่สมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจของเราอยู่ในระดับสูงสุด แต่หลายคนกลับใช้เวลาในช่วงนั้นไปกับการ “ยุ่งจนหัวหมุน” และมีความสุขเพียงเล็กน้อย ซึ่งนั่นเป็นเรื่องที่น่ากลัวมาก ผู้คนยินดีที่จะเลื่อนเวลาในการใช้ชีวิตให้มีความสุขที่สุดไปจนกว่าจะถึงวัยเกษียณจริง ๆ หรือ

แน่นอนว่าหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คู่มือ “วิธีค้นหาความสุข” แม้ฉันจะอยากให้มันเป็นเช่นนั้นก็ตาม น่าเสียดายที่ในโลกนี้ไม่มีสูตรลับสำหรับ



แก้ปัญหาชีวิตทุกประเภท สิ่งที่ดีที่สุดที่เราสามารถทำได้คือการมอบแสงสว่างให้กันและกันเมื่อต้องเผชิญกับความมืดมน เป้าหมายของฉันคือการทำให้คุณตระหนักว่าคุณสามารถคว้าความสุขมาครองได้ รวมทั้งแสดงให้คุณเห็นว่าจะทำเช่นนั้นได้อย่างไร หนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องของการใช้ชีวิตให้มีความสุขที่สุดและไม่สูญเสียเปล่า ฉันเขียนมันขึ้นมาเพื่อคนที่รู้สึกว่าตัวเองต้องเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างในชีวิตและอยากทำเช่นนั้นให้ได้ คนที่อยากรู้ว่าต้องทำอะไร ไม่ใช่แค่เหตุผลว่าทำไม **หนังสือเล่มนี้มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อคนที่รู้สึกว่าตัวเองไม่ค่อยมีสมาธิและมีตารางเวลาแน่นเอียด**

ฉันเคยคิดจะตั้งชื่อหนังสือเล่มนี้ว่าวิธีใช้ชีวิตเพื่อคว้าสิ่งต่าง ๆ ให้ได้มากขึ้น ทว่าแท้จริงแล้วหนังสือเล่มนี้ไม่ได้พูดถึงการ “คว้าสิ่งต่าง ๆ ให้ได้มากขึ้น” แต่พูดถึงการใช้สิ่งที่คุณมีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยบางครั้งคุณก็อาจต้องยอมสละอะไรบางอย่าง กล่าวคือ หนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องของการใช้ชีวิตในแบบที่ตัวเองต้องการอย่างเต็มที่เพื่อที่คุณจะได้ชื่นชมความงามของชีวิต สิ่งที่จะช่วยให้คุณทำเช่นนั้นได้ก็คือการขุดให้ลึกลงไป ในตัวเองเพื่อค้นหาวาดูตัวตนที่แท้จริงของคุณเป็นอย่างไร อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ และสิ่งใดทำให้คุณมีความสุขอย่างแท้จริง จากนั้นก็เปลี่ยนแปลงในเรื่องที่จะช่วยให้คุณจดจ่ออยู่กับสิ่งเหล่านั้นได้

หนังสือเล่มนี้จะนำคุณกลับไปหาสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้คุณยิ้มได้และหัวใจเรอจริง ทั้งงานอดิเรก ผู้คน และงานที่ทำให้คุณมีความสุขอย่างยั่งยืน ความฝันที่รอให้คุณลงมือทำ การเดินทางที่คุณยังไม่ได้เริ่มต้น ธุรกิจที่คุณอยากทำมาตลอด สถานที่ที่คุณอยากไป ร้านอาหารที่คุณไม่เคยลิ้มลอง ชีวิตของผู้คนที่คุณอยากเปลี่ยนแปลง บ้านริมทะเล โยคะยามรุ่งอรุณ หนังสือที่ยังไม่ได้ลงมือเขียน และชีวิตที่คุณเคยวาดฝันถึง นี่ไม่ใช่เทพนิยายหรือความเพ้อฝัน แทบทุกสิ่งที่จะช่วยให้คุณมีชีวิตที่ *ยอดเยี่ยมที่สุด* ล้วนเป็นสิ่งที่คุณสามารถทำได้อย่างแน่นอน หากคุณพร้อมที่จะหยุดทำสิ่งที่ไม่สำคัญและเริ่มจัดลำดับสิ่งที่สำคัญจริง ๆ



คุณสามารถทำอะไรก็ได้...แต่คุณไม่สามารถ  
ทำทุกสิ่งได้ อย่างน้อยก็ในเวลาเดียวกัน

## จุดไฟในตัวให้โชติช่วงอีกครั้ง

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่หนังสือเกี่ยวกับการบริหารเวลา แต่มันจะช่วยให้คุณสามารถจัดลำดับความสำคัญของวิธีและสิ่งที่คุณควรทุ่มเทเวลาให้เพื่อสร้างชีวิตในแบบที่คุณใฝ่ฝัน

ฉันจะไม่แนะนำให้คุณขายข้าวของทั้งหมดแล้วสะพายเป้ออกไปท่องโลก (แต่ถ้านั่นคือความฝันของคุณ ฉันก็จะไม่ขวางเลย) ทว่าฉันจะบอกสิ่งที่คุณสามารถทำได้จริงเพื่อเริ่มสร้างการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่นั้นขึ้น ซึ่งก็คือการชื่นชมชีวิตของตัวเองและทำให้มันดีกว่าที่เป็นอยู่ เราจะยกระดับชีวิตให้ดียิ่งขึ้น ไม่ใช่ทุบทิ้งแล้วสร้างใหม่ทั้งหมด

ฉันเชื่อว่าคุณมีชีวิตที่ดีอยู่แล้ว เพียงแต่คุณอาจยุ่งมากจนลืมหันกลับมาชื่นชมมัน คุณมีที่อยู่อาศัยให้พักพิง ไม่ว่าคุณจะซื้อหรือเช่าก็ตาม คุณได้ไปเที่ยวในวันหยุด คุณอาจมีลูกและ / หรือคู่ชีวิต คุณมีเพื่อนและเพื่อนร่วมงาน คุณมีอาชีพหรือธุรกิจของตัวเอง และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือคุณมีความฝัน

หนังสือเล่มนี้จะบอกวิธีปลุกความฝันเหล่านั้นขึ้นมาอีกครั้งและทำให้มันเป็นจริงได้มากขึ้น ด้วยการใช้เวลาให้น้อยลงกับสิ่งที่เราถูกปลูกฝังมาตลอดว่าเป็นสิ่งที่ควรทำและใช้เวลาให้มากขึ้นกับสิ่งที่รัก มันจะช่วยให้คุณจุดไฟในตัวให้โชติช่วงขึ้นมาอีกครั้ง สร้างความกล้า รวมทั้งเข้าใจว่าคุณไม่สามารถทำให้ทุกคนพอใจตลอดเวลา...และนั่นเป็นสิ่งที่ยอมรับได้

สิ่งที่เราถูกปลูกฝังว่าควรทำ : ให้คำแนะนำและแสดงออก  
ถึงความรับผิดชอบหรือการกระทำสิ่งที่ถูกต้อง นี่คือสิ่งที่คนอื่น  
คาดหวังจากคุณ

แน่นอนว่าคุณจะต้องเจอกับช่วงเวลาอันยากลำบากในการ  
เผชิญหน้ากับความรู้สึกผิดที่คุณจัดตั้งตัวเองมาตลอด (ทว่าเราทุกคน  
ล้วนทำเช่นนั้น) แต่คุณก็จะได้พบกับช่วงเวลาแห่งการค้นพบนับไม่ถ้วน  
ซึ่งก็คือช่วงเวลาที่คุณตระหนักว่าการปรับเปลี่ยนเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่ก็อย่าง  
สามารถก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ได้ และการสร้างชีวิตที่ดีที่สุด  
เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ ไม่ใช่แค่คนไม่กี่คน



สถานที่ที่คุณอยากไป

สิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้หัวใจของคุณเริ่มเต้น

ผู้คนที่ทำให้คุณยิ้มได้

ชีวิตของผู้คนที่คุณอยาก  
เปลี่ยนแปลง

ธุรกิจที่คุณอยากทำมาตลอด

บ้านริมทะเล

โยคะยามรุ่งอรุณ

หนังสือที่ยังไม่ได้ลงมือเขียน

ชีวิตที่คุณเคยวาดฝันถึง

คุณอาจคิดว่าคำแนะนำบางอย่างของฉันฟังดูเรียบง่ายเกินไปจนไม่น่าเชื่อถือ แต่จริง ๆ แล้วที่ผ่านมามีเราทำให้ชีวิตของตัวเองยุ่งยากเกินไปต่างหาก และการทำสิ่งต่าง ๆ ให้เรียบง่ายเข้าไว้จะช่วยให้เราทำสิ่งที่ต้องการสำเร็จ

อย่าดูถูกแนวคิดใดก็ตามด้วยเหตุผลที่ว่า  
มันดูเรียบง่ายเกินไป เพราะแท้จริงแล้ว  
นั่นคือสาเหตุที่ทำให้มันได้ผล

ทนายความและนักบัญชีที่เก่งที่สุดคือคนที่พูดคุยกับลูกค้านำด้วยภาษาง่าย ๆ แบบที่เราใช้กันในชีวิตประจำวัน โดยไม่ได้รู้สึกว่าคุณจำเป็นต้องใช้คำศัพท์เฉพาะทางยาก ๆ เพื่อให้ผู้คนที่ประทับใจ หนังสือเล่มนี้ก็เช่นกัน ในเมื่อฉันสามารถช่วยให้คุณบรรลุผลลัพธ์ที่ต้องการได้ด้วยหนังสือที่มีความหนาน้อยกว่า 250 หน้า ฉันก็ไม่จำเป็นต้องพละมให้ยืดยาวถึง 500 หน้า และในเมื่อคุณสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงที่มีความหมายได้ด้วยเครื่องมือที่เรียบง่าย ฉันจะนำเสนอเครื่องมือที่ซับซ้อนให้คุณไปทำไม

## การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ สามารถ สร้างความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ได้

บางครั้งชีวิตก็ยุ่งยากมากเสียจนคุณรู้สึกว่าตัวเองไม่สามารถควบคุมมันได้อีกต่อไป คุณโยนหาชีวิตที่เรียบง่าย แต่ดูเหมือนว่าคุณจะเป็นได้แค่ผู้สังเกตการณ์ที่เฝ้าดูชีวิตของตัวเองดำเนินไปโดยไม่สามารถยื่นมือเข้าไปจัดการอะไรได้เลย แถมยังไม่สามารถคิดหาวิธีทำให้ชีวิตยุ่งยากน้อยลงด้วย ไม่ว่าคุณจะทำกับเจ้านายที่คอยจู้จี้จุกจิกหรือบริหารธุรกิจของตัวเองก็ตาม คุณอยากใช้ทักษะและความปรารถนาอันแรงกล้าของตัวเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด รวมถึงอยากหยุดดอยหลังเข้าคลองทั้งที่วิ่งวน

จนหัวหมุนแล้วหันไปจดจ่อกับการทำงานสำคัญให้สำเร็จ แต่คุณมีสิ่งที่จะต้องทำล้นมือจนไม่มีเวลาเลย

อย่างไรก็ตาม แม้จะเป็นเพียงสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ทันทีที่คุณเริ่มเปลี่ยนแปลงก็เท่ากับคุณกำลังฟื้นฟูพลังในการจัดลำดับว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริง คุณอาจเริ่มจากการวางหนังสือเล่มนี้แล้วกำจัดภารกิจประจำสัปดาห์บางอย่าง เช่น จ้างคนมาทำความสะอาดบ้านและตัดหญ้า หรือวางมือจากงานที่ทำให้คุณต้องอดตาหลับขับตานอน แต่กลับได้ผลลัพธ์เพียงเล็กน้อย อย่าลืมนิวทริทีที่ดีที่สุดในการป็นเขาก็คือการค่อย ๆ ก้าวไปที่ละก้าว

เมื่อเริ่มเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต รวมทั้งเปลี่ยนความตั้งใจและแนวคิดให้เป็นการกระทำ คุณจะสามารถกำจัดข้อจำกัดที่ฉุดรั้งตัวเองอยู่ได้ทีละน้อย ไม่ว่าจะมันเป็นข้อจำกัดที่เกิดจากตัวคุณเองหรือคนอื่นก็ตาม แล้วคุณจะเริ่มตระหนักว่าบุคคลเพียงผู้เดียวที่มีหน้าที่ควบคุมชีวิตของคุณก็คือคุณ คุณจะเป็นนักกายกรรมที่หมุนจานหลายใบพร้อมกัน วางจานสักใบลง หรือเลิกหมุนจานทั้งหมดไปเลยก็ขึ้นอยู่กับตัวคุณเองไม่ว่าคุณจะมีเวลาให้ครอบครัวมากขึ้น เขียนหนังสือสักเล่ม หรือก้าวกระโดดครั้งใหญ่ด้วยการก่อตั้งธุรกิจของตัวเอง คุณสามารถทำสิ่งนั้นได้ คุณสามารถทำอะไรก็ตามให้สำเร็จได้หากคุณเลิกพยายามทำทุกอย่างพร้อมกัน

## เมื่อน้อยกว่าหมายถึงดีกว่า

การทำให้สิ่งต่าง ๆ ง่ายขึ้นสักเล็กน้อยและจดจ่อกับสิ่งสำคัญเท่านั้นไม่ได้ทำให้ชีวิตของคุณมีคุณค่าน้อยลง แต่ทำให้มันดีขึ้นต่างหาก ฉันเคยคิดว่า “การอยู่กับปัจจุบัน” คือข้ออ้างของคนเกียจคร้าน แต่ต่อมาฉันก็พบว่าสิ่งนี้ทำให้เราดูเหมือนมีประสิทธิภาพ เพราะมันหมายถึงการ