

# สารบัญ

## บทนำ

ความลับ 0.1 เปอร์เซนต์และความทรงพลัง  
ของ “นิสัยจิ๋ว”

15



บทที่

1

## นิสัยเรื่อง “ใจ” ของคนประสบความสำเร็จ

- |    |   |    |
|----|---|----|
| 01 | วัดเวลาจิตใจด้วยการ “ฝึกอารมณ์”                     | 24 |
| 02 | ฝึก “นิสัยเรื่องใจ” เพื่อให้ “อารมณ์ดี” ในทุก ๆ วัน | 26 |
| 03 | จะตื่นเต้นดีใจหรือหงุดหงิดก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง    | 28 |
| 04 | เวลาที่เกิดความคิดแง่ลบให้ใช้คำพูดแก้แค้น           | 30 |
| 05 | คิดว่าชีวิตไม่ได้เป็นเส้นตรงแต่เป็นเส้นเกลียว       | 32 |
| 06 | ยอมรับตัวเอง  | 34 |
| 07 | กล่าว “ขอบคุณ” แทน “ขอโทษ”                          | 36 |
| 08 | อ่านหนังสือเพื่อสัมผัสกับชีวิตหลายรูปแบบ            | 37 |
| ●  | สรุป นิสัยเรื่อง “ใจ”<br>ของคนประสบความสำเร็จ       | 38 |



## นิสัยเรื่อง “เงิน” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 กังวลคตที่มีต่อเงิน แล้วเปลี่ยนมาให้เกียรติเงิน 40
- 02 ให้ความสนใจกับ “ปลายทางของเงิน” 42
- 03 เงินคือหนังสือขอบคุณ! จงทำงานที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกดี 44
- 04 เลือกเก็บเงินไว้ในกระเป๋าตังค์ ธนาคาร และตู้เซฟตามความเหมาะสม 46
- 05 มอบความรักให้กับเงิน และปล่อยให้เงินออกเดินทางด้วยความเต็มใจ 48
- 06 ใช้เงินในการเปิดสังคมให้กว้างขึ้น 50
- 07 จดบันทึกเส้นทางการเงินอย่างละเอียด 52
- 08 ไม่ทำบัตรเครดิตหลายใบ 54
- สรุป นิสัยเรื่อง “เงิน”  
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 56



## นิสัยเรื่อง “โชค” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 ตื่นนอนด้วยการรับแสงแดดยามเช้า และเปิดหน้าต่างหลังตื่นนอนเสมอ 58

02	เคลียร์ใจด้วย “3 ส.”	60
03	พูดความฝันของตัวเองทุกวัน	62
04	เปลี่ยนภาพลักษณ์หน้าจอตริศัพท่มือถือ	64
05	เดินเท้าเปล่าบนสนามหญ้าหรือพื้นดิน	66
06	ส่งการ์ดข้อความที่เขียนด้วยลายมือ	67
07	ฟังเสียงหัวใจของตัวเอง	68
08	พาตัวเองไปอยู่ในที่ที่รู้สึกดี	69
●	สรุป นิยายเรื่อง “โชค” ของคนที่ประสบความสำเร็จ	70



## นิยายเรื่อง “ความสัมพันธ์” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

01	เป็นฝ่ายกักตายนคนอื่นก่อน	72
02	สร้างพื้นที่สำหรับอีกฝ่าย	74
03	ฟัง 80 เปอร์เซ็นต์ พูด 20 เปอร์เซ็นต์	76
04	ไม่ต้องพยายามแสดงออกให้ตัวเองดูดี	78
05	ขอรับรองคนรู้จักว่า “ช่วยแนะนำให้รู้จักหน่อยสิ” เมื่ออยากสานความสัมพันธ์กับใครบางคน	80
06	อ่อนโยนกับผู้คน จริงจังกับเงื่อนไขข้อตกลง	82

07	ตั้งสโลแกนให้ตัวเอง	84
08	พูดตรง ๆ ในเวลาที่เหมาะสมกับคนอื่น	85
●	สรุป นิสัยเรื่อง “ความสัมพันธ์” ของคนที่ประสบความสำเร็จ	86



บทที่

5

## นิสัย “ตอนเช้า” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

01	ใช้เวลาตอนเช้าอย่างพิถีพิถัน	88
02	เพลิดเพลินกับยามเช้าด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า	90
03	ใช้เวลา 3 นาทีของทุกเช้าในการเผชิญหน้ากับเป้าหมายชีวิต	92
04	ค่อย ๆ ขยับร่างกายให้ตื่นตัว	94
05	พูดว่า “ไปก่อนนะ!” ก่อนออกจากบ้าน แม้จะอยู่คนเดียวก็ตาม	96
06	มองท้องฟ้าแล้วปล่อยพลังบวกออกมา	98
07	มีสกินชิพกับชีวิตอื่น	100
08	ไม่เปิดโทรศัพท์	101
●	สรุป นิสัย “ตอนเช้า” ของคนที่ประสบความสำเร็จ	102



## นิสัย “เขียนไดอารี่ตอนเช้า” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 ฝึกนิสัยเขียนไดอารี่ตอนเช้าวันละ 3 นาที  
เพื่อช่วยให้ความฝันเป็นจริง 104
- 02 ตอนเช้าคือช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการเขียนไดอารี่ 106
- 03 เขียนไดอารี่อย่างง่าย ๆ ลงในตารางเมทริกซ์ 108
- 04 ใช้โปรแกรมเอ็กซ์เซลในการเขียนไดอารี่ตอนเช้า 110
- 05 ก๊อปปี้อีเมล รูปภาพ และคลิปวิดีโอ  
แล้วนำมาวางในไดอารี่ตอนเช้า 112
- 06 เขียนเฉพาะช่องที่เขียนได้ก็พอ 113
- สรุป นิสัย “เขียนไดอารี่ตอนเช้า”  
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 114



## นิสัย “ตอนกลางคืน” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 เปลี่ยนโหมดจาก “เวลาของคนอื่น”  
มาเป็น “เวลาของตัวเอง” ในตอนกลางคืน 116
- 02 ใส่ใจกับการเยียวยาตัวเองอย่างเต็มที่ 118

03	นอนอย่างมีคุณภาพด้วยพิธีเข้านอนและเทคนิคหลับสบาย	120
04	เข้านอนก่อนเที่ยงคืน	122
05	นีกภาพสนุก ๆ ก่อนนอน	124
06	ไม่คิดว่าการตื่นขึ้นมาในวันพรุ่งนี้เป็นเรื่องปกติ	126
07	วางสมุดบันทึกไว้ข้างเตียง	128
08	เตรียมพร้อมสำหรับวันพรุ่งนี้ ด้วยการทำรายการสิ่งของที่ต้องพกติดตัว	129
●	สรุป นิสัย “ตอนกลางคืน” ของคนที่ประสบความสำเร็จ	130



บทที่

8

## นิสัยเรื่อง “ความคิด” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

01	ชีวิตคือการทดลองที่แสนเพลิดเพลิน จงสนุกกับทุกสิ่งอย่างเต็มที่	132
02	ใช้ “ความสนุก” เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ	134
03	คิดตั้งต้นจาก “สิ่งที่ตัวเองอยากเป็น”	136
04	เลิกใช้คำพูดติดปากว่า “ไม่มีเวลา!”	138
05	ใช้เวลากับสิ่งที่ไม่เร่งด่วนแต่สำคัญ	140
06	ให้ความสำคัญกับบางสิ่งหรือ ถ้าไม่ไหวก็อย่าฝืน	141

- 07 ยกระดับความฝันให้เป็นเป้าหมาย 142
- 08 ลองวาดกราฟชีวิตของตัวเองดู 143
- 09 กระโดดโลดเต้นในระยะ 3 เมตรก่อนถึงประตูบ้าน 144
- 10 เปลี่ยนดวงชะตาด้วยการย้ายบ้าน 145
- สรุป นิสัยเรื่อง “ความคิด”  
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 146



## นิสัยเรื่อง “งาน” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 เปลี่ยน “งาน” ให้เป็น “งานที่บ่งมั่นตั้งใจ” 148
- 02 มั่นใจอย่างไม่มีสาเหตุ 150
- 03 ไม่กังวลว่าตัวเองแตกต่างจากคนอื่น 152
- 04 ประกาศชื่อ “ทีม ○○” ในที่ทำงาน 154
- 05 รายงานและติดต่อให้เสร็จในช่วงเช้า 156
- 06 เช็คตารางงานก่อนเช็คอีเมล 158
- 07 ถ้ามีงานที่สามารถทำเสร็จภายใน 3 นาที ให้ลงมือทำทันที 160
- 08 เลือกใช้แต่อุปกรณ์การทำงานที่มีคุณภาพ 161
- สรุป นิสัยเรื่อง “งาน”  
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 162



## บทที่ 10 นิสัยเรื่อง “การเรียนรู้” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

- 01 เรียนครั้งละ 20 นาที 164
- 02 “วิธีเรียนแบบอินเตอร์โมดูล” ได้ผลดีเกินคาด 166
- 03 ใช้กลไกการทำงานของร่างกายในการช่วยจำ 168
- 04 ยืดกล้ามเนื้อก่อนอ่านหนังสือ 170
- 05 หมั่นขยับมือข้างที่ไม่ถนัด 172
- 06 บันทึกสิ่งที่อ่านไปแล้วเพื่อสร้างความรู้สึกระบาย  
ประสบความสำเร็จ 174
- 07 จำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ 45 คำในเวลา 3 นาที  
ด้วยการ “เหลือบมอง” 176
- 08 เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ด้วยการใช้เวลา  
ในตอนเช้าและนาฬิกาจับเวลา 178
- 09 ทำหนังสือเรียนเล่มหนาให้บางลง 179
- สรุป นิสัยเรื่อง “การเรียนรู้”  
ของคนที่ประสบความสำเร็จ 180





บทที่

11

## นิสัยเรื่อง “การจดบันทึก” ของคนที่ประสบความสำเร็จ

01	เชื่อมโยงบันทึกที่สะเปะสะปะให้เป็นระบบ	182
02	แยกบันทึกออกเป็น 3 ประเภท	184
03	วิธีจดบันทึกเตือนความจำและบันทึกไอเดีย	186
04	อ่านทบทวนบันทึกไอเดียเป็นระยะ ๆ	188
05	จัดระเบียบบันทึกบนคลาวด์	190
06	ใช้บันทึกแบบดิจิทัลให้เป็นประโยชน์	191
07	วิธีจดบันทึกเป้าหมาย	192
●	สรุป นิสัยเรื่อง “การจดบันทึก” ของคนที่ประสบความสำเร็จ	194
<b>บทส่งท้าย</b>		
	ชีวิตของเราถูกสร้างขึ้นมาจากนิสัย แล้วตัวตนที่แท้จริงของ “นิสัยจิว” คืออะไร	195
	<b>ประวัติผู้เขียน</b>	197

## บทนำ

# ความลับ 0.1 เปอร์เซ็นต์ และความทรงพลังของ “นิสัยจิ๋ว”

อาจจะดูกะทันหันไปสักนิด แต่ผมขอถามคำถามคุณ  
สักหน่อยนะครับ

**สมมติว่าคุณต้องกินข้าง 1 ตัว คุณจะกินอย่างไร  
หากมีเงื่อนไขว่าต้องกินให้หมดเกลี้ยงด้วยตัวคนเดียว**

บางคนอาจจะคิดว่ามันยากลำบากเสียจนแทบไม่มีทาง  
ทำได้เลย

แต่บางคนก็อาจมีคำตอบหลายแบบผุดขึ้นมาในหัว

คำตอบที่ถูกต้องมีเพียงอย่างเดียวคือ “กินทีละนิด”  
ครับ เพราะมนุษย์เอาอาหารเข้าปากได้ที่ละคำเท่านั้น เราจึง  
ไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากกินทีละนิด คำถามนี้ช่วยให้เรา  
ตระหนักถึงเรื่องสำคัญบางอย่าง

นั่นคือ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างผลงานชิ้นเลิศหรือการแก้ปัญหาที่ยากลำบาก เราก็ทำได้เพียงทำเรื่องของตัวเองทำได้ไปทีละนิด กล่าวได้ว่า **“สิ่งสำคัญคือการก้าวไปข้างหน้าด้วยก้าวจิ๋ว ๆ แบบเด็กน้อย”** ซึ่งการก้าวจิ๋ว ๆ อย่างต่อเนื่องนั้นมีพลังมากถึงขั้นทำลายกำแพงอุปสรรคสูงชันลงได้

สิ่งสำคัญสำหรับคนเราคือ การพัฒนาขึ้นจากเมื่อวาน 0.1 เปอร์เซ็นต์และทำเช่นนั้นอย่างต่อเนื่อง ถ้าเราตั้งใจจะทำเรื่องยาก ๆ อย่าง “จะเรียนภาษาอังกฤษทุกวัน วันละ 2 ชั่วโมง” พอวันรุ่งขึ้นหรือไม่กี่วันต่อมาก็คงไม่แคล้วอ้างว่า “รู้สึกไม่ค่อยสบาย” หรือ “ต้องทำโอที...” แล้วล้มเลิกความตั้งใจไปในที่สุด

แทนที่จะหาข้ออ้างแบบนี้ **ให้ลองเปลี่ยนมาพัฒนาตัวเองสัก 0.1 เปอร์เซ็นต์อย่างสม่ำเสมอ** เช่น “วันนี้ตื่นมาด้วยความรู้สึกสดชื่นกว่าเมื่อวาน” “วันนี้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแล้ว เลย์รู้สึกสบายตัวกว่าเมื่อวานนิดหน่อย” “เรียนภาษาอังกฤษไป 5 นาทีแล้ว” หรือ “เขียนไดอารี่ไป 1 บรรทัดแล้ว”

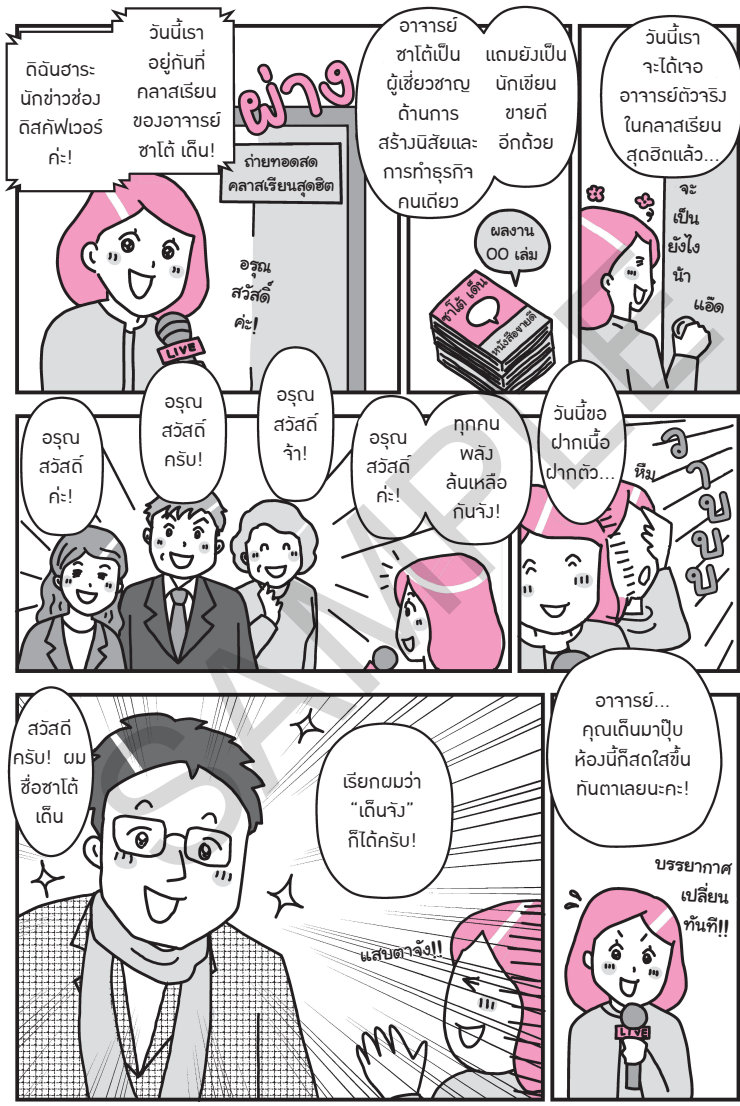
ถ้ามองแค่วันเดียว เราอาจจะรู้สึกว่าแทบไม่มีพัฒนาการอะไรเลย ทว่าหากเราฝึกนิสัยเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ช่วยในการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง **แม้จะพัฒนาขึ้นแค่วันละ 0.1**

เปอร์เซ็นต์ แต่เมื่อผ่านไป 694 วันเราก็จะมีพัฒนาการ  
ที่มากกว่าวันนี้ถึง 2 เท่าเลยทีเดียว นี่แหละครับคือ  
“ความลับ” ของการฝึกนิสัยที่ดูจืดจางเสียจนต้องเรียกว่า  
นิสัยจิ๋ว

แค่ฝึกไปที่ละนิดก็พอครับ แล้วมันจะกลายเป็น  
เครื่องยนต์ที่ขับเคลื่อนชีวิตเราให้เปลี่ยนแปลงไป

เอาละ เรามาฝึกนิสัยจิ๋วที่ช่วยในการพัฒนาตัวเอง  
กันเถอะครับ!

ซาใต้ เต็น  
ผู้เชี่ยวชาญด้านนิสัย



วันนี้เรา  
ดิฉันฮาร์-  
นิกข่าวช่อง  
ทีสทีพีวอร์  
ค่ะ!

วันนี้เรา  
อยู่กับที่  
คลาสรียน  
ของอาจารย์  
ซาโต้ ได้!  
ค่ะ!

**ปัง**

ถ่ายทอดสด  
คลาสรียนสุดฮิต

อรุณ  
สวัสดิ์  
ค่ะ!

อาจารย์  
ซาโต้เป็น  
ผู้เชี่ยวชาญ  
ด้านการ  
สร้างนิสัยและ  
การทำธุรกิจ  
คนเดียว

แถบยังเป็น  
นักเขียน  
ขายดี  
อีกด้วย

วันนี้เรา  
จะได้เจอ  
อาจารย์ตัวจริง  
ในคลาสรียน  
สุดฮิตแล้ว...

ผลงาน  
OO เต็ม



จะ  
เป็น  
ยังไง  
น้า  
แอ๊ด

อรุณ  
สวัสดิ์  
ค่ะ!

อรุณ  
สวัสดิ์  
ครับ!

อรุณ  
สวัสดิ์  
จ้า!

อรุณ  
สวัสดิ์  
ค่ะ!

ทุกคน  
พลับ  
ลั่นเหลือ  
กันจัง!

วันนี้ขอ  
ฝากเนื้อ  
ฝากตัว...

**อว๊าน**  
อว๊าน

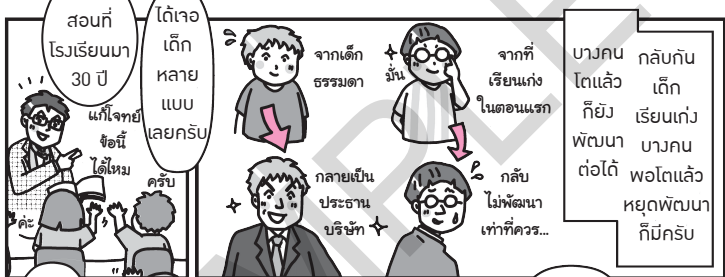
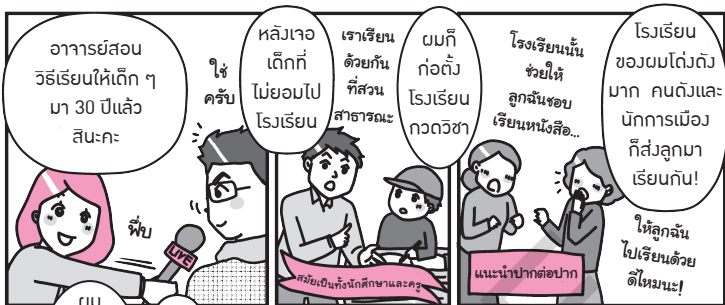
สวัสดิ์  
ครับ! ผม  
ชื่อซาโต้  
เต็ม

เรียกผมว่า  
"เด็งจิง"  
ก็ได้ครับ!

แซ่บตาจัง!!

อาจารย์...  
คุณเดินมาจับ  
ห้องนี้ก็สดใสขึ้น  
ทันตาเลยนะค่ะ!

บรรยากาศ  
เปลี่ยน  
ทันที!!









บทที่



# นิสสัยเรื่อง “ใจ” ของคนที่ประสบความสำเร็จ



การขัดเกลาจิตใจของตัวเองจะช่วยให้อารมณ์ดีทุกวัน  
ทั้งยังสร้างความสุขได้อีกด้วย



## จัดเวลาจิตใจด้วยการ “ฝึกอารมณ์”

เราจัดเวลาความคิดด้วยการ “ฝึกสมอง” และจัดเวลาร่างกายด้วยการ “ฝึกกล้ามเนื้อ” จิตใจเองก็เปลี่ยนแปลงได้ด้วยการฝึก ดังนั้น เราการจัดเวลาจิตใจด้วยการ “ฝึกอารมณ์” กันครับ

การฝึกสมองมีมากกว่า 10 ปีแล้ว และนอกจากความนิยมจะไม่เสื่อมถอยลงแล้ว ยังมีการนำเสนอวิธีฝึกสมองแบบต่าง ๆ ออกมาตามความก้าวหน้าทางด้านประสาทวิทยาศาสตร์ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

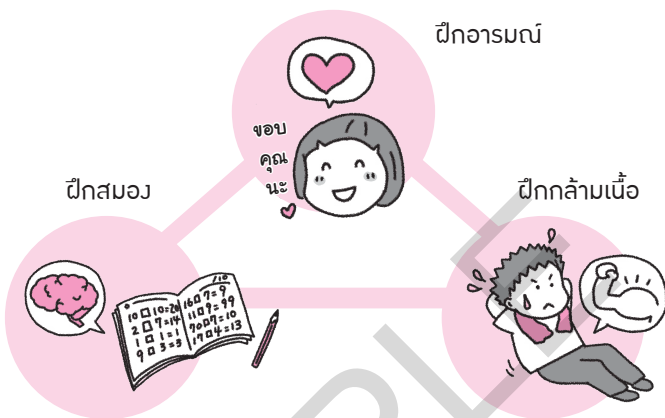
การฝึกกล้ามเนื้ออีกเช่นกัน เมื่อก่อนเราจะฝึกกันเฉพาะในหมั่นักกีฬาและคนที่อยู่ในวงการกีฬาเท่านั้น แต่ปัจจุบันการฝึกกล้ามเนื้อเป็นที่นิยมในหมั่นักธุรกิจและผู้สูงอายุด้วย

เมื่อเปรียบเทียบกับ การฝึกสมองและการฝึกกล้ามเนื้อแล้ว การจัดเวลาจิตใจด้วยการ “ฝึกอารมณ์” กลับยังไม่เป็นที่แพร่หลายมากนัก แต่โดยส่วนตัวผมคิดว่ามันคือ**การฝึกที่สำคัญที่สุดในชีวิต**

“อยากมีบ้านพักตากอากาศที่ฮาวาย”

“อยากแต่งงานกับคนที่ชอบ”

## มาขัดเกลาจิตใจด้วยการ “ฝึกอารมณ์” กับเดอะ



การที่เรามีความฝันแบบนี้ก็เพราะคิดว่า “ถ้ามันเป็นจริงก็จะอารมณ์ดี” นี่คือการหาเหตุที่ทำให้การฝึกอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ กล่าวได้ว่า **เป้าหมายของชีวิตคือการใช้ชีวิตอย่าง “อารมณ์ดี”** นั่นเอง แม้จะมีบ้านพักตากอากาศที่ฮาวายหลายหลัง แต่หากเราเอาแต่เครียดจนอารมณ์ขุ่นมัวทุกวัน ก็ไร้ความหมาย ในทางกลับกัน ถึงจะมีบ้านหลังเล็ก ๆ แต่หากอารมณ์ดีทุกวัน ชีวิตก็คงจะมีความสุขมากกว่า ดังนั้นในบทนี้ผมจะขอแนะนำวิธี “ฝึกอารมณ์” ที่ใช้ในการขัดเกลาจิตใจครับ

สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตคือการใช้ชีวิตอย่างอารมณ์ดี



## ฝึก “นิสยเรื่องใจ” เพื่อให้ “อารมณ์ดี” ในทุก ๆ วัน

แม้จะเจอกับเรื่องแย่ ๆ ก็ให้คิดว่าเรื่องที่เกิดขึ้นกำลังบอกบางอย่างกับเรา

การคิดว่าเรื่องที่เกิดขึ้นรอบตัวนั้น “น่าพอใจ” หรือ “น่าสนุก” เป็นสิ่งสำคัญครับ มันคือการฝึก **“นิสยเรื่องใจ”** เพื่อให้ **“อารมณ์ดี”** ในทุก ๆ วันนั่นเอง

เคล็ดลับคือ **“ต้องดีความ”** **“ความหมายของเรื่องที่เกิดขึ้น”**

“โดนยกเลิกนัดกะทันหัน”

“กำลังรีบอยู่แท้ ๆ แต่ดันรถติดอยู่กลางถนน”

ในช่วงเวลาแบบนี้ให้คิดว่าเรื่องที่เกิดขึ้นกำลังบอก  
**บางอย่างกับเรา**

เมื่อคุณคิดว่า **“พระเจ้าต้องการให้เราทำอะไรกันแน่ละ”**  
คุณก็จะพบข้อดีของเรื่องแย่ ๆ ที่ได้ประสบอย่างแน่นอน

## นิสัยเรื่องใจที่ทำให้ “อารมณ์ดี”

ให้ความสนใจกับ  
“สิ่งที่ตัวเองมี”

รับรู้ว่า “ตัวเอง  
มีความสุข”

พูดติดปากว่า  
“โชคดี” “พอใจ”  
และ “ขอบคุณ”

ให้ความสำคัญ  
กับ “ปัจจุบัน”  
มากกว่า “อดีต”  
หรือ “อนาคต”

จดจำว่า  
“ชีวิตนี้ต้องใช้เวลา  
ไปกับเรื่องสนุก ๆ”

ชีวิตมีไว้  
ให้ทดลอง  
อย่างสนุกสนาน  
ไม่ว่าอะไรก็ต้อง  
ลองให้หมด

เวลาที่คุณประสบปัญหาบางอย่าง ถ้าคุณคิดว่า “โอ๊ะ มีข้อความใหม่มาอีกแล้ว!” คุณก็จะปรับเปลี่ยนอารมณ์ได้และยิ้มออกในที่สุด ส่วนคนที่ยิ้มได้อยู่แล้วก็มีเรื่องให้ยิ้มเข้ามาในชีวิตอีกแน่นอนครับ

ไม่ว่าจะเจอกับเรื่องแบบไหน  
เธอก็สามารถมองหาข้อดีของมันได้!



## จะตื่นเต้นดีใจหรือหงุดหงิด ก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง

สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่า “วิธีคิด” คือ “วิธีรู้สึก” ครับ ถ้าเรารู้สึก “พอใจ” การกระทำของเราก็จะสร้างความสุขให้ตัวเอง

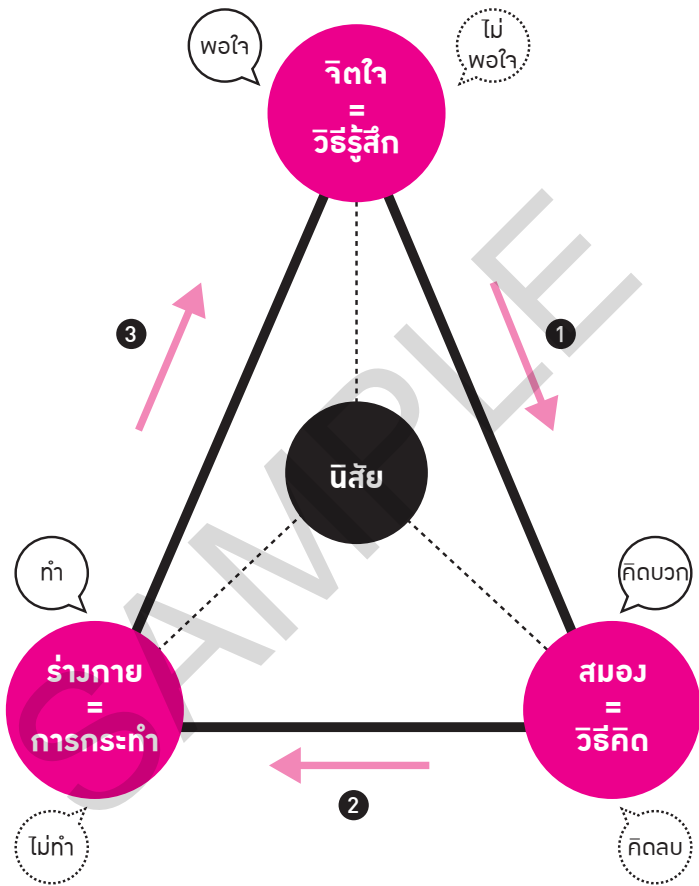
ถ้าตื่นเช้ามาแล้วพบว่าฝนกำลังตกอยู่ คุณจะรู้สึกอย่างไรครับ

แต่ละคนย่อมรู้สึกแตกต่างกันไป คุณอาจจะรู้สึกว่า “ฝนนี่น่ารำคาญชะมัด” หรือ “โชคดีจัง ฝนช่วยให้ต้นไม้ชุ่มฉ่ำ” ก็ได้

ในหนึ่งเหตุการณ์จะมีวิธีรู้สึกอยู่ 2 แบบคือ พอใจและไม่พอใจ แม้จะเผชิญกับเหตุการณ์เดียวกัน **ทว่าความรู้สึกของแต่ละคนจะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง**

หลายคนให้ความสำคัญกับ “วิธีคิด” อย่าง “การคิดบวก (Positive thinking)” แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือ “วิธีรู้สึก” เพราะ**โดยธรรมชาติแล้วคนเราจะทำตามลำดับนี้ “รู้สึก → คิด → ทำ”** พุดง่าย ๆ ว่าต้องคิดก่อนที่จะทำ และต้องรู้สึกก่อนที่จะคิด ดังนั้น เรามาให้ความสำคัญกับ “วิธีรู้สึก” มากกว่า “วิธีคิด” กันเถอะครับ

นิสัยคือ “ความเคยชินของจิตใจ สมอง และร่างกาย”



หากเรารู้สึก “พอใจ” ก็จะส่งผลให้คิดบวก  
และทำในสิ่งที่สร้างความสุขให้ตัวเอง



## เวลาที่เกิดความคิดแง่ลบ ให้ใช้คำพูดแง่บวก

เวลาที่เกิดความคิดแง่ลบ เรามักจะคิดในแง่ลบมากขึ้นเรื่อย ๆ ในเวลา  
แบบนั้นแค่ใช้คำพูดแง่บวกก็เปลี่ยนทิศทางความคิดของตัวเองได้แล้ว

มีทฤษฎีหนึ่งกล่าวว่าในหนึ่งวันคนเราจะคิดเรื่องต่าง ๆ  
ประมาณ 5,000 เรื่อง โดยความคิดหนึ่งจะเชื่อมโยงอย่าง  
สะเปะสะปะไปสู่เรื่องที่เกี่ยวข้องกัน เรื่องที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว  
และเรื่องแบบเดียวกัน

สิ่งที่ต้องระวังคือ **90 เปอร์เซ็นต์ของความคิดมักเป็น  
ความคิดแง่ลบ**

พูดง่าย ๆ ว่าในหนึ่งวันคนเราจะมีความคิดแง่ลบถึง  
4,500 เรื่อง ในขณะที่มีความคิดแง่บวกแค่ 500 เรื่องเท่านั้น

สิ่งที่เห็นได้ชัดคือ **ความคิดแง่ลบจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ**  
พอเราเริ่มคิดแง่ลบสักครั้ง ความคิดแง่ลบก็จะดึงดูด  
ความคิดแง่ลบเข้ามาอีก ทำให้ความคิดแบบนี้เพิ่มพูนขึ้นอย่าง  
รวดเร็ว



แต่ผมมีวิธีหลีกเลี่ยงสถานการณ์แบบนี้อยู่ครับ นั่นคือ  
พอคุณเกิดความคิดแง่ลบ ก็ให้อ่อยคำพูดแง่บวกออกมา  
เช่น

“แทนที่จะคิดนู่นคิดนี่ สู้ลองลงมือทำก่อนดีกว่า”

“ไม่เป็นไรหรอก ถ้าลองคุยดูก็น่าจะเข้าใจกันได้”

ลองพูดทำนองนี้ดูนะครับ เพราะการอ่อยคำพูดแง่บวก  
ออกมาสักครั้งจะช่วยป้องกันไม่ให้ความคิดแง่ลบเพิ่มขึ้น



คนเรามักคิดในแง่ลบ ทางที่ดีควร  
หมั่นอ่อยคำพูดแง่บวกให้เป็นนิสัย