



900638

ชื่อหนังสือ สะกิดความเก่งด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ

ผู้เขียน แสงอุษา โฉจนานนท์ ฤกษ์ชัย รุยาพร

สำนักพิมพ์ มิตรนราการพิมพ์

ปีที่พิมพ์ ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2546

ครั้งที่ 2 กรกฎาคม 2547

จำนวนหน้า 189 หน้า

ราคา 190 บาท

ทำไมต้องสะกิดความเก่งด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ

ข้อคิดท้ายบท

บ่อยครั้งที่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวเรา บีบบังคับให้เรารู้สึกท้อแท้ชีวิต ไปในทิศทางที่ขัดกับ

เอกลักษณ์และธรรมชาติของศักยภาพที่มีอยู่ภายในส่งผลให้มีความสุขและมีความสุขในชีวิตขาดหายไป หยุดเพื่อที่จะพิจารณาถึงของดูยภาพทั้งสองนี้

ตลอดจนใช้เวลาในการสื่อสารกับตัวเองให้มากพอๆ กับการให้เวลากับตัวเองในการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อมภายนอก

กล้าที่จะแสวงหาโอกาสในการประสานศักยภาพที่เป็นธรรมชาติของเรา

เข้ากับความต้องการของภาวะแวดล้อมภายนอกเพื่อสร้างความสำเร็จอย่างมีความสุขให้กับทั้งตัวเองและสังคม

ข้อปฏิบัติ

1. ให้อะไรกับตัวเอง เพื่อที่จะหันกลับมามองถึงการเปลี่ยนแปลงที่อยู่รอบๆ ตัว ทำให้ใจกับความเร็ว ปัจจัยของการเปลี่ยนแปลง และทิศทางเปลี่ยนแปลงของสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง

2. แบ่งเวลาในแต่ละอาทิตย์ ให้กับการได้ทบทวนเป้าหมายและการกระทำของเราในระหว่างการเดินทางไปสู่เป้าหมาย
หลายคนนิยมให้เวลากับตัวเองในเย็นวันอาทิตย์ เพื่อที่จะหยุดคิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา และวางแผนสำหรับกิจกรรมในอาทิตย์ต่อไป
3. ถามตัวเองถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในการได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างการเดินทางเพื่อหาความสำเร็จที่ได้ว่า คุณสนุกหรือเครียดเพียงใด