

12 แนวคิดพิชิตผลงาน : โดยโค้ชสุณิษา

ผลงานที่ดีมีประสิทธิภาพ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่มีคุณภาพ

การเปลี่ยนแปลงเป็นโอกาสให้เราโตขึ้น กลับมาอยู่กับตัวเองด้วยแนวคิดของตัวเองสไตล์ที่ตัวเองมี
ความสุขกับการเดินทาง เดินทางอย่างไรให้มีความสุขกับวิถีความเป็นจริง ด้วย 12 ประเด็นพัฒนา
ตัวเองด้วยตัวเอง โดยตัวเอง เพื่อตัวเอง กับการโค้ชตัวเอง

1. อ่านหนังสือ แล้วใช้ความคิดถ้อยแถลงออกมาเป็นแนวของตัวเอง
2. ความเชื่อมั่นในตนเองควรเป็นของตนเองมากกว่าจำเขามาเชื่อ
3. เขียนเป้าหมายของตัวเอง เป็นตัวหนังสือ ลงกระดาษ ให้ชัดเจนด้วยตัวเอง
4. ทำงานเป็นทีม (รักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง) ของตัวเอง
5. ภูมิใจในความสามารถของตนเอง คิดไว้ว่า “เราทำได้”
6. ควรลงมือทำก่อนตอบว่าฉันทำได้หรือไม่ได้
7. สะสมประสบการณ์ให้มากเพื่อเป็นต้นทุนของการทำงาน
8. ฝึกทำอะไรที่รู้สึกฝืนใจบ้าง เช่น ใช้นิ้วข้างไม่ถนัด, อยู่กับความอึดอัด, ใช้อารมณ์อย่างรู้คุณค่า อยู่กับตัวเองแบบเงียบๆ บ้าง รักตัวเองให้เป็น
9. อย่ารีบช่วยเหลือคนอื่นเร็วไป (ใจเย็นๆ ลองค่อยๆ ประกอบก่อนการตัดสินใจช่วย)
10. คำพูดที่ควรฝึกไว้เป็นประจำ คือ “มีอะไรให้ช่วยไหมคะ” , “มีอะไรให้ช่วยบอกได้นะคะ”
11. เป้าหมายต้องการสบายวันนี้ต้องลำบากก่อน หรือว่าวันนี้คุณสบายก่อนได้เลยแต่ปลายทางชัดเจนว่าต้องลำบากแน่นอน วางแผนชีวิตตัวเอง
12. คิดบวกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากในชีวิตเป็นเหมือนเสาเข็มของชีวิตคนเราหากพื้นฐานความคิดดี ทุกสิ่งดีๆ ก็จะดึงคุณเข้าหาตัวเราอย่างแน่นอน

@หากคุณไม่อ่านหนังสือ คุณก็จะไม่ทราบเรื่องราวในหนังสือเล่มนั้น
การฝึกฝน เป็นบทเรียนสำคัญ หากคุณไม่ทำ ก็จะไม่เรียนรู้@

โค้ชสุณิษา