

## การสร้างคุณค่าของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองด้วยการเปลี่ยนแปลง กับ โควิดสุณิชา

คุณค่า (Value) ทุกคนมักได้ยินกันจนคุ้นชิน แต่ไม่ค่อยมีใครสนใจที่จะนำมาสร้างเป็นคุณค่าของตนเองอย่างจริงจังในการพัฒนาตัวเอง เพิ่มคุณค่าในตัวเอง เพื่ออนาคตที่ดีขึ้น

### **เราสามารถนำค่าของคุณค่ามาเป็นสัญลักษณ์เป็นโลโก้ประจำตัวเราได้ ด้วยการฝึกฝน 6 ขั้นตอนดังนี้**

1. หาจุดเด่นของตัวเอง (เรื่องที่ชอบ เรื่องที่ถนัด เรื่องที่เพื่อนๆยอมรับให้เราทำบ่อยๆ) อาจเขียนให้ได้ประมาณ 5-10 ข้อแล้วค่อยมาตัดออกแล้วเลือกที่เจ๋งที่สุด เป็นเรื่องที่เราเลือกทำแล้วมีความสุขและสนุก ไม่ท้อถอยแม้ยามมีอุปสรรค สำคัญคือเราอยากพัฒนาโดยที่ไม่ต้องมีใครมาสั่ง ด้วยการทำผลงานอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

2. นำเรื่องนี้มาเขียนเป็นเป้าหมาย เช่น ภายใน 6 เดือน จะทำเรื่อง.....ให้มีผลคือ.....  
(เขียนคิดไว้จุดที่เห็นง่าย และอ่านทุกวัน ก่อนออกจากบ้าน)

3. วางแผนการทำให้บรรลุเป้า เป็นกำหนดการที่ชัดเจน โดยวางเป็นเดือน สัปดาห์ และวัน จาก 6 เดือน โดยระบุแผนงานย่อยให้ชัดเจน เช่นกิจกรรม ขั้นตอน เพื่อให้เป็นแผนที่ชัดเจนที่สุด

4. ฝึกฝนทุกวัน ด้วยการกำหนดเป็นกติกาสำหรั้งตัวเอง สำคัญต้องเขียนให้ชัดเจน แล้วเล่าให้เพื่อนหรือบุคคลที่เราไว้ใจ ที่สามารถเตือนเราได้ เพื่อจะได้ช่วยกระตุ้นให้เรามองเป้าหมาย โดยไม่ลดละเลิก

5. คิดบวกเข้าไว้ (หากวันไหนลืมนก็ไม่ต้องกังวล นึกได้ก็ทำ ไม่ต้องโทษตัวเอง) เพราะหากทำไม่รู้สึ่กผิด อาจเลิกได้ง่ายไป

6. ถ้าถามบุคคลรอบข้างว่าเราเปลี่ยนไปอย่างไรบ้างไม่ต้องกลัวคำตอบ (หากเราสามารถฝึกฟังได้เราจะได้เลือกฟังแต่ข้อเท็จจริงแยกจินตนาการออกได้แสดงว่าเราใกล้สำเร็จ) แต่ที่สำคัญเราจะได้ข้อมูลในการพัฒนาตัวเองต่อได้อย่างดี

เมื่อท่านสามารถฝึกฝนได้ 1 เรื่องแล้ว เชื่อไหมคะ ว่าท่านจะมีพลังมหาศาลในการ อยากรพัฒนาเรื่องอื่นๆ ขึ้นอีกอย่างไม่อยากอีกต่อไป เพียงแค่เริ่มต้นให้ได้ ไม่ช้า ความสำเร็จในการเห็นคุณค่าของตนเอง จะส่งผลต่อพลังในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งกับศักยภาพภายในตัวคุณจริงๆ

@@คุณค่าเราสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตัวเรา เราฝึกบ่อยๆคุณค่าของเราที่ชัดเจนขึ้น สามารถนำคุณค่าที่มีไปใช้ประโยชน์ได้เหมาะสมกับสถานที่ เวลา เหตุการณ์ อย่างเหมาะสม@@