

## จิตตก...คิดมาก (หันมาอ่านเรื่องนี้ค่ะ) โดยโค้ชสุณิษา

ไม่ได้บอกว่าจะช่วยรักษานะคะ หรือรักษาแล้วจะหายขาดนะคะ แต่มีแนวทางที่ได้ฝึกฝนมาบ้าง เล็กน้อยอยากแลกเปลี่ยนค่ะ (ประสบการณ์เป็นสิ่งที่หาได้จากการฟัง ,อ่าน, มองดู และทำเอง)

### ท่านผู้อ่านคิดว่าวิธีการศึกษา หาประสบการณ์ในมุมมองของท่าน เลือกแบบไหน

- ❑ แบบไหน เร็วที่สุด
- ❑ แบบไหน ดีที่สุด
- ❑ แบบไหน เจ๋งที่สุด
- ❑ แบบไหน ครบรสที่สุด
- ❑ แบบไหน ที่ท่านจะเลือก (ประสบการณ์)

โค้ชสุณิษาเป็นคนหนึ่งที่ ดูเหมือนจะพูดง่าย สอนง่าย แต่ถ้าได้รู้จัก จะเห็นว่าเป็นคนที่คือมากคนหนึ่ง จึงมักได้พบกับเหตุการณ์มากมาย เนื่องจากไม่เคยเชื่อสิ่งที่คนอื่นเล่าให้ฟัง อ่านจากหนังสือ หรือเห็นตัวอย่าง มักมีอาการชอบพิสูจน์ ให้เห็นกับตา ทำเองกับมือ นบางเรื่อง ไม่มีความจำเป็นที่ต้องพิสูจน์เลย แต่... ขอซักครั้ง **เพื่อความกระจ่างใสในการเห็นชัด จัดจริง** ประมาณนั้นค่ะ

อาการจิตตก มักเป็นกับนักขาย ที่ต้องการบรรลุเป้าหมาย แต่ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ได้ **แต่คิดว่าตัวเองควบคุมได้** จึงจัดการเข้ารูปแบบที่ตัวเองเคยพบ เคยประสบมา ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น หรือคำแนะนำจากคนรอบข้าง คือมัน มั่นใจในสิ่งที่ตัวเองทำ **คาดหวังผลลัพธ์อย่างจริงจัง** ประเมินลูกค้าหรือเหตุการณ์ตลอดเวลา ฟังแล้วดูดีค่ะ แต่จริงๆแล้วลึกๆๆ เพิ่งทราบที่เกิดจากอาการของคนไม่มั่นใจในตัวเอง จึงหาอะไรยึดไว้ และกลัวความล้มเหลว จึงไม่กล้าเปลี่ยนแปลง สิ่งที่กำลังทำ ไม่อยากทำอะไรใหม่ๆ กับอาการ คิด วิเคราะห์ ตลอดเวลา ทำให้เราคิดมากๆ บริโภคแต่ความกังวล จึงเกิดอาการ ...จิตตก..

อาการจิตตก นี้หากเกิดขึ้นกับพนักงานออฟฟิศ มักเป็นประเด็นปัญหา ที่เกิดขึ้นแล้ว คิดไปเองว่าเพื่อน หัวหน้า ลูกค้า อาจไม่ชอบ ไม่ฟังพอใจ (ก่อนเหตุการณ์) หรือนำเอาประสบการณ์ในอดีตมาเป็นจุดตัดสินใจ ให้คิด หรือหาทางป้องกันไว้ล่วงหน้า **หากว่าไม่เกิดก็เครียดไปแล้วค่ะ**

ลองอ่าน และหยิบไปทำดูค่ะ (อาจช่วยย่อเวลา) หรือย่อการพิสูจน์ให้เสียเวลาน้อยลง

จิตตก...คิดมาก (หันมาอ่านเรื่องนี้ค่ะ) โดยโค้ชสุณิษา (ต่อ)

**วันนี้โค้ชสุณิษา อยากแบ่งปัน แนวทางการเอาชนะอาการจิตตก ดังนี้**

1. นำงานรับผิดชอบหรือรับมาใหม่ มานั่งเขียนเป้าหมายอีกครั้ง กับปัจจุบัน
2. นำเป้าหมายนั้นมาวางแผนงานในแนวทางของเรา
3. นำสิ่งที่เด่นของเรา และสินค้า มาจัดเป็นกลยุทธ์ (อีกครั้ง)
4. นำสิ่งที่ เป็นพื้นฐาน เช่นวิธีการทำงาน วิธีการเผยแพร่ ข้อมูล มาทำ
5. ให้ความสำคัญกับการทำงานตามแผน มากกว่าคอยหวังผลลัพธ์
6. ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น (และใช้คาถา การลงมือทำๆๆๆ)
7. คิดอะไรเพิ่มเติมได้ ทำทันที ไม่ต้องคิดมาก
8. คิดค้นวิธีการเข้าถึงลูกค้าแบบต่างๆ (แนวใหม่) เสมอ
9. เปลี่ยนแปลงตัวเองทันที (อย่าให้ความสบายมาครอบงำจิตใจ)
10. คิดบวกกับทุกเหตุการณ์ กับตัวเราเอง

@กฎแห่งแรงดึงดูด จะช่วยเสริมพลังให้เราไม่จิตตก เพราะเวลาเราไม่ว่าง ... เวลาเรามีค่า ...เวลาเรามี  
ประโยชน์ ความสำเร็จมาแน่นอน@

โค้ชสุณิษา