

ชุดที่ 4 : 7สร้างกับการพัฒนาตัวเราได้อย่างไร?

1. สร้างโอกาสของการเป็นผู้ให้ (ลองเขียนสิ่งทำได้ง่ายๆก่อน)
.....
.....

2. สร้างสิ่งดี เตรียมส่งมอบให้เพื่อนร่วมงานวันพรุ่งนี้ เช่นรอยยิ้ม หรือกล่าวสวัสดี
.....
.....

3. สร้างเรื่องที่จะพัฒนาเพิ่มล่วงหน้าวันละ 1 เรื่อง (เก่งวันละนิด จิตแจ่มใส)
.....
.....

4. สร้างโอกาสในการพูดคุยกับคนแปลกหน้าวันละ 1 คน
.....
.....

5. สร้างความมั่นใจในตัวเอง ด้วยกิจกรรมที่ชอบที่สุด
.....
.....

6. สร้างศิลปะในการสื่อสารที่แตกต่างด้วยทัศนคติเชิงบวก
.....
.....

7. สร้างแผนสำรองไว้ล่วงหน้า สำหรับกิจกรรมที่เลือก
.....
.....