



MENTAL ALCHEMY

วิธีเปลี่ยน “วิธีคิด”
เพื่อเปลี่ยน “วิกฤติ”
ให้เป็น “โอกาส”

แปลจากหนังสือขายดี ภาษาเยอรมัน

MENTALE ALCHEMIE

เขียนโดย : **Bodo Schäfer**

“เล่นแร่แปรจิต” เปลี่ยน “วิธีคิด”

เพื่อเปลี่ยน ความท้อแท้ ความกังวล
ความกลัวและปัญหาเป็น “โอกาสทอง”

แปลและเรียบเรียงโดย : **เจนจิรา เสรีโยธิน**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบลญมิต**

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและเรียบเรียง 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 5



MENTAL วิธีเปลี่ยน “วิธีคิด”

ALCHEMY เพื่อเปลี่ยน “วิกฤติ” ให้เป็น “โอกาส”

คำนำ 11

- แล้วมันเป็นไปได้อย่างไร
- ความท้าทายของชีวิต
- ผมได้รู้จักคนยอดเยี่ยมมากมาย
- คุณสามารถเป็นคนทำอะไรก็หยุดยังไม่ได้
- ทำไมผมจึงมอบหนังสือเล่มนี้ให้คุณ
- ขอผมแนะนำชายหนุ่มคนหนึ่ง
- การวิ่งหนีเป็นโปรแกรมดีกดาบรพ
- ทำไมบางคนจึงท้อแท้
- เราจะฝึกความทรหดได้อย่างไร
- โมเมนตัม
- แรงครึ่งเดียวไม่พอ
- การทำงานมุ่งผลลัพธ์เป็นการขัดขวางโมเมนตัม
- อयरอกลยทุทสมบูรณแบบ
- คุณอยากสร้างโมเมนตัมตรงไหน

ภาค 1 ผู้ชนะยอมยั้งหยุด 17

- คนที่ยอมแพ้จะไม่ยอมนิยามตัวเองแบบนั้น
- เรื่องของผม
- โค้ชของผมให้ความรู้แก่ผม 4 ข้อ
- ไม่มีประโยชน์ที่จะวิ่งหนีปัญหา
- โมเมนตัมเริ่มต้นด้วยวินัย
- เมื่อเริ่มวิ่ง...
- หน่วยใหญ่และหน่วยย่อย
- ตัวช่วยสุดท้าย
- สรุป “ผู้ชนะจะยั้งหยุดจนถึงที่สุด”

ภาค 2 วิธีจัดการความกลัว

และความกังวล 69

- วิธีรับมือความกลัวและความกังวล
- ข้อปลีกย่อยเกี่ยวกับจิตใต้สำนึก
- สรุป เคล็ดลับ 20 ข้อ เพื่อจัดการความกลัวและความกังวล

- ท่าทีของผู้ชนะต่อปัญหา
- คุณมีอำนาจควบคุมชีวิตของตนเอง
- 6 ขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา
- บางปัญหาปรากฏในรูปแบบที่คล้ายคลึงกันซ้ำแล้วซ้ำเล่า
- ชีวิตของเซอร์ซิล
- บทเรียนที่ไม่อาจลืม
- เหล่าเบบี้บูมเมอร์

ภาค 3 วิธีเปลี่ยน "ปัญหา"

ให้เป็น "ทอง" 113

- วิธีเปลี่ยน "ปัญหา" ให้เป็น "ทอง"
- ปัญหาที่ปัญหา
- เร็ปเปอร์ 50 CENT*
- ชีวิตเป็นกลาง
- วัจนเชิงลบ
- นักมวย
- บริททา ซเตฟเฟน
- คนรวยจะยิ่งใหญ่กว่าปัญหา

- ปัญหาจะหนักขึ้นทุกทีทุกที
- ลำดับชั้นที่อาจต้องเจอ
- ดิตเทอร์โบ
- ภาพรวม
- ปิดท้ายด้วยมิตที่ลึกขึ้น
- สรุป วิธีเปลี่ยน "ปัญหา" ให้เป็น "ทอง"
- 20 เคล็ดลับ แก่กังวลและความกลัว

...แล้วจะทำอย่างไรต่อไป 171

