

THE SWEET SPOT

จุดแห่งความสำเร็จ
ที่แรงต้านเป็นศูนย์

คุณจะไม่ค่อยน้อยลง แต่ได้ผลลัพธ์มากขึ้น
เมื่ออยู่ในจุดที่พอเหมาะพอดีที่สุดสำหรับตัวเอง



สารบัญ

บทนำ : ก้าวออกจากชีวิตแบบเดิม 7

ส่วนที่หนึ่ง

หยุดพัก

บทที่ 1 จากการทำงานล่วงเวลา
สู่การสนุกกับทุกเทศกาล 23

บทที่ 2 จุดพลิกผันที่เปลี่ยนความเครียด
เป็นความสำเร็จ 37

ส่วนที่สอง

เปิดระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติ

บทที่ 3 ทำโดยไม่ต้องพยายาม 67

บทที่ 4 ถอดรหัสนิสัย 81

ส่วนที่สาม

ปลดพันธนาการตัวเอง

บทที่ 5	บรรเทา “อาการรับมือไม่ไหว”	117
---------	----------------------------	-----

ส่วนที่สี่

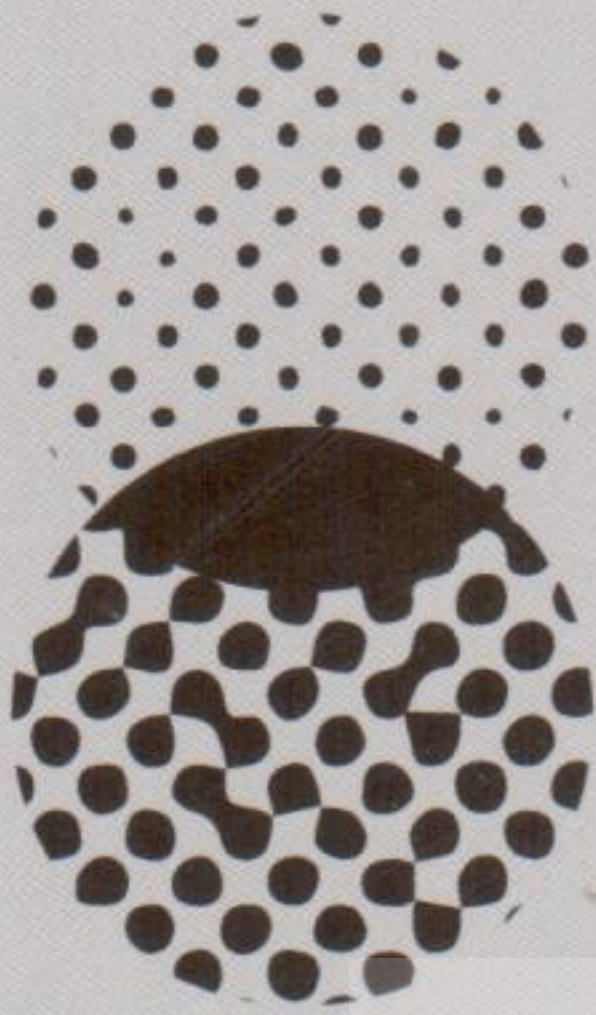
บ่มเพาะความสัมพันธ์

บทที่ 6	วิธีตายอย่างคนที่มีความสุข เป็นผู้ให้ และเป็นที่รัก	163
บทที่ 7	ประสานรอยร้าว	197

ส่วนที่ห้า

อดทนกับความรูสึกอัดอัด

บทที่ 8	ทำเรื่องยากให้กลายเป็นเรื่องง่าย	239
บทที่ 9	ผ่าเหล่าผ่ากอ	267
บทที่ 10	แนวทางสั้น ๆ เพื่อทวงคืนจังหวะที่หลงตัว	285
บทสรุป	: การปรับเปลี่ยนขั้นสุดท้าย	301
ประวัติผู้เขียน		321



The Sweet Spot

คือ “จุดกลมกล่อม”

เมื่ออยู่ในจุดนั้น ทุกอย่างจะลงตัวและง่ายดายไปหมด
เราจะเหนื่อยน้อยลงแต่สร้างผลลัพธ์ได้มากขึ้น
ตลอดจนค้นพบความสุขในทุก ๆ ด้านของชีวิต

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปสำรวจ
และค้นหาจุดกลมกล่อมของตัวเอง

ผ่านหลักคิดที่มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์รองรับ
และตัวอย่างจากบุคคลแถวหน้าในหลากหลายวงการ

ISBN 978-616-287-411-6



9 786162 874116

ราคา 275 บาท

เบิกรุ่นพิเศษ