

12 นิสัย
เปลี่ยนชีวิต



นิวกาม

พิมพ์ครั้งที่ 5

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

b/16546490
o/12521024
i/2470943



สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

นิสัยจะกำหนดชีวิตคุณ

Your habits
will determine
your future.

-Jack Canfield

สารบัญ

บทนำ

26

วิกฤตสร้างนิสัย นิสัยสร้างชีวิต

32

Start with WHY

40

นิสัยที่ 1 : ตื่นแต่ตรู่

56

นิสัยที่ 2 : จัดการเวลาคือจัดการชีวิต

72

นิสัยที่ 3 : ตื่นมาจุกกบ

90

นิสัยที่ 4 : ไต่ขั้นบันไดความล้มเหลว

102

นิสัยที่ 5 : เทซาออกจากถ้วย

120

นิสสัยที่ 6 : มีสมาธิ

138

นิสสัยที่ 7 : คิดซ้ำ

156

นิสสัยที่ 8 : เป็นผู้ฟังที่ดี

172

นิสสัยที่ 9 : คิดถึงคนอื่น

190

นิสสัยที่ 10 : รู้จักให้

212

นิสสัยที่ 11 : ฝึกทนอด

232

นิสสัยที่ 12 : ฝึกขยับและหลับดี

248

นิสสัยชอบสร้างนิสสัย

262

อุปกรณ์สร้างนิสสัย

274

พัฒนาตัวเอง-พัฒนาสังคม

286

คุณอย่าไปบ้ากับมันมาก

292