

Louise Hay

พลัง
แห่งการ
รักตัวเอง

เล่มต่อจาก
“ชีวิตนี้ลิขิตได้”

the power
is within you

พลังที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณอยู่ในตัวคุณ

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

b16610945

Louise Hay

พลัง
แห่งการ
รักตัวเอง

the power
is within you



สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

 NANMEEBOOKS

245 200 01

สารบัญ

อารัมภบท.....	8
---------------	---

Part 1 เมื่อได้สติ

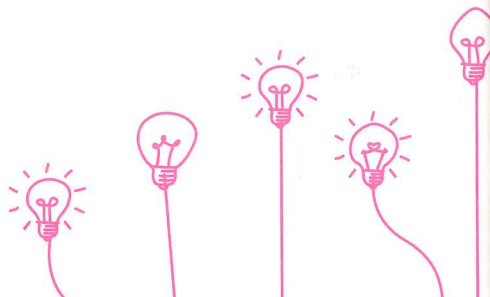
บทที่ 1 พลังภายใน.....	16
บทที่ 2 ตามเสียงในใจของฉัน.....	24
บทที่ 3 พลังของคำพูดที่เปล่งออกมา.....	33
บทที่ 4 คิดใหม่.....	43

Part 2 กลายอุปสรรค

บทที่ 5 เข้าใจอุปสรรคที่ผูกมัดคุณ.....	58
บทที่ 6 ปลดปล่อยความรู้สึก.....	69
บทที่ 7 ก้าวข้ามความเจ็บปวด.....	87

Part 3 รักตัวเอง

บทที่ 8 วิธีรักตัวเอง.....	100
บทที่ 9 รักเด็กน้อยที่อยู่ภายใน.....	121
บทที่ 10 การเติบโตและการร่วงโรย.....	132



Part 4 นำสติปัญญาของคุณมาใช้

บทที่ 11 รับความเจริญรุ่งเรือง.....	146
บทที่ 12 แสดงความคิดสร้างสรรค์.....	160
บทที่ 13 ความเป็นไปได้อันสมบูรณ์.....	173

Part 5 ปลดปล่อยอดีต

บทที่ 14 การเปลี่ยนแปลงและการเปลี่ยนผ่าน.....	188
บทที่ 15 โลกที่เรารักกันได้อย่างสบายใจ.....	196

คำแถลงท้ายเล่ม.....	209
---------------------	-----

ภาคผนวก ก

การทำสมาธิเพื่อเยียวยาตัวเองและโลก.....	214
---	-----

ภาคผนวก ข

องค์กรที่ให้ความช่วยเหลือด้านต่างๆ.....	232
---	-----

หนังสืออ่านเพิ่มเติม.....	240
---------------------------	-----

รู้จักผู้เขียน.....	245
---------------------	-----

