



ไม่ต้องรีบเร่ง ทำตอนนี้ให้ดีที่สุด
แล้วช่วงเวลาที่ใช่จะมาในเวลาที่เหมาะสม

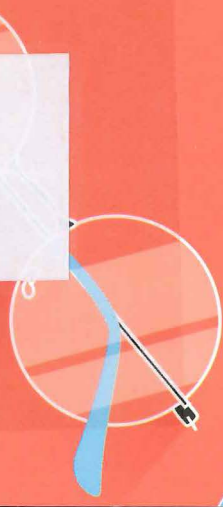
สิ่งที่ใช่จะมา ในเวลาที่เหมาะสม

พิมพ์ครั้งที่ 1

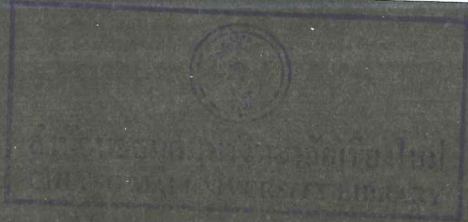
หมอรัง



จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นที่
The Queen's Medical Center
เมืองโฮโนลูลู รัฐฮาวาย สหรัฐอเมริกา



616611093
0 12549010
i 22595892



สิ่งที่ใช้จะมา
~~~~ ในเวลา ~~~~  
ที่เหมาะสม

ความจริง เขียน

# สารบัญ



คำนิยม

8

คำนำสำนักพิมพ์

12

คำนำผู้เขียน

14



## PART I

### ความคิดกับความสุข

1. ใช้เวลา 21 วันเพื่อเปลี่ยนนิสัยใหม่หรือลืมใครสักคนจริงหรือ ..... 18
2. คิดบวก vs โลกสวย ..... 24
3. Yes – Not Yet – I have something better. .... 30
4. คนที่ใช่...จะไม่ยาก ..... 36
5. ถึงคนที่ชอบต่อว่าตัวเอง ..... 42
6. ในวันที่ไม่อาจได้ทำตามหัวใจฝัน ..... 48

## PART 2

### เรื่องราวเล็กๆ ที่ทำให้หัวใจพองโต

7. ขอแค่คนเดียวที่เข้าใจ ..... 56
8. แต่ละคนมีทางของตัวเอง ..... 62
9. เมื่อโตขึ้น เราจะมองประสบการณ์ในวัยเด็กด้วยมุมมองที่ต่างออกไป ..... 66
10. สิ่งที่ยากบอกตัวเองตอนอายุ 20 ..... 72
11. จะให้ภัยได้อย่างไร ..... 78

## PART 3

### รักอย่างไรให้ใจเป็นสุข

12. ความรักที่ดี ..... 86
13. วิธีเอาตัวรอดจากการถูกโกสติง (Ghosting) ..... 90
14. โสดอย่างสุข ..... 96
15. เราไม่ได้รักกัน แต่ฉันปรารถนาดีต่อเธอ ..... 102
16. ความรัก 3 ระดับ ..... 108

## PART 4

### มองต่างมุม

17. แต่ผู้ชายผู้กำลังท้อแท้ ..... 118
18. ปฏิเสธคนอย่างไรให้ไม่เสียหน้าและไม่เสียมารยาท ..... 122
19. ใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข ..... 128
20. ทำอย่างไรจึงจะเลิกเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น ..... 134
21. อยากโตแล้ว ..... 140
22. วิธีพูดให้กำลังใจ ..... 144
23. วิธีรับมือกับความผิดหวัง ..... 150

## PART 5

### สำรวจตัวตนที่ข้างใน

24. ถ้ารู้สึกว่าคุณเองเก่งไม่พอ ..... 158
25. จะฝึกเป็นคนคิดบวกได้อย่างไร ..... 164
26. แก้นิสัยชั่วหงุดหงิด ..... 170
27. การออกกำลังกายเพิ่มความมั่นใจในตัวเองได้อย่างไร ..... 176

**PART 6**

**ว่าด้วยเรื่องอารมณ์**

28. ทำอย่างไรให้เป็นคนตัดสินใจได้ดีขึ้น ..... 184
29. ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอารมณ์ ..... 190
30. อยากรู้ทันอารมณ์ของตัวเอง ต้องทำอย่างไร ..... 196
31. วิทยาศาสตร์แห่งการขอบคุณ (Science of Gratitude) ..... 202



**ขอขอบคุณ  
208**

**เกี่ยวกับผู้เขียน  
212**



**สารบัญ**