



คนที่เราควรใจดีด้วยที่สุด ก็คือตัวเราเอง

ไม่ว่าจะเป็นวันนี้ พรุ่งนี้ หรืออีกนานแค่ไหน
ก็ขอให้เธอกลับมารักตัวเองได้อีกครั้ง

คิดมาก | บ้านข้างๆ | อีสณะ | ชัยยะ | ง่วง |
Morefin | ONCE | 1991 | Octobrae | ทาลครั้งหนึ่ง | เจ้าป่า

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

springsbooks

5 16640111
0 12561708
1 22629889

คนที่เราควรใจดีด้วยที่สุด ก็คือตัวเราเอง

คิดมาก

บ้านข้างๆ

อิสริยะ

ชัยยะ

สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

ONCE

1991

Octobrae

กาลครั้งหนึ่ง

เจ้าป่า

เขียน

BlueBlurryMonday

วาดภาพประกอบ

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

สารบัญ



Part
1

บทเรียน ที่ทำให้รักตัวเอง มากขึ้น

(010)

- 002 แต่เธอ...ผู้เติบโตขึ้นทุกครั้งที่แตกร้าง : *Once*
- 005 บางเรื่องผ่านมาเพื่อให้รู้ว่าเรารักตัวเองได้มากกว่าที่คิด : *Octoberae*
- 009 จงนับถือหัวใจตัวเอง : *เจ้าป่า*
- 012 เราจะรักตัวเองเมื่อเราเป็นตัวเอง : *บ้านข้างๆ*
- 014 รักตัวเองต่อไป แม้ในวันที่เราจะมีใครให้รักหรือไม่ก็ตาม : *คิดมาก*
- 018 กอดตัวเองไว้ ในวันที่โลกใจร้าย : *1991*
- 021 เส้นแบ่งบางๆที่เราควรสร้างเพื่อตัวเอง : *ชัยยะ*
- 026 แม้การเป็นตัวเองอาจไม่ได้ดีที่สุด แต่เชื่อเถอะว่าสบายใจที่สุดแล้ว : *อิสญะ*
- 029 ยาดิที่เรียกว่ารักตัวเอง : *Morefin*
- 033 บาดแผลจากการเติบโตเป็นประสบการณ์ที่ดีให้เราได้ในวันหนึ่ง : *กาลครั้งหนึ่ง*
- 036 สุดท้ายแล้วเราจะกลายเป็นคนแบบไหน : *จ่วง*



part
2

เพราะเราต่าง
มีช่วงเวลาที่ลืมนว่า
ตัวเองสำคัญที่สุด

044

- 046 เราต่างมีความพิเศษในแบบที่เราเป็น
โดยไม่เห็นจะต้องเหมือนกับใคร : *คิดมาก*
- 049 ความสำคัญของความสัมพันธ์ : *ง่วง*
- 053 เพราะโลกนี้กว้างเกินกว่าจะแคร์ทุกคนได้ : *Morefin*
- 056 คนที่เราเผลอหลงลืม : *Octobrae*
- 060 เวลาที่เหมาะสม : *1991*
- 063 รักตัวเองให้มากพอ ก่อนที่จะไปรักใคร : *กาลครั้งหนึ่ง*
- 066 แต่เธอ...ผู้เป็นเจ้าของความสุข (ของตัวเอง) : *Once*
- 068 ไม่ว่าจะเกิดอะไร จงยึดตรงต่อหัวใจของตัวเอง : *ชัยยะ*
- 072 เธอสมควรได้รับสิ่งดี ๆ ที่สุด : *อิสญะ*
- 075 ทุกอย่างจะดีขึ้นเมื่อเริ่มจากมีเวลาให้ตัวเอง : *บ้านข้างๆ*
- 077 สิ่งสำคัญที่สุดคือหัวใจของเราเอง : *เจ้าป่า*



Part
3

ความรัก
กับการรักตัวเอง

082

- 084 โลกหมุนด้วยความรัก : 1991
- 087 กอดตัวเองก็ไม่แย่เท่าไรหรอกนะ : อีสญะ
- 090 รักแรกที่เราควรมี คือความรักที่ให้ตัวเอง : บ้านข้างๆ
- 092 แต่เธอ...ผู้หลงลืมความรักต่อตัวเอง : Once
- 096 เธอแค่ต้องเริ่มจากการรักตัวเองก่อน : Octobrae
- 100 หลงลืมไป ใครสำคัญ : ชัยยะ
- 103 เราเป็นตัวเองในเวอร์ชันที่ดีที่สุดได้ : กาลครั้งหนึ่ง
- 105 ไม่สำคัญเลยว่า เราเลือกจะรักใคร : เจ้าป่า
- 108 รักในแบบของตัวเอง : Morefin
- 111 เหตุผลที่การรักตัวเอง ไม่ได้แปลว่า เราต้องเป็นคนเห็นแก่ตัว : คิดมาก
- 114 บอกลูณรัก : ง่วง



part
4

Love Yourself Conversation

122

part
5

ถึงตัวฉันในอีก 11 ปีข้างหน้า

159



194 เกี่ยวกับผู้เขียน

204 เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ