

สารบัญ

เหตุใดคุณจึงควรอ่านหนังสือเล่มนี้	11
แบบประเมิน	29

องค์ประกอบที่ 1

สร้างความมั่นใจในตัวเอง	35
-------------------------	----

ตอนที่ 1 เข้าใจตัวตนของคุณ	37
----------------------------	----

บทที่ 1

เป็นตัวของตัวเอง	39
------------------	----

ต้นทุนราคาแพงจากการยอมทำตามบริบทของสังคมและวิธีการเลี้ยง

บทที่ 2

ค้นหาจุดยืนของคุณ	45
-------------------	----

มั่นคง สมดุล และสงบนิ่ง

บทที่ 3

สงสัยใคร่รู้ในตัวเองอยู่เสมอ	51
------------------------------	----

วิธีการขอพี่ดแบ็กที่สามารถช่วยคุณได้จริง

บทที่ 4	
เห็นอกเห็นใจตัวเอง	57
ปัญหาจากความคาดหวังสูง	
บทที่ 5	
ยอมรับด้านมืดของตัวเอง	63
ทำอย่างไรจึงจะไม่กลายเป็นคนที่คุณเกลียดเสียเอง	
บทที่ 6	
ทุกอย่างไม่ได้เกี่ยวกับความสำเร็จไปเสียทั้งหมด	69
หยุดกังวลได้แล้วว่าคุณมีความสำคัญแค่ไหน	
ตอนที่ 2 เป็นคนที่คุณอยากเป็น	75
บทที่ 7	
ค้นหาความชัดเจน	77
แก่นสำคัญเพียงหนึ่งเดียวของคุณคืออะไร	
บทที่ 8	
เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น	83
คุณสุดยอดพอตัวอยู่แล้ว	
บทที่ 9	
โฟกัส	89
คุณต้องฝึกเป็นตัวเองในอนาคต	
บทที่ 10	
วางแผนและตั้งใจ	95
ห้าขั้นตอนสู่การลงทุนพลังงานของคุณอย่างชาญฉลาด	

บทที่ 11
อย่าสูญเสียตัวเองระหว่างไล่ตามความฝันที่จะเป็นตัวของตัวเอง
ทางชีวิตคุณกลับคืนมา 101

บทที่ 12
คุณจะวัดความสำเร็จอย่างไร
เหตุใดคุณจึงควรใช้เสียงหัวเราะเป็นมาตรวัด 107

องค์ประกอบที่ 2

เชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่น 113

ตอนที่ 1 สงสัยใคร่รู้และไว้วางใจ 117

บทที่ 13
ผลจากการเชื่อใจ
เคล็ดลับที่แท้จริงของเหล่าบริษัทชั้นนำเลิศไร้ที่ติ 119

บทที่ 14
เปิดกว้างอยู่เสมอ
วิธีการรับฟังอย่างแท้จริง 127

บทที่ 15
สงสัยใคร่รู้ในตัวผู้อื่นอยู่เสมอ
คนเราตัดสินด้วยแบบทดสอบบุคลิกภาพไม่ได้ 133

บทที่ 16
มีความคิดสร้างสรรค์อยู่เสมอ
คุณกำลังพยายามแก้ปัญหาผิดข้ออยู่หรือเปล่า 141

บทที่ 17	
ทำตัวให้เป็นประโยชน์ อุ้มเด็กไว้	147
บทที่ 18	
ทำให้ผู้คนรู้สึกดี ทำอย่างไรจึงไม่เสียลูกค้ำ	153
ตอนที่ 2 ชัดเจนและเชื่อถือได้	159
บทที่ 19	
ทุกคนแพร่เชื่อให้กันได้ วิธีใช้พลังพิเศษของคุณในทางที่ดี	161
บทที่ 20	
ใช้ความกล้าหาญทาง วิธีการพูดถึงสิ่งที่คุณหวาดหวั่นที่สุด	167
บทที่ 21	
เปิดด้วยประโยคตบ วิธีเริ่มต้นบทสนทนาต่างๆ	173
บทที่ 22	
การสื่อสารอย่างมีชั้นเชิงขณะโกรธ เอาชนะคำพูดระเบิดโทสะครั้งต่อไปของคุณด้วยสติ	179
บทที่ 23	
รับผิดชอบตัวเอง ฉันอยากให้คุณขอโทษ	185

บทที่ 24	
ทำให้คนอื่นรู้ว่าคุณมองเห็นพวกเขา	191
20 วินาทีสู่วินาทีที่ดีกว่า	

องค์ประกอบที่ 3

ทুমเทให้เป้าหมาย	197
ตอนที่ 1 เพิ่มพลังไฟกัสของคุณ	199
บทที่ 25	
จัดหนัก	201
นาดาลเข้มแข็งพอที่จะร้องไห้ได้ แล้วคุณล่ะ	
บทที่ 26	
รู้ว่าตัวเองกำลังไปทางไหน	207
กำหนดลูกศรใหญ่ของคุณ	
บทที่ 27	
ไฟกัสในจุดสำคัญ	215
ให้ความสนใจในสี่หัวข้อหลัก	
บทที่ 28	
ใช้ไฟกัสของคุณเป็นตัวกรอง	221
ใช้วันแรกหลังกลับจากพักร้อนเติมพลังให้ไฟกัสของคุณ	
บทที่ 29	
พูดเท่าไรก็ไม่พอ	225
หลักการนี้ยาข่วนปาก : บ้วนแล้วบ้วนอีกเพื่อไฟกัสที่มีพลัง	

บทที่ 30	
และบางครั้งพูดน้อยก็ดีกว่า	231
ถ้าคุณอยากให้ผู้คนรับฟัง หยุดพูดเสีย	
ตอนที่ 2 โฟกัสพลังของพวกเขา	237
บทที่ 31	
มีพรสวรรค์ กล้าได้กล้าเสีย และใจกว้าง	239
คุณสมบัติสามข้อที่ผู้นำทุกคนต้องบ่มเพาะในทีม	
บทที่ 32	
มีส่วนร่วมตั้งแต่ต้น	245
วิธีโฟกัสพลังงานของทีมแบบสดจากไร่	
บทที่ 33	
ช่วยให้คนอื่นเชื่อถือได้	249
เคล็ดลับในการทำให้คนของคุณรับผิดชอบงานจนเสร็จ	
บทที่ 34	
ปลูกฝังความรับผิดชอบ	255
โครงสร้างห้าขั้นตอนเพื่อพัฒนาวัฒนธรรมการมีความรับผิดชอบ	
บทที่ 35	
ใหญ่กว่าคุณ	261
เหตุใดผู้นำจึงควรพยายามปล่อยให้ทุกอย่างลื่นมือ	
บทที่ 36	
ปรับปรุงการปฏิบัติงานหลังเกิดข้อผิดพลาดร้ายแรง (PACE)	267
จะโต้ตอบอย่างไรเมื่อมีคนทำให้คุณผิดหวัง	

องค์ประกอบที่ 4

สร้างความกล้าทางอารมณ์	273
ตอนที่ 1 กล้าที่จะรู้สึก	277
บทที่ 37	
รู้ว่าคุณกำลังรู้สึกอย่างไร มีสติรู้ตัวเองให้มากขึ้น	279
บทที่ 38	
ความรู้สึกเป็นเรื่องทางกายภาพ แต่ันระบํากับปีศาจของคุณ	285
บทที่ 39	
ซ้อมรู้สึก โอบรับความปรารถนาไว้	291
บทที่ 40	
รู้สึกถึงความไม่แน่ใจ การผจญภัยทางอารมณ์ในภาวะผู้นำ	297
บทที่ 41	
พร้อมรับความรู้สึกแย่ๆ เหตุใดผู้นำจึงต้องรู้สึกเจ็บปวด	301
บทที่ 42	
รู้สึกทุกอย่าง ยอมรับความซับซ้อน	307

ตอนที่ 2 กล้าที่จะกระทำ	315
บทที่ 43	
ความเสี่ยงคือหัวใจสำคัญสู่ภาวะผู้นำ ปลดล็อกสมการความสำเร็จของคุณ	317
บทที่ 44	
สร้างกล้ามเนื้อเสี่ยงของคุณ ความเสี่ยงส่วนตัวเล็กๆ น้อยๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	323
บทที่ 45	
ตัดสินใจ กล้าที่จะทำเพื่อขับเคลื่อนไปข้างหน้า	329
บทที่ 46	
เสียงพูดความจริง การพูดความจริงอันโหดร้ายเป็นหน้าที่ของคุณ	335
บทที่ 47	
ลองวิธีที่แตกต่าง พลังที่ไม่คาดคิดของการเสแสร้ง	339
บทที่ 48	
ความเป็นไปได้อันไร้ขีดจำกัดของช่วงเวลาปัจจุบัน คำถามที่สามารถเปลี่ยนชีวิตคุณได้	345
บทส่งท้าย	351