

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (7)

1

เผ่าหนึ่งคน 3

ใครคือชนกแห่งเกาหลีใต้

2

สภาวะจิตใจ:

เดี่ยวดายหรือคนเดียว 33

เดี่ยวดายหรือคนเดียว

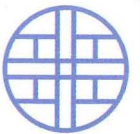
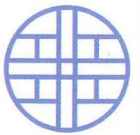
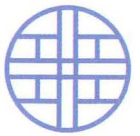
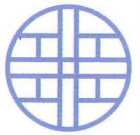
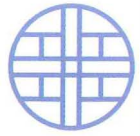
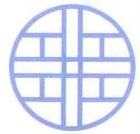
มองดูความเหงา

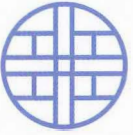
ฉายาของผู้โดดเดี่ยว

นิยามความหมายของความสันโดษให้ตัวเอง

กราฟแสดงระดับบุคลิกเปิดเผยและบุคลิกเก็บตัว

ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม





3

ศิลปะแห่งการรู้จักตนเอง 75

เวลาสำหรับคิด

ตัวตนจริง vs ตัวตนปลอม

ทำความเข้าใจจักตนเอง

สังเกตความรู้สึกตัวเอง

ปลูกสร้างจิตใจสงสยใคร่รู้

เป็นผู้เขียนเรื่องราวของตัวเอง

สร้างคุณค่าในตนเอง

4

การอยู่อย่างสันโดษ 117

น้อมรับช่วงเวลาของการอยู่คนเดียว

สร้างกิจวัตรการดูแลตัวเอง

สะท้อนตัวตนแล้วจดบันทึก

ทำสมาธิ

เคลื่อนไหวร่างกายแบบเจริญสติ

การเดินทางกลางธรรมชาติ

สำรวจด้านสร้างสรรค์ของตนเอง

แสวงหาการผจญภัย

รับประทานอาหารคนเดียว

ใช้ชีวิตแบบหยนจก