

กล้าขึ้นอีกนิด ชีวิตเปลี่ยนไปเยอะ

7 วิธีเปลี่ยนจากคนไม่มั่นใจ ให้กล้าเต็มร้อย



ช.เขียน

กล้าขึ้นอีกนิด ชีวิตเปลี่ยนไปเยอะ
7 วิธีเปลี่ยนจากคนไม่มั่นใจ ให้กล้าเต็มร้อย
เขียน : ข.เขียน

ISBN (e-book) 978-616-312-564-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2568

ราคา 69 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวิยา เนาวประทีป
ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แอปป์ บานานา จำกัด
เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด
เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

คุณเคยรู้สึกไหมว่า...

หัวใจเต้นแรง มือสั่น เหงื่อซึมเต็มแผ่นหลัง แค่ว่ายกมือตอบคำถามต่อหน้าคนอื่น หรือจะเอ่ยปากบอกใครสักคนว่า "ฉันขอโอกาส" หรือเพียงแค่ต้องเริ่มทำบางอย่าง ที่ไม่เคยทำมาก่อน

หลายคนคิดว่า "ความมั่นใจ" เป็นพรสวรรค์ของคนบางประเภท คนเกิดมาเก่ง คนเกิดมาร่าเริง คนเกิดมาไม่กลัวสายตาใคร แต่ความจริงคือ ความมั่นใจเป็นเหมือนกล้ามเนื้อ ยิ่งคุณฝึก ยิ่งคุณขยับออกจากโซนสบาย มันจะยิ่งแข็งแกร่งขึ้น

ทุกคนเริ่มจากศูนย์...

เริ่มจากหัวใจที่ยังสั่น เริ่มจากเสียงในหัวที่พูดซ้ำๆ ว่า

"ฉันไม่เก่งพอ"

"ฉันทำไม่ได้หรอก"

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนให้คุณแกล้งทำเป็นคนมั่นใจ ไม่ได้บอกให้คุณต้องสมบูรณ์แบบก่อนถึงจะลุกขึ้นทำ แต่มันจะพาคุณค่อยๆ ก้าว ค่อยๆ ขยับ ฝึกกล้าทีละนิด จนวันหนึ่งคุณหันกลับไปแล้วพบว่า ความกล้าที่เคยเป็นเรื่องใหญ่...กลายเป็นเรื่องธรรมดา เพราะโลกนี้ไม่ได้เป็นของคนที่เก่งที่สุด แต่เป็นของคนที่กำลังลอง กล้าพลาด และกล้าเริ่มใหม่ แม้หัวใจจะเต้นแรง...แต่ก็ยังยอมก้าวออกมา

หากคุณพร้อมแล้ว...

เรามาออกเดินทางไปด้วยกัน

ไปสร้างชีวิตที่กว้างกว่าเดิม

ไปเป็นตัวคุณที่ไม่ต้องรอความมั่นใจใครบงกช

แค่กล้า...ก็พอแล้ว

ด้วยความเข้าใจและหวังดี

บ.เขียน

สารบัญ

บทนำ	8
บทที่ 1: สำรวจต้นต่อความไม่มั่นใจ	9
○ ความทรงจำในวัยเด็กที่ฝากรอยแผล ○ คำวิจารณ์ที่ฝังใจ ○ การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ○ แบบฝึก: เขียนบันทึก “สิ่งที่ฉันกลัวที่สุด”	
บทที่ 2: เปลี่ยนวิธีคิด มองความล้มเหลวแบบใหม่	15
○ ทำไมความล้มเหลวคือครูที่ดีที่สุด ○ เทคนิค Reframe เปลี่ยนความล้มเหลวเป็น Feedback ○ เรื่องเล่าจากคนธรรมดาที่เคยล้มไม่เป็นท่า ○ แบบฝึก: จด 3 บทเรียนจากความล้มเหลวที่ผ่านมา	
บทที่ 3: ฝึกเสียงในหัว ให้เป็นกำลังใจ ไม่ใช่ศัตรู	21
○ รู้จัก “เสียงวิจารณ์ตัวเอง” (Inner Critic) ○ วิธีปิดเสียงขี้บ่นในหัว ○ เทคนิค “พูดกับตัวเองอย่างเพื่อนรัก” ○ แบบฝึก: บทสนทนากับตัวเองที่อยากได้ยิน	

สารบัญ

บทที่ 4: 7 วิธีเล็กๆ สร้างความกล้าทุกวัน	28
○ ทำเรื่องใหม่เล็กๆ ทุกวัน ○ ขอความช่วยเหลือโดยไม่รู้สึกผิด ○ ลองพูดในที่สาธารณะ ○ ฝึกปฏิเสธอย่างสุภาพ ○ เดินเข้าใกล้สิ่งที่กลัวทีละนิด ○ แต่งตัวให้มั่นใจ ○ แสดงความเห็นแม้จะยังไม่เพอร์เฟกต์ ○ แบบฝึก: “ภารกิจความกล้า” 7 วัน	
บทที่ 5: อยู่กับคนที่เห็นคุณค่าในตัวคุณ	38
○ ทำไมสังคมรอบตัวสำคัญกว่าที่คิด ○ วิธีสังเกตคนที่เป็นพลังบวก ○ สร้างวงล้อมกำลังใจ ○ แบบฝึก: List 5 คนที่ทำให้เรารู้สึกมั่นใจขึ้น	
บทที่ 6: ฝึกความกล้าในสถานการณ์จริง	44
○ เวทีประชุม - กลัวพูดผิด ○ ความสัมพันธ์ - กลัวถูกปฏิเสธ ○ การเริ่มต้นสิ่งใหม่ - กลัวไม่สำเร็จ ○ เทคนิค Mindfulness ลดความตื่นเต้น ○ แบบฝึก: “ภารกิจท้าทาย” รายสัปดาห์	

สารบัญ

บทที่ 7: รักษาความมั่นใจ ให้เติบโตต่อไป	51
○ ทำไมความกล้าคือทักษะที่ต้องฝึกซ้ำ	
○ สร้างบันทึก "ความสำเร็จเล็กๆ"	
○ ฉลองความกล้า แม้จะเล็กน้อย	
○ ปรับวิธีคิดเมื่อความไม่มั่นใจหวนกลับมา	
○ แบบฝึก: "สมุดบันทึกความกล้า"	
บทส่งท้าย	58