

รู้เขารู้เรา 30 วัน



บทนำ

ชีวิตของคนเราเต็มไปด้วยความเคยชิน ความคิดลบ และความกลัวที่ฝังแน่นอยู่ภายในโดยไม่รู้ตัว เราอาจจะกำลังใช้ชีวิตวนลูปซ้ำๆ แบบเดิม ๆ และสงสัยว่าทำไมยังไม่เจอจุดเปลี่ยนเสียที

Ebook เล่มนี้ไม่ได้สอนให้คุณรวยเร็วหรือประสบความสำเร็จในพริบตา แต่จะพาคุณ “**รีเซ็ตความคิด**” เพื่อเปิดประตูสู่การเปลี่ยนแปลงในแบบที่คุณเลือกได้เอง ภายใน 30 วันนี้ คุณจะได้พบกับแนวทางฝึกฝนความคิด จัดการกับอารมณ์ ปรับทัศนคติ และเรียนรู้การตั้งเป้าหมายอย่างมีพลัง

สารบัญ

บทนำ	2
สัปดาห์ที่ 1: ความคิดคือพลัง (Day 1-7)	4
สัปดาห์ที่ 2: ปรับทัศนคติ สร้างชีวิตใหม่ (Day 8-14)	9
สัปดาห์ที่ 3: ฝึกจิตใจให้โฟกัส (Day 15-21)	12
สัปดาห์ที่ 4: เปลี่ยนการกระทำ สู่ชีวิตใหม่ (Day 22-30)	15
บทส่งท้าย: คุณคือผู้กำหนดชีวิตตัวเอง	20