

6 ขั้นตอน

ในการดึงดูดความสุข และความสำเร็จ
ด้วยกฎแรงดึงดูด (Laws of Attraction)



ดร.อรรถสิทธิ์ หัสทีรรุม



Strategic Man



www.richhap.com

ทำไม

คนส่วนใหญ่จึงไม่สามารถดึงดูด
ความสุข ความสำเร็จได้ดังใจหวัง



คำตอบ

ผู้คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจขั้นตอน
ในการสั่งจิตใต้สำนึก
ให้ทำงานรับใช้จิตสำนึก



แล้วจะต้องทำอะไร

**ทำความเข้าใจกับ 6 ขั้นตอน
ในการดึงดูดความสุข และความสำเร็จ**

**ความเข้าใจ 6 ขั้นตอน ๆ จะทำให้จิตสำนึก และ
จิตใต้สำนึกของท่าน ทำงานร่วมกัน ในการ
พาท่านไปสู่ความสุข และความสำเร็จ**



6 ขั้นตอน ในการดึงดูดความสุข และความสำเร็จ มีขั้นตอนอะไรบ้าง



6 ขั้นตอน ๑ เป็นกระบวนการที่มีระยะเวลา **3** เดือน หรือ **90** วันที่จะช่วยให้ท่านดึงดูดความสุข และความสำเร็จตามเป้าหมายชีวิตที่ท่านกำหนด และทำการประเมินผลในทุกๆ **90** วัน เพื่อให้ท่านรู้ผลลัพธ์ และ แนวทางการปรับปรุงและ แก้ไข เพื่อให้ท่านบรรลุเป้าหมายที่ท่านกำหนดไว้

หากท่านพร้อมแล้ว เรามาเริ่มกันเลย



Strategic Man



www.richhap.com



ค้นหาคุณค่า ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข

ก่อนอื่นเลย ท่านต้องค้นหาว่าจะไรคือคุณค่าที่ทำให้
ท่านรู้สึกเป็นสุขในชีวิต

คำถาม **11** ข้อต่อไปนี้จะช่วยให้ท่านทราบว่าไรคือ
คุณค่าที่ทำให้ท่านรู้สึกเป็นสุขในชีวิต

การตอบคำถามแต่ละข้อ ท่านจะใช้เวลาไม่เกิน **90** วินาที

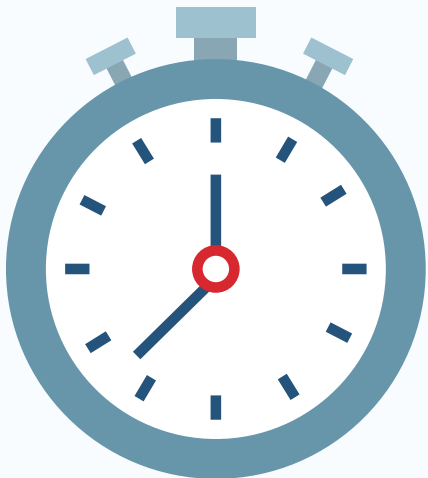




① ค้นหาคุณค่า ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข

คำถามข้อที่ 1

ฉันอยากจะมีประสบการณ์อะไรในชีวิต
หากไม่มีปัญหาเรื่องเวลา และเงิน ?



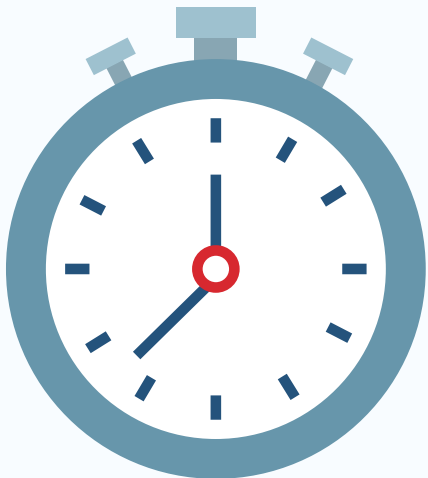
ท่านมีเวลา **90** วินาทีในการตอบคำถาม



① ค้นหาคุณค่า ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข

คำถามข้อที่ 2

ฉันต้องการที่จะเติบโต หรือ ก้าวหน้าอย่างไร ?



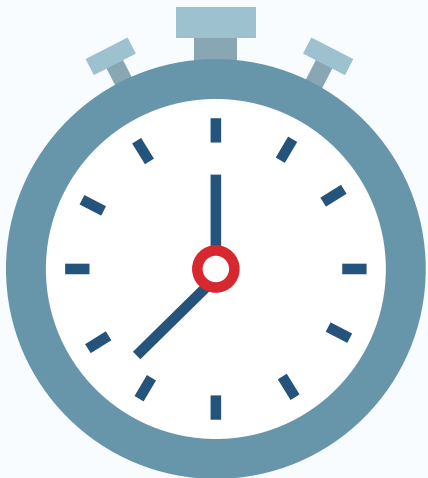
ท่านมีเวลา **90** วินาทีในการตอบคำถาม



① ค้นหาคุณค่า ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข

คำถามข้อที่ **3**

ฉันอยากจะทำอะไรให้โลกนี้บ้าง ?



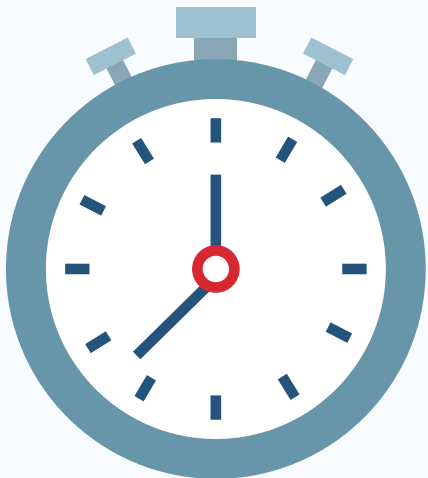
ท่านมีเวลา **90** วินาทีในการตอบคำถาม



① ค้นหาคุณค่า ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข

คำถามข้อที่ **4**

ฉันเป็นใคร ? ทำไมฉันถึงอยู่ที่นี่ ?



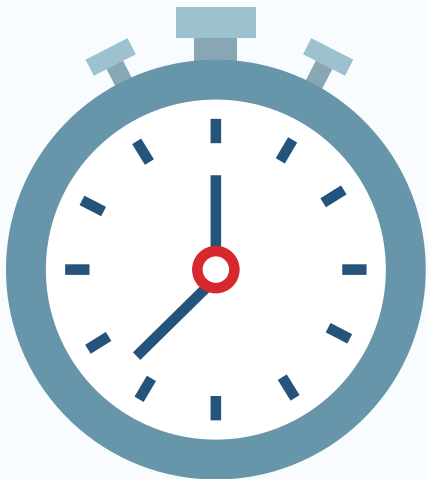
ท่านมีเวลา **90** วินาทีในการตอบคำถาม



① ค้นหาคุณค่า ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข

คำถามข้อที่ 5

ฉันจะไปไหน ? ฉันอยากจะเป็นที่จดจำ
อย่างไรเมื่อฉันจากโลกนี้ไป



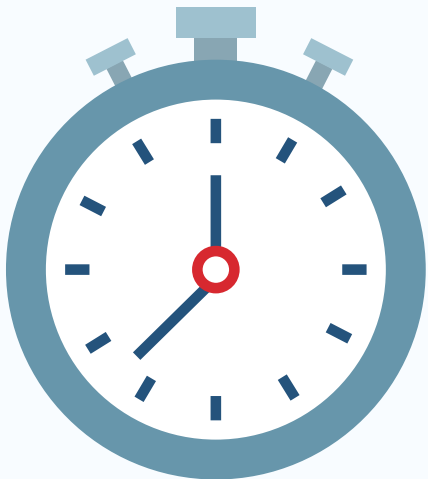
ท่านมีเวลา **90** วินาทีในการตอบคำถาม



① ค้นหาคุณค่า ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข

คำถามข้อที่ 6

ถ้าฉันบรรลุเป้าหมายในชีวิตทั้งหมด ฉันจะ
รู้สึกอย่างไร ? ทำไมฉันจึงรู้สึกอย่างนั้น ?



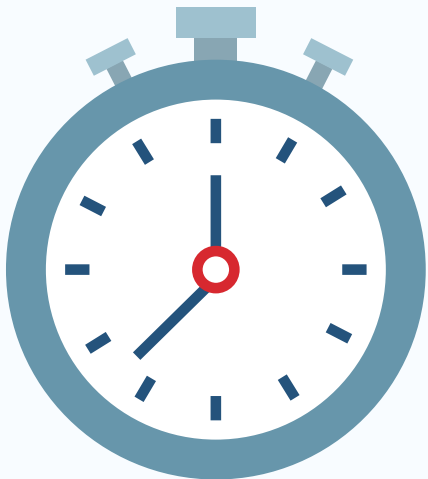
ท่านมีเวลา **90** วินาทีในการตอบคำถาม



① ค้นหาคุณค่า ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข

คำถามข้อที่ 7

ฉันให้ความสำคัญกับอะไรมากที่สุดในชีวิต ?
ฉันหลงใหลอะไรมากที่สุด ?



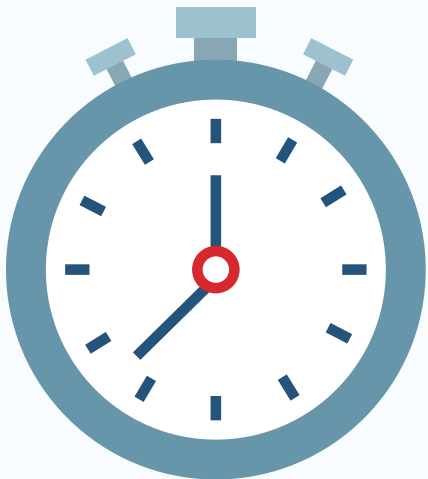
ท่านมีเวลา **90** วินาทีในการตอบคำถาม



ค้นหาคุณค่า
ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข

คำถามข้อที่ **8**

อะไรทำให้ฉันมีความสุข
และรู้สึกสงบสุขที่สุดในชีวิต ?



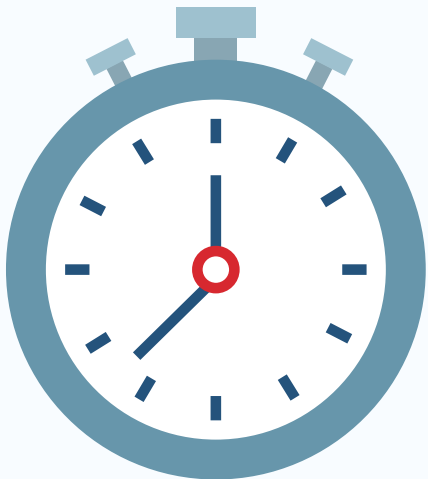
ท่านมีเวลา **90** วินาทีในการตอบคำถาม



① ค้นหาคุณค่า ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข

คำถามข้อที่ 9

ชีวิตที่ประสบความสำเร็จสำหรับฉันเป็นอย่างไร ?



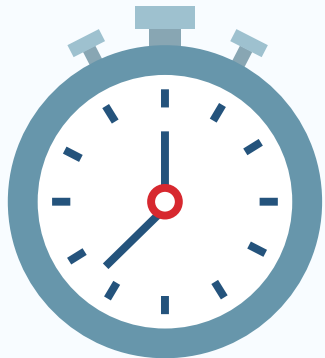
ท่านมีเวลา **90** วินาทีในการตอบคำถาม



① ค้นหาคุณค่า ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข

คำถามข้อที่ 10

คนอื่นชื่นชมอะไรในตัวฉันมากที่สุด ? พระสวรสค์
ของฉัน ที่อยากแบ่งปันกับคนทั้งโลก คืออะไร
แต่ถ้าคุณไม่รู้ ให้ถามจากที่รู้จักคุณดี 5 คน



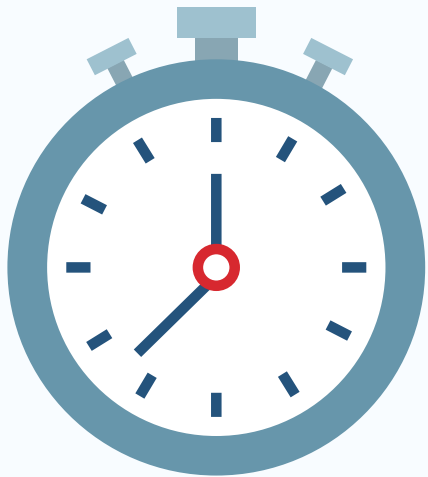
ท่านมีเวลา **90** วินาทีในการตอบคำถาม



① ค้นหาคุณค่า ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข

คำถามข้อที่ **11**

ความสำเร็จในชีวิต **10** อันดับแรกของฉันคืออะไร ?



ท่านมีเวลา **90** วินาทีในการตอบคำถาม



**หลังจากท่าน
ตอบคำถาม 11 ข้อแล้ว
ท่านจะเริ่มเห็นภาพอนาคต
และสาระสำคัญของภาพอนาคต
ของท่านว่าน่าจะเป็นอย่างไร**





ค้นหาคุณค่า
ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข

กำหนดภาพอนาคต (วิสัยทัศน์)

คุณอยากให้ชีวิตคุณเป็นอย่างไร นำคำตอบของคำถามข้อ 1, 2, 5, 7, 8 และ 9 มาใช้กำหนดวิสัยทัศน์ของคุณ

โดยสรุปให้ได้ประมาณ 1-2 ย่อหน้า โดยอธิบายถึงสิ่งที่คุณรักที่จะทำ จะเป็น อยากจะมอบให้ สร้างสรรค์ รู้สึกหรืออยากแบ่งปัน

วิสัยทัศน์ควรเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้คุณอยากลงมือทำ มีความเฉพาะเจาะจง และวัดผลได้



① ค้นหาคุณค่า ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข

สาระสำคัญของวิสัยทัศน์ (พันธกิจ)

พันธกิจ คือ สาระสำคัญ และจุดหมายที่คุณต้องการมอบไว้ในโลก
พันธกิจที่ใช้สำหรับคุณจะเป็นแรงบันดาลใจให้คุณกระโดดออกจาก
เตียงด้วยความกระตือรือร้นเพื่อดำเนินชีวิตตามเป้าหมายของคุณ

ในการกำหนดพันธกิจ ให้คุณระบุ ดังนี้

- ระบุความสำเร็จที่ผ่านมา (ตรวจสอบคำถามที่ 11)
- ระบุค่านิยมหลักของคุณ (คำถามที่ 7, 8 และ 10)
- ระบุสิ่งที่คุณต้องการมีส่วนร่วม (คำถามที่ 3)
- ระบุเป้าหมายของคุณ (คำถามที่ 1, 2 และ 9)



**ขั้นตอนต่อไป จะเป็นขั้นตอนที่ 2
ซึ่งจะเป็นขั้นตอนในการประเมิน
ผลลัพธ์ในแต่ละมิติของชีวิต
ของท่านผ่านวงล้อชีวิต**





ประเมินผลลัพธ์ ในแต่ละมิติของชีวิต



ชีวิตของท่านในแต่ละมิติ มีผลลัพธ์ เป็นอย่างไร
โดยท่านสามารถเปรียบเทียบผลลัพธ์ของท่าน
ในปัจจุบันเทียบกับช่วงเวลาย้อนหลังไป
อาจจะ 1 ถึง 3 ปีที่ผ่านมา

สำหรับการประเมินผลลัพธ์ชีวิต
จะประเมินด้วยกันทั้งหมด 8 มิติ



ประเมินผลลัพธ์ ในแต่ละมิติของชีวิต



การทำงาน/ธุรกิจ ผลลัพธ์ในเรื่องการทำงานหรือธุรกิจ
ของท่านเป็นอย่างไร

ปัจจุบันเป็นอย่างไร	อยากให้เป็นอย่างไร	วิธีการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง



ประเมินผลลัพธ์ ในแต่ละมิติของชีวิต



การเงิน

ผลลัพธ์ในเรื่องการเงินของท่านเป็นอย่างไร

ปัจจุบันเป็นอย่างไร	อยากให้เป็นอย่างไร	วิธีการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง



ประเมินผลลัพธ์ ในแต่ละมิติของชีวิต

สุขภาพ

ผลลัพธ์ในเรื่องสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร

ปัจจุบันเป็นอย่างไร	อยากให้เป็นอย่างไร	วิธีการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง



ประเมินผลลัพธ์ ในแต่ละมิติของชีวิต



ความสัมพันธ์

ผลลัพธ์ในเรื่องความสัมพันธ์ในสังคม หรือ
กับเพื่อนๆ ของท่านเป็นอย่างไร

ปัจจุบันเป็นอย่างไร	อยากให้เป็นอย่างไร	วิธีการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง



ประเมินผลลัพธ์ ในแต่ละมิติของชีวิต



ความรัก

ผลลัพธ์ในเรื่องความรักของท่านเป็นอย่างไร

ปัจจุบันเป็นอย่างไร	อยากให้เป็นอย่างไร	วิธีการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง



ประเมินผลลัพธ์ ในแต่ละมิติของชีวิต



พัฒนาตนเอง

ผลลัพธ์ในเรื่องการพัฒนาตนเอง
ของท่านเป็นอย่างไร

ปัจจุบันเป็นอย่างไร	อยากให้เป็นอย่างไร	วิธีการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง



ประเมินผลลัพธ์ ในแต่ละมิติของชีวิต



การผ่อนคลาย

ผลลัพธ์ในเรื่องผ่อนคลายในชีวิต
ของท่านเป็นอย่างไร (เช่น การท่องเที่ยว)

ปัจจุบันเป็นอย่างไร	อยากให้เป็นอย่างไร	วิธีการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง



ประเมินผลลัพธ์ ในแต่ละมิติของชีวิต



พัฒนาจิตวิญญาณ ผลลัพธ์ในเรื่องการพัฒนาจิตวิญญาณ
ของท่านเป็นอย่างไร

ปัจจุบันเป็นอย่างไร	อยากให้เป็นอย่างไร	วิธีการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง



**ท่านทราบแล้วว่า
ผลลัพธ์ในแต่ละมิติของชีวิตท่าน
เป็นอย่างไรในปัจจุบัน
และท่านอยากให้เป็นอย่างไร
ในอนาคต และได้กำหนดว่า
จะใช้วิธีการในพัฒนาอย่างไร**

**ขั้นตอนต่อไป จะเป็นขั้นตอนที่ 3 นั่นคือ
ตั้งเป้าหมายให้ชัดอย่างมืออาชีพ โดยนำ
สิ่งที่ท่านอยากให้เป็นมาตั้งเป้าหมายที่
ชัดเจน**





ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนอย่างมืออาชีพ



ขั้นตอนการตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนอย่างมืออาชีพ เป็นขั้นตอนสำคัญยิ่ง เพราะเป็นจุดเริ่มต้นในการสื่อสารกับจิตใต้สำนึกผ่านกลไกสำคัญ นั่นคือสมองของเรานั้นเอง



คำว่า "ชัดเจนอย่างมืออาชีพ" หมายถึง การตั้งเป้าหมายตามหลักการ **SMART GOALS** กล่าวคือ ทุกเป้าหมายต้องมีความเฉพาะเจาะจง (**Specific**), วัดผลได้ (**Measurable**), มีความท้าทาย และเป็นไปได้ (**Achievable**), สอดคล้องกับคุณค่าที่แท้จริงของเรา (**Relevant**) และ กำหนดเวลาแล้วเสร็จหรือบรรลุเป้าหมายที่ชัดเจน (**Time-based**)



ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนอย่างมืออาชีพ

ตัวอย่าง **SMART GOALS** ทางด้านธุรกิจ

รู้สิ่งที่ต้องการคืออะไร (Specific)	ฉันจะทำธุรกิจเพื่อเลี้ยงครอบครัว และสร้างความสุขให้ลูกค้า
รู้วิธีวัดผลที่เป็นรูปธรรม (Measurable)	โดยจะขายทอดขายให้ได้ 3 ล้านบาท
รู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ถึงเป้าหมาย (Achievable)	ด้วยการขายอาหารอแกนิคพร้อมทานผ่าน Facebook
เชื่อมโยงกับคุณค่าของเราในขั้นตอนที่ 2 (Relevant)	การทำธุรกิจดังกล่าวช่วยให้ฉันมีอิสระภาพทางเวลา
มีกรอบเวลาที่ชัดเจน (Time-Based)	สามารถบรรลุยอดขาย 3 ล้านบาทภายในเวลา 3 ปี



ตั้งเป้าหมายให้ชัดอย่างมืออาชีพ



ในการกำหนดเป้าหมายให้ "ชัดอย่างมืออาชีพ"
ให้ท่านกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการ
จะเกิดขึ้นในระยะเวลา **1-3 ปี** นับจากนี้ อย่างน้อย
5 เป้าหมาย โดยพิจารณาเลือกสิ่งที่ท่านอยากให้เป็น
ในขั้นตอนที่ **2** การประเมินผลลัพธ์ในแต่ละมิติ
ในชีวิตมากำหนดเป็นเป้าหมาย

หากท่านพร้อมแล้ว ก็มาเริ่มกันเลย



ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนอย่างมืออาชีพ

เป้าหมายที่ 1:

รู้สิ่งที่ต้องการคืออะไร (Specific)	
รู้วิธีวัดผลที่เป็นรูปธรรม (Measurable)	
รู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ถึงเป้าหมาย (Achievable)	
เชื่อมโยงกับคุณค่าของเราในขั้นตอนที่ 2 (Relevant)	
มีกรอบเวลาที่ชัดเจน (Time-Based)	



ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนอย่างมืออาชีพ

เป้าหมายที่ 2 :

รู้สิ่งที่ต้องการคืออะไร (Specific)	
รู้วิธีวัดผลที่เป็นรูปธรรม (Measurable)	
รู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ถึงเป้าหมาย (Achievable)	
เชื่อมโยงกับคุณค่าของเราในขั้นตอนที่ 2 (Relevant)	
มีกรอบเวลาที่ชัดเจน (Time-Based)	



ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนอย่างมืออาชีพ

เป้าหมายที่ 3 :

รู้สิ่งที่ต้องการคืออะไร (Specific)	
รู้วิธีวัดผลที่เป็นรูปธรรม (Measurable)	
รู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ถึงเป้าหมาย (Achievable)	
เชื่อมโยงกับคุณค่าของเราในขั้นตอนที่ 2 (Relevant)	
มีกรอบเวลาที่ชัดเจน (Time-Based)	



ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนอย่างมืออาชีพ

เป้าหมายที่ 4 :

รู้สิ่งที่ต้องการคืออะไร (Specific)	
รู้วิธีวัดผลที่เป็นรูปธรรม (Measurable)	
รู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ถึงเป้าหมาย (Achievable)	
เชื่อมโยงกับคุณค่าของเราในขั้นตอนที่ 2 (Relevant)	
มีกรอบเวลาที่ชัดเจน (Time-Based)	



ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนอย่างมืออาชีพ

เป้าหมายที่ 5 :

รู้สิ่งที่ต้องการคืออะไร (Specific)	
รู้วิธีวัดผลที่เป็นรูปธรรม (Measurable)	
รู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ถึงเป้าหมาย (Achievable)	
เชื่อมโยงกับคุณค่าของเราในขั้นตอนที่ 2 (Relevant)	
มีกรอบเวลาที่ชัดเจน (Time-Based)	



มาถึงจุดนี้ท่านทราบแล้วว่าเป้าหมายที่ชัดเจนในลักษณะ **SMART GOALS** ของเป้าหมายทั้ง 5 เป้าหมายคืออะไร



ขั้นตอนต่อไป เป็นขั้นตอนที่ 4 ซึ่งจะนำเป้าหมายที่ชัดเจนในขั้นตอนที่ 3 ไปจัดทำเป็น **Action Plan** ตามหลักการ **5 W 1 H (What, Why, Where, Who, When และ How)**



จัดทำแผน ACTION PLAN

เป้าหมายที่ 1 (จากขั้นตอนที่ 3)	ทำอะไร, ทำทำไม, ทำอย่างไร, ทำเมื่อไหร่, ทำที่ไหน, ทำกับใคร เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย



จัดทำแผน ACTION PLAN

เป้าหมายที่ 2 (จากขั้นตอนที่ 3)	ทำอะไร, ทำทำไม, ทำอย่างไร, ทำเมื่อไหร่, ทำที่ไหน, ทำกับใคร เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย



จัดทำแผน ACTION PLAN

เป้าหมายที่ 3 (จากขั้นตอนที่ 3)	ทำอะไร, ทำทำไม, ทำอย่างไร, ทำเมื่อไหร่, ทำที่ไหน, ทำกับใคร เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย



จัดทำแผน ACTION PLAN

เป้าหมายที่ 4 (จากขั้นตอนที่ 3)	ทำอะไร, ทำทำไม, ทำอย่างไร, ทำเมื่อไหร่, ทำที่ไหน, ทำกับใคร เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย



จัดทำแผน ACTION PLAN

เป้าหมายที่ 5 (จากขั้นตอนที่ 3)	ทำอะไร, ทำทำไม, ทำอย่างไร, ทำเมื่อไหร่, ทำที่ไหน, ทำกับใคร เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย



เมื่อมาถึงจุดนี้ ท่านได้กำหนด เป้าหมายที่ชัดเจนแบบมืออาชีพ และ ได้จัดทำ **Action Plan** เพื่อรองรับการลงมือเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ในขั้นตอนต่อไป จะเป็นขั้นตอนที่ 5 นั่นคือ การโปรแกรม เป้าหมายนี้ลงไปในจิตใต้สำนึกของท่าน เพื่อการสร้างนิสัย ดึงดูดความสำเร็จตามเป้าหมายที่ท่านกำหนด



สร้างนิสัย ตั้งจุดความสำเร็จ



เป้าหมาย
ด้านการเงิน



เป้าหมาย
ด้านความรัก



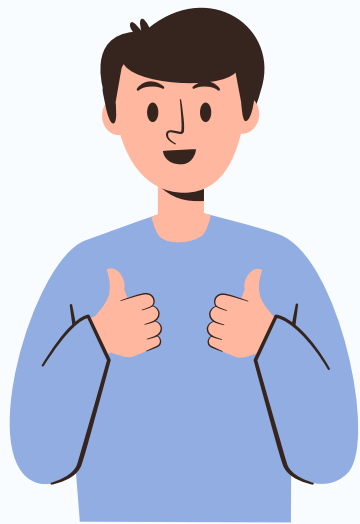
เป้าหมาย
ด้านสุขภาพ



เป้าหมาย
ด้านการงาน/ธุรกิจ



เป้าหมาย
ด้านพักผ่อน/ผ่อนคลาย



นำเป้าหมายทั้ง 5 ของท่าน มาทำให้เป็นภาพ
แล้ว สร้าง Vision Board แล้วแขวน หรือ
ติดไว้ในจุดที่ท่านเห็นได้ง่ายๆ ในทุกๆ เช้า



สร้างนิสัย ดึงดูดความสำเร็จ



โปรแกรมความคิดของคุณใหม่ และปลดล็อก ศักยภาพที่แท้จริงของคุณ	
สิ่งที่ฉันท้อ	คำยืนยันเชิงบวกประจำวัน



เปลี่ยนความท้อให้เป็นความท้าทาย ด้วยการกล่าวคำยืนยัน
เชิงบวกประจำวันในทุกๆ เช้า ตอนตื่นนอน และ ทุกๆ ก่อนเข้านอน



สร้างนิสัย ตั้งจุดความสำเร็จ

ตั้งรางวัลหากคุณบรรลุเป้าหมาย	
เป้าหมาย	รางวัลเมื่อบรรลุสำเร็จ



บอกตนเองทุกๆ เช้า ตอนตื่นนอน และก่อนเข้านอน ว่า หากท่านบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ท่านจะรางวัลที่ท่านกำหนดไว้ในแต่ละเป้าหมายกับกับตนเอง หากท่านสามารถบรรลุเป้าหมายที่กำหนด



สร้างนิสัย ดึงดูดความสำเร็จ



ทักษะที่ฉันต้องการพัฒนา	เรียนอย่างไร / จากใคร



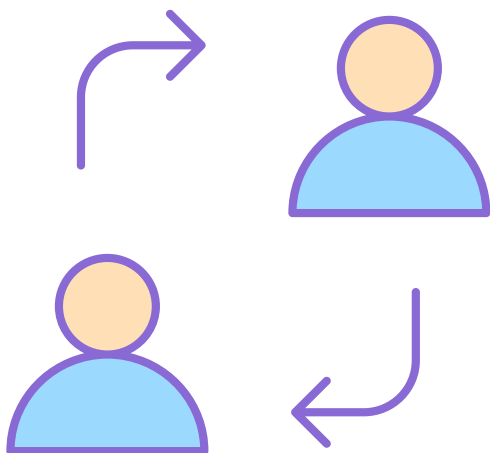
บอกตนเองทุกวัน ว่าจะอะไรคือทักษะที่ฉันต้องการพัฒนา และยืนยันกับตนเองว่าจะต้องไปเรียนรู้จากคนที่รู้ หรือ เชี่ยวชาญในทักษะนี้



กำหนดกลยุทธ์ (ทักษะ / นิสัย / พันธมิตร)



สร้างนิสัย ดึงดูดความสำเร็จ



นิสัยที่ต้องการเปลี่ยนแปลง	นิสัยที่ต้องการฝึกฝน



บอกตนเองทุกวันว่า
ท่านต้องการเปลี่ยนแปลง
นิสัยเหล่านี้

บอกตนเองทุกวันว่า
ท่านต้องการสร้างนิสัย
เหล่านี้ให้เกิดขึ้นกับท่าน



กำหนดกลยุทธ์ (ทักษะ / นิสัย / พันธมิตร)



สร้างนิสัยถึงจุดความสำเร็จ



ชื่อคนที่พาฉันไปสู่ด้านลบ	ชื่อผู้คนที่พาฉันไปสู่ด้านบวก



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้
คนที่พาฉันไปด้านลบ

พยายามอยู่ใกล้คนที่
พาฉันไปสู่ด้านบวก



เมื่อมาถึงจุดนี้ ท่านทราบแล้วว่าท่านจะสร้างนิสัยถึงจุดความสำเร็จได้อย่างไร ขอให้ท่านตระหนักว่าการสร้างนิสัยให้เกิดขึ้น ก็คือการทำซ้ำๆ การตอกย้ำซ้ำๆ จนจิตใต้สำนึกยอมรับ เมื่อจิตใต้สำนึกยอมรับ นิสัยถึงจุดความสำเร็จจะเกิดขึ้นโดยที่ท่านไม่รู้ตัว

ในขั้นตอนต่อไป จะเป็นขั้นตอนที่ 6 นั่นคือ การลงมือทำตาม **Action Plan** และประเมินผลอย่างต่อเนื่อง



**ในแต่ละวัน ในช่วงหลังตื่นนอนตอนเช้า และ ก่อนนอน
ให้ท่านทำสมาธิ เช่น การกำหนดลมหายใจ เป็นต้น
โดยทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 5-10 นาที**

**การทำสมาธิจะช่วยให้การโปรแกรมจิตสำนึกมีประสิทธิภาพ
มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยสร้างนิสัยดึงดูดความสำเร็จให้เกิดเร็วขึ้น**

①

②

③

④

⑤

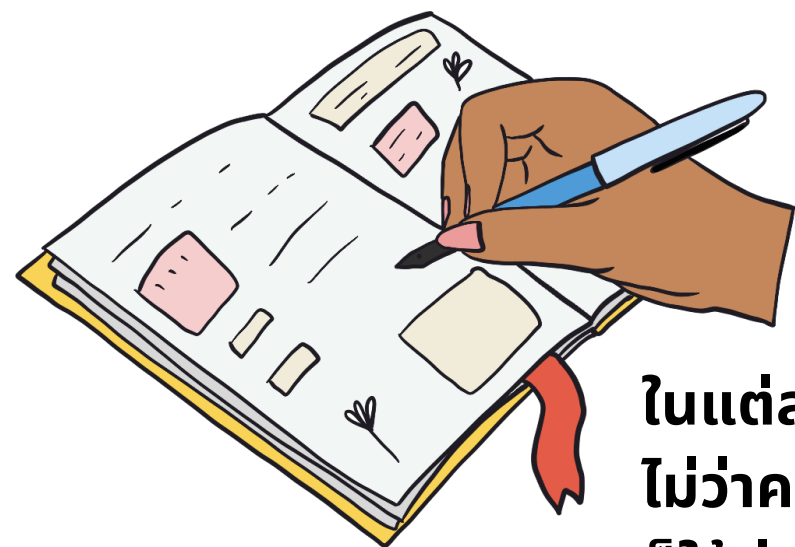
⑥



⑥

ดึงดูดผ่านการกระทำ ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

การบันทึกประจำวัน



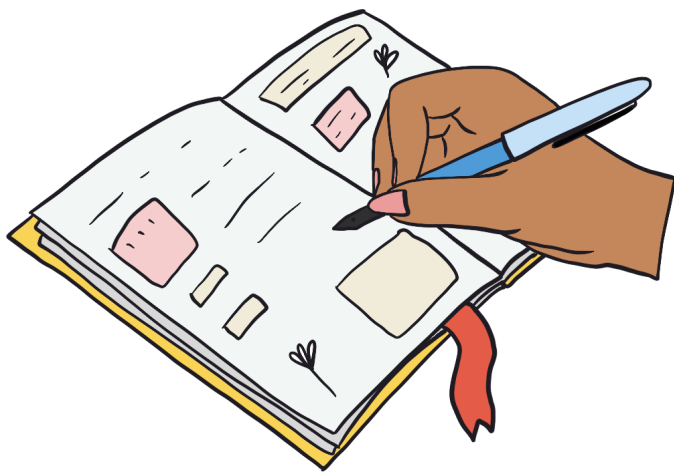
ในแต่ละวัน ให้ท่านจดบันทึกทั้งความสำเร็จ และความผิดพลาด
ไม่ว่าความสำเร็จ และความผิดพลาดนั้น จะเล็กน้อยเพียงใด
ก็ให้ท่านจดบันทึก ลงในสมุดบันทึกประจำวัน

หลังจากการจดบันทึกข้างต้นแล้ว ให้ท่านถามตนเองว่า
ท่านได้เรียนรู้อะไรจากความสำเร็จ และความล้มเหลวเหล่านั้น
และจดบันทึกการเรียนรู้ในแต่ละวันลงในสมุดบันทึก
และที่ขาดไม่ได้คือการขอบคุณในสิ่งที่เราได้เรียนรู้



ดึงดูดผ่านการกระทำ ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

การสรุปรายสัปดาห์

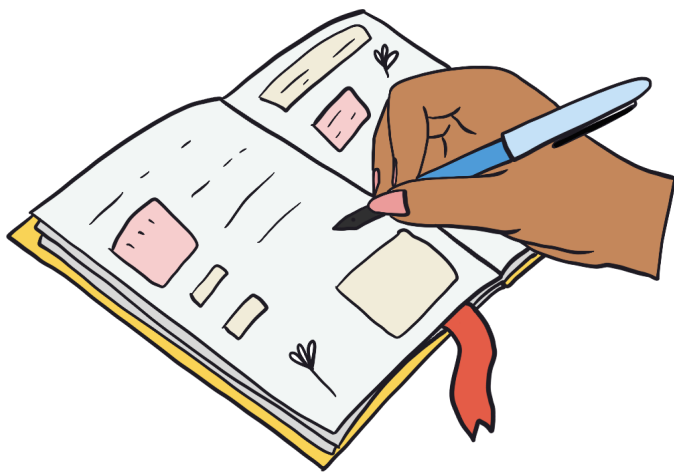


ในวันหยุดสุดสัปดาห์ ให้ท่านนำสิ่งที่ท่านบันทึก
ในแต่ละวันในสัปดาห์นั้น มาทบทวนและถามตนเองอีก
ครั้งหนึ่งว่า ท่านได้เรียนรู้อะไรในสัปดาห์นี้
และให้ท่านขอบคุณทุกสิ่งที่เกิดขึ้น
และสิ่งที่ท่านได้เรียนรู้



ดึงดูดผ่านการกระทำ ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

การสรุปรายเดือน



ในทุกๆ สิ้นเดือน ให้ท่านนำสิ่งที่ท่านบันทึก
ในทุกสัปดาห์ในเดือนนั้นมาทบทวนและถามตนเอง
อีกครั้งหนึ่งว่า ท่านได้เรียนรู้อะไรในเดือนนี้
และให้ท่านขอบคุณ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น
และสิ่งที่ท่านได้เรียนรู้

①

②

③

④

⑤

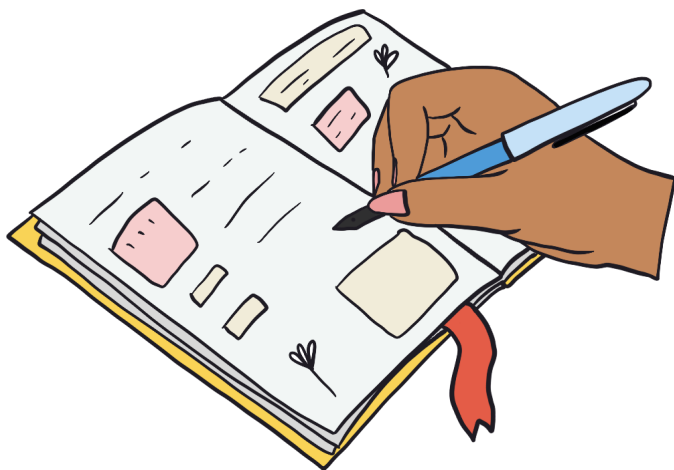
⑥



⑥

ดึงดูดผ่านการกระทำ ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

การทบทวนราย 3 เดือน (90 วัน)



ในทุกๆ สามเดือน ให้ท่านทบทวนเป้าหมายแต่ละ
เป้าหมาย ว่าเป็นไปตามที่กำหนดหรือไม่

หากไปตามเป้าหมายท่านอาจจะปรับเป้าหมาย
ให้ท้าทายขึ้น

หากไม่ไปตามเป้าหมายท่านอาจจะปรับลดเป้าหมาย
และวิเคราะห์ว่าจะทำแก้ไข/ปรับปรุงอย่างไร โดย
อาศัยจากสิ่งที่ท่านได้เรียนรู้ในช่วง 90 วันที่ผ่านมา



ดึงดูดผ่านการกระทำ ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

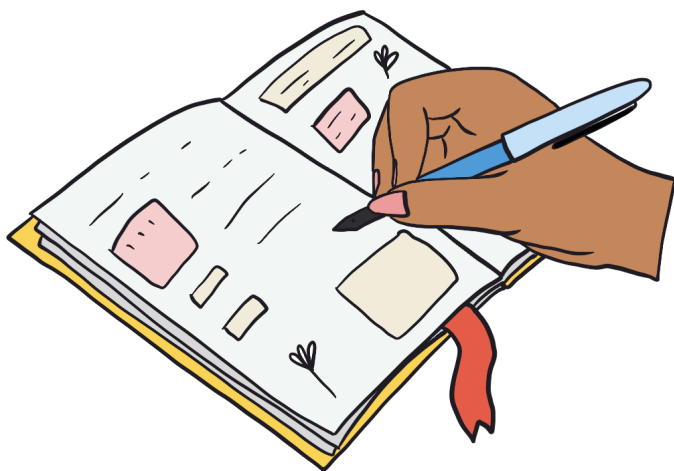
การทบทวนรายปี (365 วัน)

ในทุกๆ สิ้นปี ให้ท่านทบทวนเป้าหมาย ว่าเป้าหมาย
เป็นไปตามที่กำหนดหรือไม่

หากมีบางเป้าหมายที่บรรลุเป้าหมายแล้ว ท่าน
สามารถสร้างเป้าหมายใหม่ สำหรับปีถัดไป

หากมีบางเป้าหมายที่เป็นไปตามเป้าหมาย แต่ยังไม่บรรลุเป้า
หมายสุดท้าย ท่านอาจปรับแผนเพื่อเร่งให้บรรลุเป้าหมายเร็วขึ้น

หากไม่เป็นไปตามเป้าหมายท่านอาจจะปรับลดเป้าหมาย และวิเคราะห์ว่าจะทำแก้ไข
และ/หรือ ปรับปรุงอย่างไร โดยอาศัยจากสิ่งที่ท่านได้เรียนรู้ในช่วง 365 วันที่ผ่านมา



หากท่าน

ทำตาม **6** ขั้นตอน ๆ
ตามวงรอบ **90** วัน อย่างต่อเนื่อง
ท่านจะได้เห็นการเปลี่ยนแปลง
ที่มีต่อชีวิตท่านอย่างมีนัยสำคัญ

