

3 เทคนิคนำ
“ความสุข”
มากระแทกตัว

เทคนิคส่วนตัวที่ใช้แล้ว
ได้ผล..!

Pawoot P. (@pawoot)



อะไรทำให้คุณไม่มีความสุข?



อะไรทำให้คุณไม่มีความสุข?



ใช้คุณหรือเปล่า?

เดือนนี้จะทำถึงเป้าไหมเนี่ย?

ไม่น่าพลาดเลย

อยากทราบ

งานจะเสร็จมั๊ยเนี่ย?

น่าจะทำแบบนั้นตั้งแต่วัน
ก่อน!

เมื่อไรจะมีแฟนวะ

วันนั้นไม่น่าทำ
แบบนั้นไปเลย

เบื่อกับแม่บ่นจัง

เบื่อกับเพื่อนร่วมงาน
โว้ย!

งานมันจะดีไหมเนี่ย?

ใช้ปะ?

ปัญหาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

เดือนนี้จะทำถึงเป้าไหมเนี่ย?

ไม่น่าพลาดเลย

อยากทราบ

งานจะเสร็จมั๊ยเนี่ย?

น่าจะทำแบบนั้นตั้งแต่วัน
ก่อน.!

เบื่อบ้านจัง

เบื่อเพื่อนร่วมงาน
ว๊วย.!

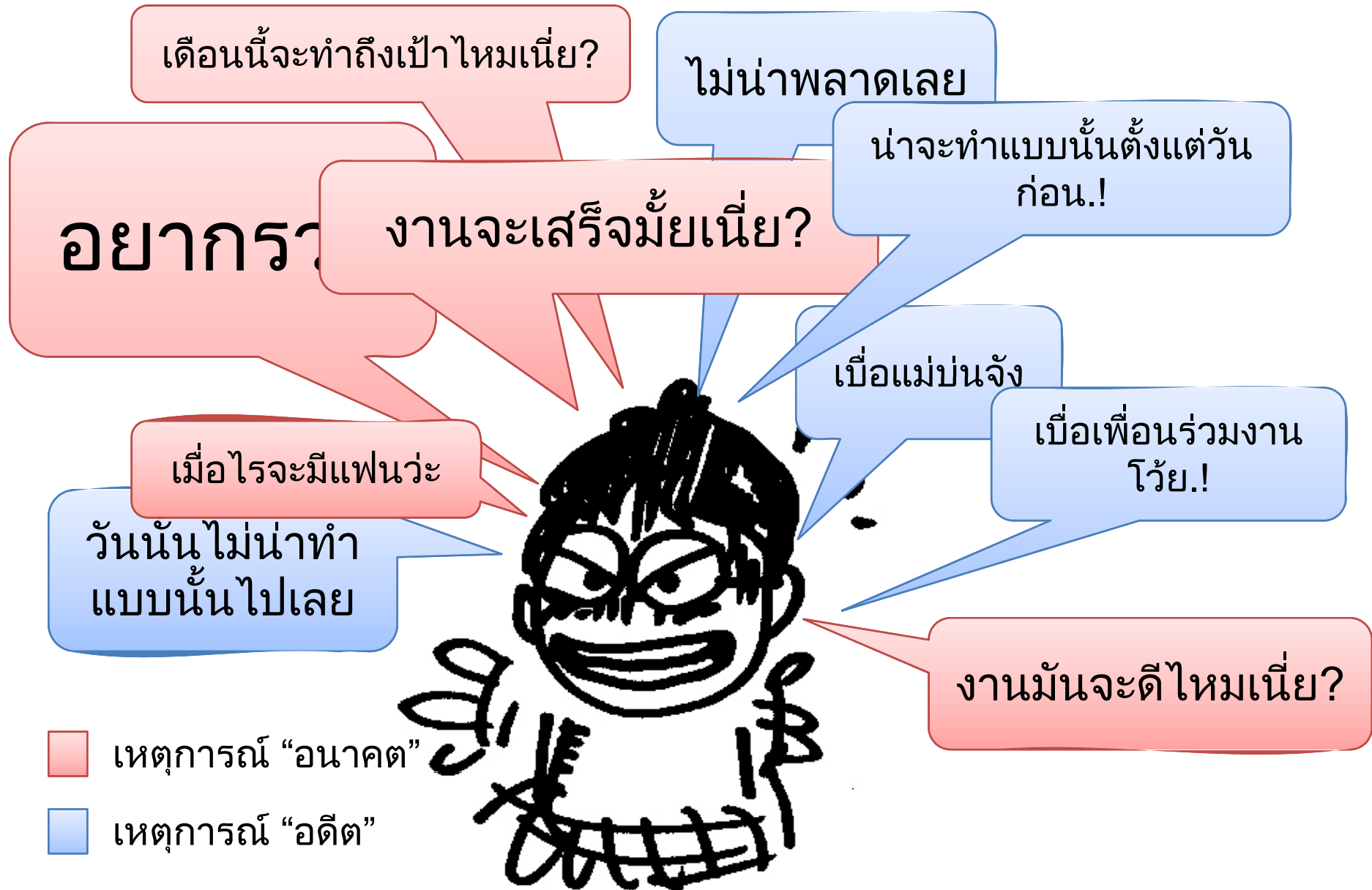
เมื่อไรจะมีแฟนวะ

วันนั้นไม่น่าทำ
แบบนั้นไปเลย

งานมันจะดีไหมเนี่ย?

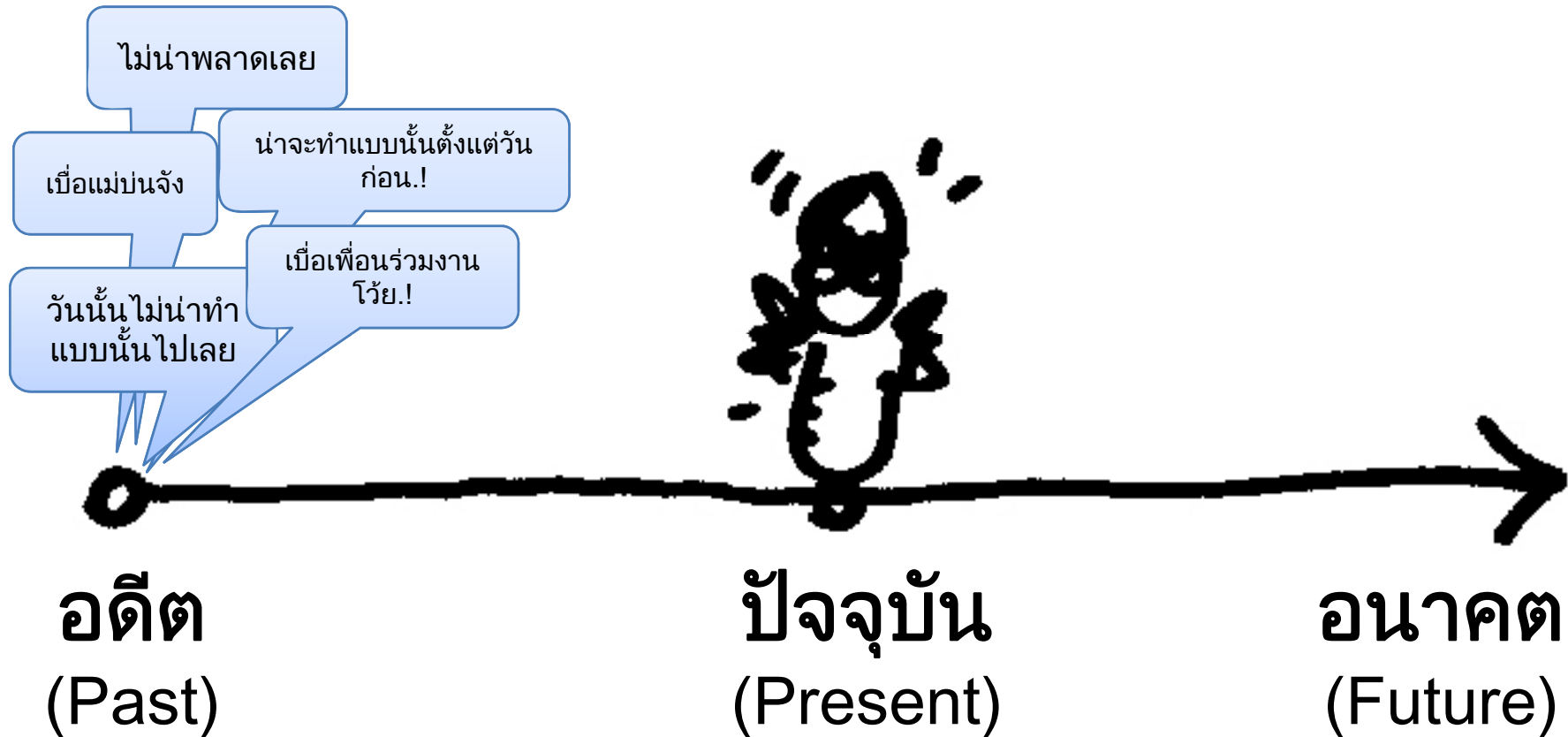


ปัญหาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม



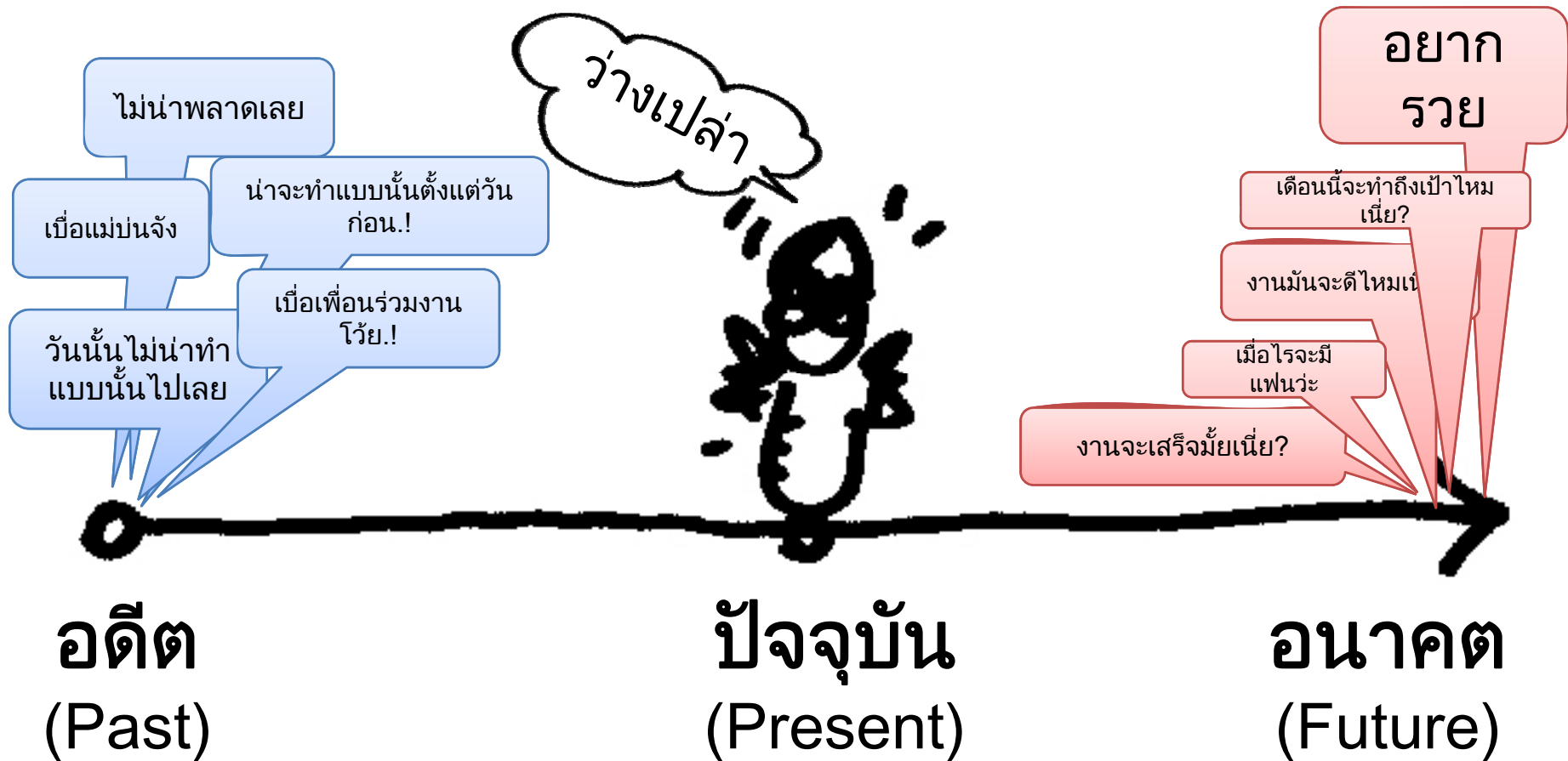
1. แยกปัญหาออกมา “อยู่กับปัจจุบัน”

แล้วคุณจะได้ **“ปัญหา”** มี **“สติ”**



1. แยกปัญหาออกมา “อยู่กับปัจจุบัน”

แล้วคุณจะได้ **“ปัญหา”** มี **“สติ”**



คิดมาก...คิดไกลไปนุ่น..นน..นน

ทำไมพวกนั้นต้องนินทา
ด้วย...ไ้พวกเลววว



คิดมาก...คิดไกลไปนุ่น..นน..นน

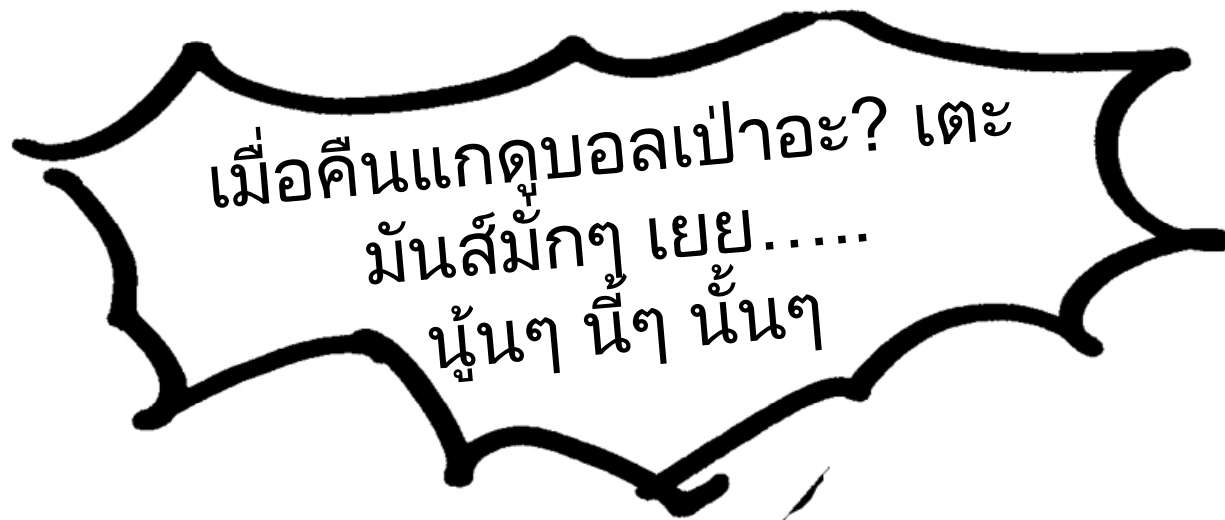
ทำไมพวกนั้นต้องนินทา
ด้วย...ไ้พวกเลววว



2. คิดบวก อย่าคิดมาก (กลับไปดูข้อ1.)



2. คิดบวก อย่าคิดมาก (กลับไปดูข้อ1.)



คนที่ทุกข์อยู่ตรงนี้

พูดว่า “ทำไม่ได้”

จะได้หรือว่า?
จะเสร็จทันเวลาหรือ?
ยากซักขนาดนี้!



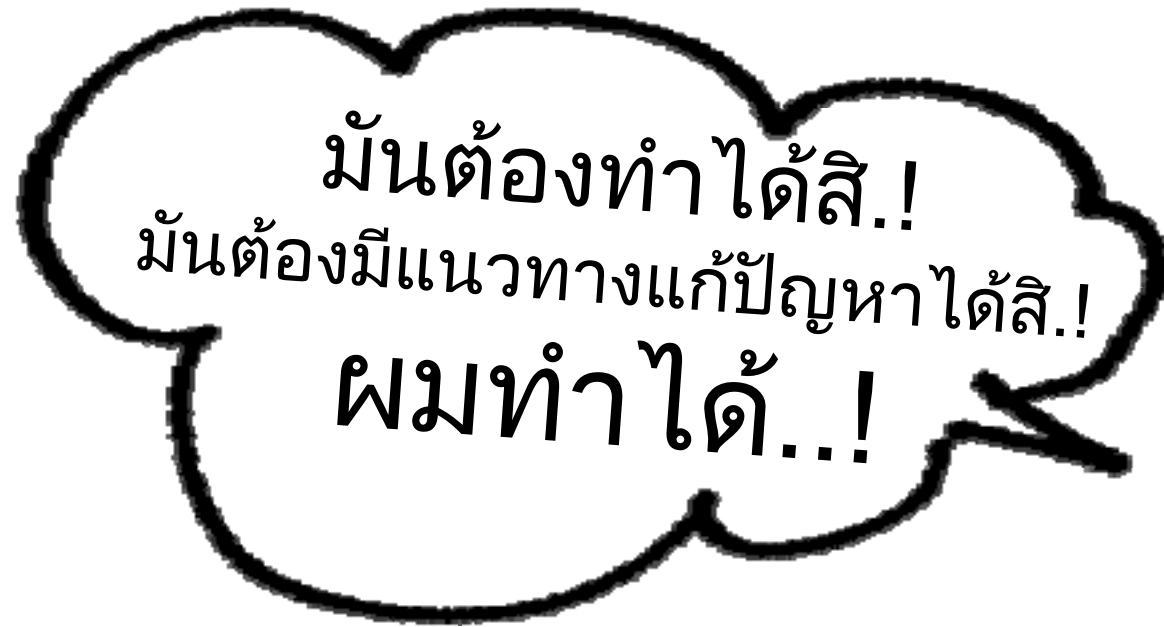
พูดว่า “ทำไม่ได้”

จะได้หรือว่า?
จะเสร็จทันเวลาหรือ?
ยากซักขนาดนี้!



มันไม่มีทาง
เป็นไปได้หรอก..!

3. พูดดี คำพูดสร้างพลัง



มีอะไรใหม่ที่คุณอยากทำให้ได้?

หันไปพูดกับเพื่อนข้างๆ ของคุณ ดังๆ ว่า

“คุณจะทำมันให้ได้”

รู้สึกถึง

“พลัง”

ของความเป็นไปได้ไหม?

3. เทคนิคง่ายๆ สร้างความสุขให้ตัวเอง

1. อยู่กับปัจจุบัน
2. คิดบวก อย่าคิดมาก
3. พุดดี คำพูดสร้างพลัง



3. เทคนิคง่ายๆ สร้างความสุขให้ตัวเอง

1. อยู่กับปัจจุบัน

2. คิดบวก อย่าคิดมาก

3. พูดดี คำพูดสร้างพลัง

เทคนิคพื้นฐานที่จะทำให้ชีวิต มีความสุข
งานก็จะดี สุขภาพจิตก็จะดี

พูดอะง่าย... แต่ทำ..... “ไม่ยาก..”



จบ

สอบถามหรือดูข้อมูลเพิ่มเติม

www.Pawoot.com

โหลด Slide ได้ที่

<http://www.slideshare.net/pawoot>

ภาวูธ พงษ์วิทย์ภานู

E-Mail : pawoot@tarad.com

BB PIN : 21C29B8E

[Facebook.com/pawoot](https://www.facebook.com/pawoot)

โทร : 02 541-4100

[Twitter.com/pawoot](https://twitter.com/pawoot)