



1 นาที อาภากรมองการศา

Life Alignment
by Dr. Wasit Prombut

ฝันให้ไกล ไปให้ถึง ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

กฎของธรรมชาติ มีอยู่ว่า ... 'ทุกอย่างล้วนที่เดินไปข้างหน้า
ทำให้ระยะทางสู่เป้าหมายเหลือสั้นลง'

เคล็ดเปลี่ยนคน ...

ใช้วันละนิด ชีวิตรื่นรมย์

ถอดตั้งต้น / เตาะเตะ : จับจ้อง เป้ามองคนต้นแบบที่อยากจะเป็น

ผลจากการวิจัยพบว่าความเชื่อมโยงระหว่างเรากับคนต้นแบบที่อยากจะเป็น สามารถกระตุ้น
ให้เราเกิดแรงจูงใจโดยไม่รู้ตัว

ตัวอย่าง

ก่อนปี ๑๙๙๗ ไม่มีนักกอล์ฟหญิงจากเกาหลีใต้ที่เข้าแข่งในรายการ LPGA เลย แต่ในปี
๑๙๙๘ ปักเซรี เป็นนักกอล์ฟหญิงคนแรกที่คว้าชัยชนะในการแข่งขันรางวัลใหญ่ และเป็น
ตัวกระตุ้นให้เด็กสาวอีกหลายคนมีความคิดว่า 'หากเธอทำได้ แล้วทำไมเราจะทำไม่ได้'
ปัจจุบันนักกอล์ฟหญิงชาวเกาหลีใต้ผงาดขึ้นมาคว้าชัยชนะในการแข่งขันรายการสำคัญ และมี
จำนวนที่อยู่ใน LPGA จำนวนถึง ๔๐ คน

Tips นี้บอกเราว่า คนต้นแบบที่อยากจะเป็นคือแหล่งพลังงานสำคัญของสมอง และการ
กระตุ้นจิตใจตัวเอง

ก่อนเข้านอน และตื่นนอนตอนเช้าในแต่ละวันลองมองภาพคนต้นแบบที่อยากจะเป็นสิครับ