



1 บท อักษรมงคล

Life Alignment
by Dr. Wasit Prombut

TRANSFORM YOUR WORK/LIFE INTEGRATION

ฝันให้ไกล ไปให้ถึง ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

กฎของธรรมชาติ มีอยู่ว่า ... 'ทุกอย่างล้วนที่เดินไปข้างหน้า
ทำให้ระยะทางสู่เป้าหมายเหลือน้อยลง'

ฤดูตั้งต้น / เตาะแตะ : จดบันทึก

ลองตัวตัวอย่างคนดังระดับโลก

- **เซเนา วิลเลียมส์ แชมป์เทนนิส** จดบันทึกการเล่นเทนนิสของตนเองในสมุดบันทึก

- **เอมิเน็ม นักร้องเพลงแรพ** จดบันทึกในเศษกระดาษ แล้วรวบรวมไว้ในกล่องรองเท้า

บุคคลข้างต้นไม่ได้ยึดติดว่าจะต้องเลือกกว่าวิธีใดเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการจดบันทึก แต่พวกเขาทำ
การจดบันทึก แล้วนำมาทบทวนผลงานของตนแบบละเอียด

ในช่วงเริ่มต้นหากเราลงมือทำสิ่งใดแล้ว หรือพบเห็นเรื่องใดๆที่เราเห็นว่าเป็นเรื่องดี ๆ / สิ่งใด
ที่เราอยากเอาเป็นแบบอย่างหากเราจดบันทึกไว้ จะเป็นการเชื่อมโยงข้อมูลสู่สมอง และฝัง
ข้อมูลนั้นลงในระดับจิตใต้สำนึกอีกด้วย

เมื่อใดก็ตามที่เราจดบันทึกเรื่องราวลงไป และนำมาทบทวนถึงผลงานในวันนี้ โอเค
สำหรับวันพรุ่งนี้ เป้าหมายสำหรับสัปดาห์ต่อไป บันทึกของเราจะทำหน้าที่เหมือนแผนที่ที่
ทำให้เราเองมองเห็นภาพของตนเองที่กระจ่างชัดมากขึ้น

เคล็ดเปลี่ยนคน ...

ใช้วันละนิด ชีวิตรื่นรมย์