

สารบัญ

บทนำ

ปัญหาอยู่ที่การเห็นคุณค่าในตนเอง	8
----------------------------------------	---

ตอน 1 ทำไมการเห็นคุณค่าในตนเองถึงสำคัญ

1 การเห็นคุณค่าในตนเองแบ่งเป็น 3 กลุ่ม.....	14
2 การเข้าใจผิดและอคติที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	16
3 ทำไมการเห็นคุณค่าในตนเองจึงสำคัญ.....	19

ตอน 2 มองเห็นการคุณค่าในตนเองได้ จากรูปแบบความรัก

1 คนที่สงสัยถึงคุณสมบัติที่จะได้รับความรัก.....	24
2 คนที่ไม่ยอมรับคุณค่าของตนเอง.....	30
3 ความรักที่ต้องการการยืนยันและคำถามที่ไม่มีจุดสิ้นสุด.....	35
4 ความสัมพันธ์ที่ทะเลาะกัน แต่ก็ตัดใจขาดไม่ได้.....	41
5 ความรักที่กลัวการจากลา จนไม่กล้าเลิก.....	46
6 คนที่ให้กำลังใจตนเอง เพราะกลัวว่าจะได้รับความเกลียดชัง.....	51
จบบทที่ 2: ไม่ใช่ความผิดของความรัก และไม่ใช่ความผิดของตัวเองด้วยเช่นกัน.....	57

ตอน 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์มนุษย์

1 ฉันได้รับการยอมรับมากแค่ไหน.....	59
2 อาชีพที่ลดคุณค่าในตนเองลง.....	65
3 การมีตัวตนของฉันมีประโยชน์แค่ไหน.....	73
4 คนที่จมปลักอยู่กับปัญหาในการตัดสินใจ.....	79
5 เหตุผลที่เห็นคุณค่าในตนเองเท่าเดิม ไม่ว่าจะอ่านหนังสือจิตวิทยามากแค่ไหน.....	88

6 คนที่คิดว่าตนเองพิเศษ.....	96
7 จิตใจของคนที่กำลังลสายตาของคนอื่น.....	101
8 ฟังพาท้ายมากเกินไป.....	107
ฉบับที่ 3 : ระยะห่างที่เหมาะสมจะช่วยรักษาตนเองได้.....	115

ตอน 4 ความรู้สึกที่รบกวนการเห็นคุณค่าในตนเอง

1 ทำให้การควบคุมความรู้สึก ให้เป็นไปตามที่ต้องการจึงยากนัก.....	117
2 สิ่งที่ต้องแบ่งแยกเพื่อควบคุมความรู้สึก.....	123
3 การควบคุมความรู้สึกที่ทำได้ยาก ความขายหน้า ความว่างเปล่า ความรู้สึกสองฝักสองฝ่าย.....	130
4 การควบคุมความรู้สึกที่รื้อร่น เกลียดตัวเอง ละอายต่อบาป สงสาร หลงตัวเอง.....	135
5 การควบคุมความรู้สึกที่นิ่งเฉย ผิดหวัง เมินเฉย เยาะเย้ย ไม่สนใจ.....	141
ฉบับที่ 4 : จงใช้พลังงานที่เรียกว่าความรู้สึก.....	147

ตอน 5 นิสัยที่ต้องละทิ้ง เพื่อให้การเห็นคุณค่าในตนเองกลับคืนมา

1 ผิดหวังไปล่วงหน้า.....	149
2 สูญเสียความสามารถ.....	155
3 ความรู้สึกต่ำต้อย.....	163
4 การผัดวันประกันพรุ่งและการหลบหนี.....	171
5 ความรู้สึกไวต่อสิ่งกระตุ้น.....	178
ฉบับที่ 5 : ยอมรับ ต้องการ และทำต่อไปเรื่อยๆ.....	183

ตอน 6 สิ่งที่ต้องเอาชนะใจตนเอง เพื่อทำให้การเห็นคุณค่าในตนเอง
กลับคืนมา

1 ตัดใจจากรอยแผล.....	186
2 เอาชนะการต่อต้าน.....	192
3 เอาชนะการตำหนิ.....	197
4 เอาชนะวาระจรรยา.....	205

ตอน 7 การปฏิบัติจริง 5 อย่าง ที่เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้

1 “การตัดสินใจ” ที่จะรักตนเองอย่างไม่หวังผลตอบแทน.....	213
2 การรักตนเอง.....	215
3 การเลือก และตัดสินใจด้วยตนเอง.....	219
4 มีสมาธิอยู่กับ “ตอนนี้ ที่นี่”	224
5 แหวกความฟ่ายแพ้แล้วเดินหน้าต่อ.....	228

บทส่งท้าย

คุณเป็นดังราชสีห์ของป่า.....	233
------------------------------	-----

