หกขั้นตอนแห่งชีวิต

1 แผนผังชีวิต ....

2 ความนับถือตนเอง ....

3 การบริหารงาน ....

4 พัฒนาความสามารถ ....

5 บริหารตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ....

6 การบริหารความเครียด ....