




แนะนำตัว.....9

 ลักษณะเฉพาะตัวของเรา...11

บทที่ 1 In the past

-  เด็ก.....17
-  เติบโต.....22
-  เรียนรู้.....36
-  บททดสอบ.....42
 - บททดสอบความรัก...48
 - บททดสอบเรื่องเงิน...57
 - บททดสอบเรื่องคน...59
 - บททดสอบเรื่องสุขภาพ...60
-  เสียใจจากภายใน.....63

บทที่ 2 In the day

-  สักรวตัวเอง.....80
 1. เป็นคนที่ชอบทำอะไร
ทำตามอารมณ์.....83
 2. เป็นคนที่ทำอะไรไม่ได้.....87
 3. เป็นคนโลกส่วนตัวสูง
เข้าถึงยาก.....90
 4. เป็นคนบ้า93
 5. เป็นคนแปลกๆ.....95
 6. เป็นคนที่ไม่ค่อยแคร์ใคร.....98

 แต่ละวันที่เรานั้นเป็น.....126

1. วันทำงาน... 127
2. วันหยุด...134
3. วันที่สุดแสนสบายใจ...139
4. วันที่ต้องการแรงปัดดาใจ...142
5. วันที่ต้องไปงานสังคม...150
6. วันที่ต้องนบปะเพื่อนฝูง...152
7. วันที่เหนื่อยใจ...155
8. วันที่ทำอะไรไม่ได้...156

 ที่มาของฉายาอันดี.....102

9. วันที่อะไรๆก็ไม่เป็นไปอย่างใจคิด...158
10. วันที่ท้อ...160
11. วันที่ต้องฝึกทำตัวเข้มแข็ง...162
12. วันที่อารมณ์แปรปรวน...164
13. วันที่โดนตัดสิน...166
14. วันที่หวังมีโชคชะตา...168
15. วันที่ต้องการหาความสุขให้ตัวเอง...170
16. วันที่ต้องวางแผนการเงินใหม่...172

บทที่ 3 In the future



เป้าหมายที่เราอยากไปให้ถึง...185

1. เป้าหมายเรื่องงานที่ใช้และชอบ...187
2. เป้าหมายเรื่องเงินที่ไหลมาไม่ขาด...192
3. เป้าหมายเรื่องการทำตนให้เป็นประโยชน์...198
4. เป้าหมายเรื่องการมีสุขภาพกายและใจที่ดี...202
5. เป้าหมายเรื่องการมีอารมณ์ที่ดี คิดบวกเสมอ...205
6. เป้าหมายเรื่องการมีความรักและครอบครัวที่ดีมีความสุข...207



บทที่ 4 Inspiration



แรงบันดาลใจที่มีเมื่อไปสู่จุดที่ฝัน...213

1. อย่ากลัวการเริ่มต้น...214
2. อย่าสนคนอื่นมอง...224
3. จงมีหัวใจในตัวเรา...232
4. มุ่งมั่นมีวินัย...236
5. ฝ่าฟันไปให้ถึงจุดหมาย...239
6. เรื่องร้ายๆ ให้ถือเป็นบทเรียน...242

บทส่งท้าย...254