

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	3
สารบัญ	6
บทนำ	9
ส่วนที่ 1 มรสุม	25
บทที่ 1 เพลี้ยมรสุม	27
☞ พระอาทิตย์สีดำ	30
☞ มรสุม	31
☞ มโนภาพของ “การติด”	34
บทที่ 2 รู้สึกมิดแปดด้านและตั้งข้อสงสัยตัวเอง	41
☞ การยึดติดกับอดีต	43
☞ บรรพบุรุษ	45
☞ ปิตาจ	49
☞ เงิน	54
☞ ผู้กล่าวหา	60
☞ ปลดอาวุธนักวิจารณ์ รักษาตัวตน	64
☞ การฝังลึก	66
บทที่ 3 เปิดรับและปล่อยวาง	67
☞ เปิดรับและปล่อยวางรูปแบบการคิด	68
☞ พิจารณาอย่างเป็นอิสระ	69
บทที่ 4 เปลี่ยนไปสู่ความเข้าใจใหม่	77
☞ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง	79
☞ การเปลี่ยนแปลง : การจัดการกับข้อมูลรูปแบบใหม่	87
☞ การปรับเปลี่ยน : แบบใหม่และแบบคุ้นเคย	94

	หน้า
๕ เจาะลึกเพื่อเปลี่ยนแปลง	96
๕ เก็บเกี่ยวมโนภาพ	98
๕ มโนภาพของเอมี	100
๕ ทำความเข้าใจมโนภาพ	105
๕ สารสำคัญที่ซ่อนอยู่ในมโนภาพ	106
 ส่วนที่ 2 วิสัยทัศน์	 109
บทที่ 5 ความสนใจที่ฝังลึกที่สุด	111
<i>แบบแผนแรกบนดินพรหม</i>	
๕ ความชอบตลอดชีวิต	112
๕ ความสนใจขั้นพื้นฐาน 10 ประการ	114
 บทที่ 6 เรียนรู้ที่จะปล่อยให้ความชอบนำทางเรา	 133
๕ ค้นหาอาชีพจากความสนใจที่ฝังลึก	136
ด้วยแบบทดสอบ 100 อาชีพ	
๕ ความแตกต่างระหว่างชั่ว	138
๕ ความสนใจกับพรสวรรค์	142
๕ ทำอย่างไรกับความอ่อนแอ	144
 บทที่ 7 อำนาจ คน และความสำเร็จ	 149
<i>สามลีลาสอดประสาน</i>	
๕ อำนาจ : ความสามารถในการปฏิบัติ	151
๕ คน : ความต้องการเป็นส่วนหนึ่ง	160
๕ ความสำเร็จ : ความต้องการบรรลุเป้าหมาย	163

	หน้า
บทที่ 8 วาดแผนที่ตัวตนของเรา	169
แบบแผนบนพื้นทราย	
☞ แรงจูงใจทั้งสาม	171
☞ การวางแบบแผนของเราบนแผนที่	178
☞ แบบแผนบนพื้นทราย	186
 ส่วนที่ 3 ฟา(น)ทางตัน	 189
บทที่ 9 ชัยบัจากทางตันมาสู่การปฏิบัติ	191
☞ ทางเลือกที่แท้จริง	193
☞ การสำรวจข้อต่างๆ	194
☞ ผ่อนตามแรงโน้มถ่วง	199
 บทที่ 10 ชีวิตที่เส้นแบ่งดินแดน	 201
☞ ดินแดนใหม่	204
☞ ดำเนินชีวิตที่เส้นแบ่งดินแดน	205
 ภาคผนวก ก : ออกเดินทางต่อไป	 207
<i>คำอธิบายประกอบเชิงอรรถ</i>	
 ภาคผนวก ข : บันทึกเกี่ยวกับทางตันและความกดดัน	 223
ภาคผนวก ค : การให้คะแนนในแบบทดสอบ 100 อาชีพ	227
แหล่งอ้างอิง	233
เกี่ยวกับผู้เขียน	239