

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน และผู้แปล 4 หมายเหตุ บรรณาธิการ 5
 คำนำ 11 บทนำ 17



แคบ่นน้อยลง

...วันละนิด

ชีวิตจะเปลี่ยน

...มหากาล

ส่วนที่ 1 “ไม่รู้ตัวว่าตนเอง เป็นคนชอบบ่น”

1. ก็เพราะว่าชอบบ่น ชีวิตคุณถึงได้เป็นเช่นนี้ 41
2. เมื่อบ่นน้อยลง... สุขภาพของคุณจะดีขึ้น 69

ส่วนที่ 2 “รู้ว่าตนเองชอบบ่น แต่ก็ยังเลิกบ่นไม่ได้”

3. เมื่อบ่นน้อยลง ชีวิตคนทั้งครอบครัวจะดีและมีความสุขมากขึ้น 87
4. สาเหตุแท้จริงที่ทำให้คนชอบบ่น วิธีรับมือ แก้ไข... 115
5. เมื่อรู้ตัวและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง ชีวิตคุณจะดีขึ้น 137

ส่วนที่ 3 “เลิกบ่นได้ เฉพาะตอนที่รู้ตัวหรือมีสติ”

6. ผีกลสติให้รู้จักนั่งหรือเฝียบ เพื่อดึงดูดแต่สิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต 153
7. พุดน้อยลง วิचारณ์น้อยลง เหน็บแนมน้อยลง
 ชีวิตคุณจะดีขึ้นมาก 177
8. ใครมีความสุข ช่วยบีบแตรดัง ๆ หน่อย 189

ส่วนที่ 4 “เลิกบ่นได้ โดยอัตโนมัติ”

9. เมื่อฝึกฝนจนเชี่ยวชาญและเลิกบ่นได้โดยอัตโนมัติ... 205
10. ตัวอย่างดี ๆ ของผู้พิชิตภารกิจ 21 วัน ที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ 229

บทสรุป : UVA UVAM VIDENDO VARIA FIT

- อนุจะเปลี่ยนสี เมื่อเห็นอนุอื่น (เปลี่ยนสี) 247