

สารบัญ

บทนำ	7
บทที่ 1 ค้นหา... วิธีคิดมุกกลับ	11
คุณตีความสัญลักษณ์นี้อย่างไร ?	11
แล้วคุณล่ะ อยู่ในกลุ่มไหน ?	12
พลังของการตั้งคำถาม	12
พลังของภาษาในเชิงบวก	16
กลับลบให้เป็นบวก	17
ขอเวลานอก	18
ตัดข้ออ้างทิ้งไปแล้วจะได้อะไร ?	19
ทำอย่างไรให้ดูน่าสนใจ	23
การปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศน	25
คิดมุกกลับด้วยตัวคุณเอง	28
บทที่ 2 คิดมุกกลับเสริมความมั่นใจและความสุข	29
แปลงความกังวลให้เป็นความมั่นใจ	30
สร้างความสุขในอดีต	33
ทำแบบ “ดิ่งต่าง”	35
ลูกต่อไป	37
ยังสั่งเมนูหมายเลข 37 อยู่รึ ?	39
สอบตก สัมภาษณ์งานไม่ผ่าน หรือการออกแดดยอดแย่	42
สุขกันเถอะเรา	45

บทที่ 3	คิดมุมนกลับสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน คู่รัก และครอบครัว	49
	เพื่อน	49
	แผนภาพผองเพื่อน	50
	คู่รัก	60
	ครอบครัว	71
บทที่ 4	คิดมุมนกลับเพื่อสุขภาพที่ดี	79
	คุณรู้สึกอย่างไร ?	80
	ได้เวลาสุขภาพดีแล้ว	81
	อ้วนดีมีสุข	84
	รับมือกับความเจ็บป่วย	91
บทที่ 5	คิดมุมนกลับเพื่อความร่ำรวย และมั่นคง	101
	จ่ายให้ตัวเองก่อน	101
	มาหาเงินกันเยอะๆ ดีกว่า	103
	เป็นหนี้หัวโต	106
	คิดมุมนกลับเพื่อการลงทุน	108
บทที่ 6	คิดมุมนกลับเพื่อความสำเร็จ	115
	แปลงความผิดพลาดให้เป็นโชคความ	115
	พักก่อน แล้วแหกกฎโดยด่วน	116
	ยาแก้โรคผัดวันประกันพรุ่ง	119
	ทำเส้นตายให้เป็นเรื่องคอขาดบาดตาย	121
	จากก่อนห็นสู่ปณิธาน	122

เลิกฟังคำแนะนำเหี้ยๆ ได้แล้ว!	125
เลิกทำท่า “ฉันไม่เอาแล้ว” เสียที	128
ทำตัวให้เหมือนตัวเมียร์แคต ผงกหัวขึ้น!	130
เปลี่ยนแนวคิด มองมุมใหม่	132
เนื้อช้างหนานุ่มร้อนฉ่ำจ้า	133
ฝึกสัญชาตญาณให้แก่กล้า	135
ล่ามที่ไวใจได้	136

บทที่ 7 คิดมุมนกลับเพื่อความคิดสร้างสรรค์ 139

ฉีกกฎความจำเจ	141
คิดแบบเด็ก ๆ	144
แล้วธรรมชาติจะรับมือกับเรื่องนี้ได้อย่างไร ?	146
คิดมุมนกลับเชิงสร้างสรรค์ให้มากขึ้น	147
คิดมุมนกลับเพื่อความคิดสร้างสรรค์ระดับสูง	149

บทที่ 8 คิดมุมนกลับในการทํางานและธุรกิจ 155

ทำไมคุณจึงไปทำงาน ?	156
วิธีทำเงินจากสิ่งทีรัก	157
ใช้ความคิดมุมนกลับเพื่อหางานที่สมบูรณแบบ	160
เลื่อนขั้นเร็วจี	164
คิดมุมนกลับในวันแ่ ๆ ดูบ้าง จะทำอย่างไร	
ถ้าคุณต้องตกงาน ?	165
ได้เวลาทำงานให้กับตัวเองหรือยัง ?	168
คิดมุมนกลับสำหรับธุรกิจ	169
คิดมุมนกลับโดยใช้ความคิดในแง่ลบ	172

บทที่ 9	คิดมุมกลับเพื่ออนาคตที่สดใส	181
	อันตรายของความคิดแบบ “ถ้า...จะ”	182
	โลกแห่งโอกาสและเสี้ยวของความระแวงสงสัย	185
	เป้าหมายและค่าของการ “ไม่ทำ”	192
	ก้าวข้ามอุปสรรค	194
บทที่ 10	คิดมุมกลับในเรื่องอื่นๆ	199
	เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี	199
	ความหวังถือเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่ง	201
	ตามหาสิ่งที่สูญหาย	203
	เรียงตามอักษร	205
	สังคายนานานาใหญ่	206
	การขับรถอย่างปลอดภัย ไร้กังวล และมีความสุขขึ้น	208
	คิดมุมกลับเรื่องตัวเลข	210
	การใช้ความคิดมุมกลับ	211
บทส่งท้าย	(หรือจะเป็นบทเริ่มต้นก็ได้ ถ้าคุณคิดมุมกลับไปแล้ว)	213
	ข้อคิดส่งท้าย	215
	ลงมือทำ!	215
	แนวคิดมุมกลับ 10 ข้อ ฟรี	216
	รายละเอียดการติดต่อ	218