

๕-๕

๕-๕

# สารบัญ

๕-๕

๕-๕

๕-๕

อารัมภบท	XV
ขอต้อนรับสู่โลกแห่งการเปลี่ยนแปลงชีวิต	
อันนำอิศรธรรมด้วยการใช้คำยืนยัน	XIX
บทนำ	XXII

## บทที่ 1

เปลี่ยนแทบทุกอย่างได้ใน 21 วัน	1
ความตั้งใจ	5
พูดกับตัวเอง	10
พลังแห่งวจี	12
วจีพิฆาตซึ่งขัดขวางเราไม่ให้ก้าวไปข้างหน้า	14
สุนทรียวาทะ	14

## บทที่ 2

อนุภาพแห่งการใช้คำยืนยัน	15
การใช้คำยืนยันคืออะไร	18
การตอกย้ำซ้ำๆ เป็นสิ่งสำคัญ	22
สิ่งที่เราคิดว่าดีที่สุด อาจไม่ดีที่สุดสำหรับเราเสมอไป	22

ทำไมจึงต้อง 21 วัน.....	24
21 วัน หมายถึง 21 วันต่อเนื่องกัน .....	25
การใช้คำยืนยันจะส่งผลในทันที.....	26
ข้อเสนอแนะเพื่อการใช้คำยืนยันที่สัมฤทธิ์ผล	29
ขั้นตอนง่ายๆ สำหรับการเปลี่ยนแปลง.....	30

### บทที่ 3

ขจัดอุปสรรคที่กีดขวางการเปลี่ยนแปลงให้หมดสิ้น	45
ความกลัว.....	45
ความคิดที่จำกัดตัวเอง.....	48
ความกังวล.....	51
การเน้นอยู่กับสิ่งที่คุณไม่ต้องการ .....	51
ไม่รู้เลยว่าต้องเปลี่ยนอะไร.....	51
ตรงกลางระหว่างทางเลือก.....	52
ยังไม่สมัครใจเสียทีเดียว.....	55
เตรียมใจ.....	56
เตรียมใจเพิ่มเติมอีกนิด.....	58
จิตไวปานวอก.....	59
ให้คิดว่าคุณต้องทำทุกอย่างด้วยตัวเอง.....	60
ส่วนตัวจริงๆ.....	60
เป้าหมายและความไฝฝืนกับการอยู่กับปัจจุบัน .....	61

เรียนรู้การอยู่กับปัจจุบันขณะ.....	64
การใช้คำยืนยันแบบครอบคลุม.....	65
เมื่อใดไม่ต้องคิดเปลี่ยนแปลง.....	68

## บทที่ 4

ใช่แล้ว...มันได้ผล!	71
ผู้รอดชีวิตจากมะเร็งและมีชีวิตอยู่ต่อมาอีกหลายปี	71
ชัยชนะเหนือน้ำหนักตัว	74
มันได้ผล ถึงแม้จะไม่ได้ทำตามทุกแนวทาง	75
ขายบ้าน	76
แม้คุณจะไม่เชื่อ!	77
คำสารภาพของคนไม่เชื่อ	78
ใช้ได้ผลกับคนที่คิดทางลบ	80
ความเชื่อมั่นในตัวเอง	80
เวลาที่เหมาะสม	82
ความไม่มั่นคงทางการเงิน	83
แปลงสภาพความเครียดสู่ความกตัญญูรู้คุณ	84
เลิกนิสัยไม่ดี	85
ถ้ามันทำให้รู้สึกดีก็ไม่ต้องหยุดทำ!	86
คุณไม่ต้องหยุดใน 21 วัน!	
เงินสดที่หลังไหล	88

จุดมุ่งหมายและแรงปรารถนา	89
ศรัทธา.....	90
ที่อยู่ใหม่สำหรับคนสร้างสรรค์	91
<b>บทที่ 5</b>	
มาสร้างความแตกต่างกันเถอะ! .....	93
<b>บทที่ 6</b>	
เติมพลังชีวิตด้วยถ้อยคำยืนยันเจตนารมณ์	
กว่าห้าร้อยถ้อยคำ.....	97
<b>บทที่ 7</b>	
บันทึกส่วนตัว 21 วัน.....	189
เกี่ยวกับพูชียน .....	216

\* \* \*