

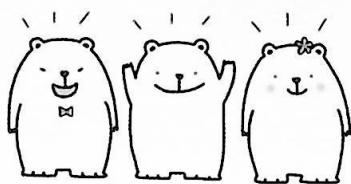
สารบัญ

บทที่ 1 เกมตกปลาแห่งชีวิต



หน้า 17

บทที่ 2 ผู้ที่มีความสุขและเปล่งประกาย



หน้า 25

บทที่ 3 บางคน บางเวลา



หน้า 45

บทที่ 5 พระเจ้าทำท่าหาสูงได้ไหม



หน้า 79

บทที่ 4 เปล่งแสงออกมาจากตัว



มีแสงประหลาด ๆ เปล่งออกมาจากตัว...
นั่นคือแสงแห่งความสุขหรือเป็นเพราะ
เขาอาศัยอยู่ใกล้กับโรงไฟฟ้านิวเคลียร์กันแน่

หน้า 63

บทที่ 6
ยุ่งเหมือนเดิม



" นี้อบยุ่งมาก
จนกลายเป็น
แมลงวันหัวเขียว "

หน้า 95

บทที่ 7
สวมกางเกงในไว้ข้างนอก



สปีทเธอร์สได้แนวคิดใหม่ ๆ จากหลักสูตรการแก้ปัญหา

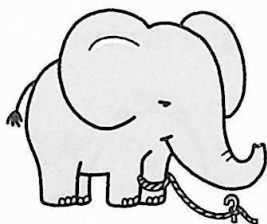
หน้า 113

บทที่ 8
จิตใจอันงดงามของคุณ



หน้า 125

บทที่ 9
หนีไปเจ้าช้าง



ฉันอยากหนีไปจากที่นี่ แต่อีก 40 นาที
ฉันก็ต้องขึ้นเวทีแล้ว

หน้า 133

บทที่ 10
มองชีวิตผ่านแว่นขยาย



หน้า 143

บทที่ 11
หลักการ 90/10

สามารถควบคุมได้

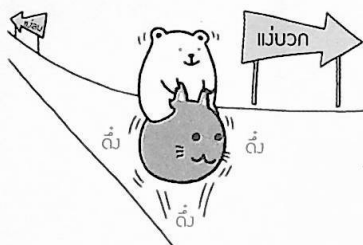


ไม่สามารถควบคุมได้

จับให้ความสำคัญผิดที่

หน้า 153

บทที่ 12
ทิกเกอร์คือตัวกระตุ้น
(ฮัยอร์ก็เหมือนกัน!)



หน้า 165

บทที่ 13
ระวังรถขยะ

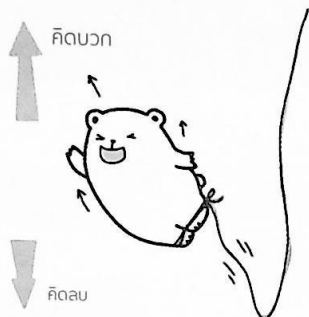


ชีวิตของเราเริ่มเต็มไปด้วยขยะ

หน้า 179

บทที่ 14
ซุมบาวูมบ้า

↑ คิดบวก



↓ คิดลบ

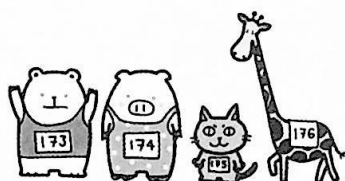
หน้า 201

บทที่ 15
ใช้หลักการ HUGG



หน้า 211

บทที่ 16
เสริมสร้างจุดแข็ง



จับมือเล่นกีฬาทำน้ำหมักเก็บผัก
เธอนับแต่สิ่งใจเข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน

หน้า 225

บทที่ 17
พลังแห่งการหกสูง



หน้า 235