

สารบัญ

PART 1 : อดีต



CHAPTER 1
ทำไมเราต้องสร้างตัวตน
ในวันที่เราถูกสอนให้ละ

หน้า
22



CHAPTER 2
ที่มาของตัวตน

หน้า
30



CHAPTER 3
ในโลกของความพยายาม
ในการเข้าใจมนุษย์

หน้า
36



CHAPTER 4
โตมายังไงเนี่ย?!

หน้า
48



CHAPTER 5
คุณเชื่อไหมว่าคุณไม่เชื่อ หรือ
คุณไม่เชื่อใช่ไหมว่าคุณเชื่อ?!

หน้า
60



CHAPTER 6
คุณค่าที่จับคู่ควม...ใหม่

หน้า
72



CHAPTER 7
ความต้องการกับความกลัว
ก็คือหัวกับหางของทางเชือก

หน้า
80



CHAPTER 8
ตัวตนบนแพทเทิร์นของ
"คนอื่น"

หน้า
88



CHAPTER 9
บุคลิกที่ดีกับบุคลิกที่เป็นตัวของ
ตัวเองเป็นเรื่องเดียวกันไหม

หน้า
98



CHAPTER 10
ก้าวข้ามอดีต

หน้า
104

สารบัญ

PART 2 : สร้างปัจจุบัน



CHAPTER 11

Self-Esteem

เคารพตัวเอง vs หลงตัวเอง

หน้า
114



CHAPTER 12

สร้างเสน่ห์ง่ายๆ ในตัวคุณ

หน้า
126



CHAPTER 13

คนเวลาไฟก็สสิ่งทีขาด
คนฉลาดไฟก็สสิ่งทีมี

หน้า
140



CHAPTER 14

สร้างศรัทธาในตนเอง

หน้า
150



CHAPTER 15

จะเป็นผู้สุขง่ายหรือสุขยาก
ขึ้นอยู่กับคุณ

หน้า
160



CHAPTER 16
ชีวิตที่ตายตาหลับของคุณ
คืออะไร

หน้า
176



CHAPTER 17
เลือกพ่อแม่พี่น้องไม่ได้
แต่เลือกภักถยานมิตรได้

หน้า
188

PART 3 : อนาคต



CHAPTER 18
กุมบังเหียนวางแผน
สร้างอนาคต

หน้า
198