

สารบัญ

ข้อความส่วนตัวจากโรบิน ชาร์มา	15
บทนำ	19

ความมั่งคั่งประการที่ 1

การเติบโต

นิสัยการพัฒนาตนเองทุกวัน

1	สถิติความยิ่งใหญ่ของตัวเอง	31
2	เปลี่ยนภายในได้ โลกภายนอกก็เปลี่ยนด้วย	34
3	อย่าเป็นนักสะสมความขุ่นเคือง	37
4	เหลวไหลบ้างไม่เห็นเป็นไร	40
5	จำหลัก PENAM ให้ขึ้นใจ	42
6	วิธีเริ่มต้นที่ดีที่สุดก็คือ แค่เริ่มไปเลย	45
7	ความกลัวก็เหมือนเรื่องผี	48
8	เลิกพูดสองคำต้องห้าม	50
9	จงเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว	52
10	จากก้าวเล็กๆ สู่ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่	54
11	เคารพขนาดแผลของตัวเอง	57
12	ใครงานมากที่สุด คนนั้นชนะ	59

13	การเติบโตที่แท้จริงย่อมชวนให้รู้สึกแปลกๆ	62
14	เชื่อมั่นในความคิดของผู้คน (แล้วคุณจะได้รับมัน)	64
15	กินข้าวคนเดียวให้บ่อยขึ้น	67
16	คนฉลาดย่อมจดบันทึก	69
17	คนที่ทำร้ายอาจกลายเป็นคนที่ช่วยเหลือ	73
18	อยู่ในวงตัวตลก ชีวิตก็เป็นได้แค่ละครสัตว์	76
19	ดูแลตัวเองแล้ว อย่าลืมเพิ่มคุณค่าในตัวด้วย	78
20	จงเป็นมนุษย์ "เซย์เยส"	80

ความมั่นคงประการที่ 2

สุขภาพ

นิสัยการดูแลสุขภาพสม่ำเสมอ

21	อาบน้ำในป่าเหียวยาใจ	87
22	ยืนไม่ได้กำหนดชะตาชีวิต	89
23	บทสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพที่สั้นที่สุด	91
24	กินอาหารให้เป็นยา	92
25	สร้างเกราะคุ้มกันใจ	94
26	ฝึกสมาธิวันละนิดจิตแจ่มใส	97
27	เปลือยกายอาบแดด	99
28	เสียเหงื่อสิดี	101
29	ภารกิจงดน้ำตาล 30 วัน	103
30	ล้างพิษโดพามีน	105

31	ผันตัวเป็นนักนอนมืออาชีพ	108
32	ใช้ยิมเป็นสนามฝึกชีวิต	111
33	เลื่อนขั้นเป็นผู้ชำนาญการด้านอายุยืน	114
34	ทุกสัปดาห์ต้องมี “วันหนึ่งมือ”	117
35	หัวเราะต่ออายุ	119
36	หายใจให้เหมือนชาบูไร	122
37	ท่องมนตราอย่างพระ	124
38	สันโดษให้เป็นแล้วชีวิตจะดี	126
39	บ่มเพาะความรู้สึกขอบคุณให้งอกงาม	128
40	แค่อาบน้ำเย็น ก็ห่างไกลหมอ	131
41	บริหารร่างกายแล้ว อย่าลืมบริหารจิตวิญญาณ	133

ความมั่งคั่งประการที่ 3

ครอบครัว

นิสัยการสร้างครอบครัวสุขสันต์เพื่อชีวิตสุข

42	เมื่อแม่ของผมปราบแก๊งสิงห์นักบิด	139
43	เปิดบัญชีความรัก	141
44	กฎการมองโลกผ่านสายตาของคนที่คุณรัก	143
45	ตีมด้ากับเซอร์โพรสส์เล็กๆ ในครอบครัว	144
46	อย่าผูกใจเจ็บ	145
47	ความรักคือการขีดเส้นให้ชัด	147
48	คู่ชีวิตดีมีชัยไปกว่าครึ่ง	149

49	กฎเพื่อนแท้สามเกลอ	151
50	บันทึกการเดินทาง	153
51	ถ้าต้องกินมือคำด้วยกัน 10,000 ครั้ง	155
52	ข้าวตรงข้ามไม่ถึงดูดกัน	157
53	ลูกน้อยคือของขวัญชิ้นใหญ่	160
54	บางบาดแผลก็ไม่อาจเยียวยา	162
55	อย่าทำตัวเป็นพรหมเช็ดเท้า	164
56	การยึดติดไม่ใช่ความรัก	165
57	กอดให้มากขึ้น	166
58	จงเป็นนักสร้างมวลชน	167
59	ผู้บันดาลช่วงเวลาที่เหมาะสมแบบ	169
60	ของขวัญที่ให้โดยหวังผลไม่เรียกว่าของขวัญ	172
61	คนอื่นจะทำตัวแย้แค่ไหนก็ไม่ใช่กงการอะไรของเรา	174
62	ฟังให้ดีกว่าพูด	175
63	โลกใบนี้คือครอบครัวของคุณ	178

ความบังคังประการที่ 4

งานฝีมือ

นิสัยการมองงานเป็นเวทีสร้างเป้าหมาย

64	แม่ชีแสนดีในโบสถ์แถบชนบท	185
65	อย่าใช้เหตุผลจนมองไม่เห็นความอัศจรรย์	187
66	สร้างโชคด้วยมือคุณ	189

67	เขียนรายการสิ่งที่ต้องเลิกทำ	192
68	อย่าหลอกตัวเองว่า “ไม่มีใครเห็นหรอก”	195
69	จ้าง ร.ป.ก. ให้ไปทำงานด้วย	197
70	สูตรสร้างอัจฉริยะ	198
71	การเรียนรู้คือพลังวิเศษของคุณ	201
72	จงกระหายหนังสือ	204
73	ผู้เชี่ยวชาญต้องคิดแบบมือใหม่	207
74	สร้างผลงานชิ้นเอกของคุณ	210
75	งานที่ดีคืองานหนัก	212
76	ดราฟต์แรกก็ต้องห่วยอยู่แล้ว	214
77	หยุดเลียนแบบฮีโร่ในดวงใจ	216
78	ทำตัวเป็นมิตรเข้าไว้	219
79	ตั้งเป้าหมายวันละ 5 ข้อ	222
80	คิดอย่างศิลปิน	224
81	ตามหาโกลเดนอายของคุณ	226
82	ทำให้เกิดความคาดหมาย	228
83	อดทนให้ได้อย่างมืออาชีพ	230
84	กัดไม่ปล่อยให้เหมือนสุนัขหวงกระดูก	232
85	จงใช้เวลาให้ “เปล่าประโยชน์”	234
86	กฎ 60 วินาทีต้านการผัดวันประกันพรุ่ง	236
87	ทำงานไปด้วย พัฒนาฝีมือไปด้วย	238
88	ถูกหยาดเชื้อเพื่อผลงานที่ยอดเยี่ยม ไม่ใช่เงิน	240

89	ร้านอาหารสามดาวมิชลินกับเชฟที่หายไป	242
90	ชีวิตสำคัญกว่างาน	244

ความมั่งคั่งประการที่ 5

เงิน

นิสัยการใช้ความร่ำรวยเป็นเชื้อเพลิงแห่งอิสรภาพ

91	อย่าตกหลุมพรางการเงินแบบโฮเวิร์ด ฮิวจ์ส	251
92	รู้จักบาดแผลจากความขาดแคลน	253
93	สุขภาพดีมีเงิน	258
94	สุดยอดกระบวนการทำสู่ความมั่งคั่งทางการเงิน	260
95	เศรษฐกิจผันล้ากับคฤหาสน์ที่ว่างเปล่า	263
96	ความรู้สึกรับขอบคุณคือเครื่องปั๊มเงิน	266
97	ชัยชนะของคนอื่นก็เหมือนชัยชนะของคุณ	268
98	นิสัยอยู่เหนือไอคิว	270
99	ใช้คำพูดสร้างความมั่งคั่ง	272
100	กฎไม่เอาโคเคนของเทรซี เอมีน	274
101	ไม่ใช่เงินเกินตัว	276
102	นิสัยของมหาเศรษฐี	279
103	เรียนรู้หลักการทวีคูณ	283
104	เลิกดูวิตโอไร้สาระแล้วหันมาทำเงิน	285
105	ถ้าไม่มีความสุขจะทำไปทำไม	287
106	แต่งตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษาผู้สว่างลับ	290

125	จะสร้างศัตรูไปทำไมในเมื่อผูกมิตรได้	335
126	เป็นนักให้ของขวัญตัวเอง	338
127	สร้างแรงดึงดูด	341
128	เจอกันต่อหน้า	344
129	คุณไม่มีทางรู้ว่าใครจะกลายเป็นใคร	346
130	กล่าวอวยพรให้ทุกคนมีวันที่ดี	348
131	คุยกับคนพิลึก	350
132	ขุดบ่อน้ำก่อนกระหาย	352
133	อย่าตกเป็นทาสโทรศัพท์มือถือ	354
134	ทำให้ผู้อื่นรู้สึกพิเศษ	356

ความมั่นคงประการที่ 7

การพจญภัย

นิสัยการสร้างความสุขด้วยการสำรวจ

ไม่ใช่ครอบครอง

135	ตามหาเพลง "Panama" ของคุณ	363
136	ดูสารคดีให้มาก	365
137	วันงดโซเซียลมีเดีย	367
138	ปล่อยมือจากแอมไพร์สูบพลัง	369
139	ทำสวน	370
140	ผันตัวเป็นกวี	372
141	ชะลอฝีเท้า	375

142	หายหน้าไปสักปี	376
143	มองหาความพิศวงในงาน	379
144	ชนะเลิศแต่รู้ความทรงจำ	381
145	ทำเรื่องน่ากลัวทุกสามเดือน	383
146	สวมบทโจรสลัด	385
147	ไล่ตามสิ่งที่ใจรัก	387
148	อย่าจดจ่อกับความเชี่ยวชาญจนลืมมองหาความมหัศจรรย์	389
149	เลิกปรุงก่อนชิม	392
150	ความสุขต้องเกิดจากภายใน	394
151	เก็บกวาดข้าวของครั้งใหญ่	396
152	สืบอันดับหนังสือเพื่อชีวิตที่น่าตื่นตาตื่นใจ	397
153	สร้างสถานการณ์ซูฮีโร	399
154	อย่าเอาอย่างคนสูงอายุ	401
155	ตามหาไวรัสฟักของคุณ	403

ความมั่งคั่งประการที่ 8

การช่วยเหลือ

นิสัยการทำตัวให้เป็นประโยชน์เพราะชีวิตนั้นแสนสั้น

156	แสวงหาเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวคุณ	409
157	คิดถึงวันสุดท้ายก่อน	411
158	พระประสงค์ 3 ประการสุดท้ายของอเล็กซานเดอร์มหาราช	413
159	ผู้นำไร้ตำแหน่ง	415

160	พลังแห่งการไม่ใส่ใจ	416
161	หัวใจฉลาดกว่าสมอง	417
162	อย่าปล่อยให้คนอื่นมาทำลายวันดีๆ	419
163	บทสวดให้ใจสงบสุข	421
164	ความสันโดษคือสัญลักษณ์ใหม่แห่งความสำเร็จ	423
165	จงมีเมตตาเสมอ	425
166	การทำความดีไม่เคยเป็นเรื่องไม่ดี	427
167	มหาอำนาจผู้ถูกลืม	430
168	แค่หกฟุตเท่านั้น	432
169	เริ่มการปฏิบัติแห่งความรัก	435
170	เลือกเดินทางที่ถูกต้องเสมอ	437
171	กินอาหารมื้อสุดท้ายวันนี้เลย	441
172	ทำความดี 3 อย่างโดยไม่ออกนาม	443
173	คุณมีความหมายมากกว่าที่คิด	445
174	งานศพคนเป็น	447
175	จงใช้ชีวิตให้เต็มที่เพื่อจากไปแบบตัวเปล่า	449
	ประวัติผู้เขียน	451