

Work Shop : การเปลี่ยนความคิด ด้วยการพูดกับตัวเอง (คำปฎิญาณ)

✧ วิธีปฏิบัติ

- ▶ เขียนเป้าหมายที่เราตั้งใจจะไปให้ถึงพร้อมแผนที่ปฏิบัติดังนี้
 - เป้าหมายฉันคือ
 - ฉันอยากได้เป้าหมายนี้ เพราะ.....
 - ถ้าทำสำเร็จฉันจะได้.....
 - สิ่งทีฉันจะปฏิบัติ คือ 1.....,2.....,3.....
 - ประกาศให้เพื่อนๆ ฟัง แล้วลงท้ายด้วย “**ฉันทำได้!**”
 - พูดซ้ำ 3-5 ครั้ง

✧ ผลที่ได้รับ

: ความมั่นใจในตัวเองในการทำเป้าหมายนั้น ให้บรรลุผลสำเร็จจะมีมากขึ้น เพราะเป้าหมายนั้น มีความชัดเจน , มีความหมายต่อเรา, มีประโยชน์, มีคุณค่า และ แผนงาน ที่พร้อมแล้ว โดยที่เรา โปรแกรมเข้าไปในสมองเราเรียบร้อยแล้ว และยังย้ำความมั่นใจด้วยคำว่า “**ฉันทำได้!**” จะทำให้เราอยากไปลงมือทำมากขึ้น

✧ การนำไปฝึกฝนต่อไป

: การทำให้เป้าหมายชัดเจน โดยการขีดเขียนออกมา และเตรียมแผนงานไว้เรียบร้อยแล้ว พร้อมทั้งพูดกับตัวเองอยู่เรื่อยๆ บ่อยๆ จะทำให้เรามีความมุ่งมั่นกับเรื่องนั้นๆ เป็นพิเศษ เมื่อเรามุ่งมั่น และทุ่มเท ก็จะทำให้เราบรรลุเป้าหมายนั้นๆ ได้ไม่ยาก สำคัญคือ ต้องประกาศออกมาว่าเราจะทำอะไร เพื่อให้เกิดขึ้น Big Commitment กับตัวเอง พูดทุกวัน ได้จะเป็นการดีมากเลย

✧ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนตัวเองได้

: การพูดกับตัวเองในเรื่องดีๆ บ่อยๆ จะทำให้เรามั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้น การพูดถึงแผนงานบ่อยๆ จะทำให้เราไม่หลงลืมเวลาปฏิบัติ การพูดถึงเป้าหมายบ่อยๆ จะทำให้เราอยากไปถึงมากขึ้น การพูดกับตัวเองจะทำให้เรามีความคิดใหม่ๆ เกี่ยวกับเรื่องที่เราพูดมากขึ้น