

WORK
WITH
HEART

การทำงาน ด้วยหัวใจ ปลุกไฟ ในตัวคุณ

อ.วิชัย ปิติเจริญธรรม

คำนำ

ในเส้นทางของการทำงาน เราทุกคนต่างเผชิญกับความหวัง ความฝัน ความเหนื่อย และความท้าทาย หลายครั้งเรามุ่งไปที่เป้าหมายภายนอก จนลืมถามตัวเองว่า “หัวใจของฉันทยังอยู่ตรงนี้หรือไม่?”

ตลอดเวลากว่าสองทศวรรษที่ผมได้ทำงานกับผู้คนที่ทั้งในห้องเรียน องค์กร และการบรรยาย ผมพบความจริงอย่างหนึ่งว่า—คนที่ประสบความสำเร็จและยังคงเปล่งประกาย ไม่ใช่คนที่เก่งที่สุด แต่คือ คนที่ทำงานด้วยหัวใจ เขารู้ว่าความหมายของงานคืออะไร และเขามีไฟที่ไม่เคยมอดลง

หนังสือ *การทำงานด้วยหัวใจ ปลุกไฟในตัวคุณ* เล่มนี้ เป็นเหมือนคู่มือที่พาคุณกลับมาเชื่อมต่อกับหัวใจของตัวเองอีกครั้ง มันจะไม่เพียงแค่บอกคุณว่า “ทำอย่างไร” แต่จะชวนคุณลงมือสำรวจ ค้นหา และเติมไฟด้วยวิธีที่เรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง

ในแต่ละบท คุณจะได้เจอทั้งเรื่องเล่า เครื่องมือ และแบบฝึกที่จะช่วยให้คุณไม่เพียง “อ่าน” แต่ “เปลี่ยน” ได้จริง ผมเชื่อว่าถ้าคุณอ่านด้วยหัวใจและเปิดใจลงมือทำ ไฟที่เคยมอดลง จะค่อย ๆ ลุกโชนอีกครั้ง และครั้งนี้จะเป็นไฟที่ยั่งยืนกว่าเดิม

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อนที่คอยเตือนว่า

การทำงานไม่ใช่เพียงหน้าที่ แต่คือการใช้หัวใจสร้างคุณค่า และการใช้หัวใจทำงาน ก็คือการใช้ชีวิตด้วยไฟ

ด้วยความเชื่อมั่นในพลังหัวใจมนุษย์

วิชัย ปิติเจริญธรรม

สารบัญ

การทำงานด้วยหัวใจ ปลุกไฟในตัวคุณ

หมวด 1: จุดไฟในใจคุณ

1.หัวใจสำคัญของการทำงาน – ทำไมหัวใจจึงมาก่อนทักษะ	6
2.ไฟในใจ vs ไฟจากภายนอก – พลังที่แท้จริงเริ่มต้นจากข้างใน	13
3.ปลุกเข้าวันใหม่ด้วยพลังใจ – 5 นาทีสร้างไฟตั้งแต่ตื่น	19
4.พลังแห่งทัศนคติเชิงบวก – เปลี่ยนเลนส์ เปลี่ยนโลกการทำงาน	26
5.ตั้งเป้าหมายที่มีหัวใจอยู่ด้วย – เป้าหมายที่ทำให้ชีวิตมีค่า	32

หมวด 2: ปลุกไฟอย่างต่อเนื่อง

6.เคล็ดลับเติมไฟทุกวัน – Rituals เล็ก ๆ แต่ทรงพลัง	39
7.แรงบันดาลใจ vs วินัย – จะอยู่ยาวต้องใช้ทั้งคู่	45
8.จัดการพลังงาน มากกว่าจัดการเวลา – เคล็ดลับไม่หมดไฟ	51
9.หัวใจนักสู้กับอุปสรรค – ล้มได้ แต่ใจอย่าพัง	58
10.เรียนรู้จากความล้มเหลว – ทุกความผิดพลาดมีของขวัญซ่อนอยู่	64

หมวด 3: หัวใจแห่งความสัมพันธ์

11.การทำงานคือการสร้างคุณค่าให้ผู้อื่น	69
12.หัวใจของการทำงานเป็นทีม – จาก “ฉัน” สู่ “เรา”	74
13.ฟังด้วยหัวใจ เข้าใจมากกว่าคำพูด	80
14.สร้างความไว้วางใจ คือทุนชีวิต	86
15.หัวใจของการสื่อสารที่แท้จริง – เชื่อมโยงด้วยความจริงใจ	92

หมวด 4: นำด้วยหัวใจ

16.ผู้นำที่ปลุกไฟในผู้อื่น – Inspire มากกว่า Command	98
17.ภาวะผู้นำแบบรับใช้ (Servant Leadership)	103
18.การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่มีหัวใจ	109
19.หัวใจของการตัดสินใจที่ยั่งยืน	115
20.นำทีมฝ่าวิกฤตด้วยพลังใจ	122

หมวด 5: การเติบโตจากภายใน

21.งานคือการฝึกใจ – งานคือครูที่ดีที่สุด	128
22.สร้างนิสัยนักพัฒนา – พัฒนาตัวเองทุกวัน	134
23.ใจสงบ งานไหลลื่น – เทคนิคสติในการทำงาน	140
24.พลังแห่งความกตัญญูในงาน – มุมมองที่ทำให้ไฟไม่มอด	146
25.หัวใจที่ให้อภัยและปล่อยวาง – ไม่แบกความหนักใจไปทำงาน	152

หมวด 6: สมดุลชีวิต-งาน-หัวใจ

26.หัวใจแห่งการให้ (Giving Heart) – ยิ่งให้ยิ่งได้พลัง	158
27.สมดุลงาน-ชีวิต-ครอบครัว	164
28.พักผ่อนให้หัวใจชาร์จไฟ	170
29.ความสุขเล็ก ๆ ระหว่างการทำงาน – Joy in Progress	176
30.บทสรุป: ทำงานด้วยหัวใจ = ใช้ชีวิตด้วยไฟ	182

บทที่ 1

หัวใจสำคัญของการทำงาน – ทำไมหัวใจจึงมาก่อนทักษะ

จุดเริ่มต้นของคำถามในใจ

คุณอาจเคยได้ยินคำพูดที่ว่า “ทักษะสำคัญที่สุด”

แต่คุณเคยสังเกตไหมว่า บางครั้งคนที่มีความรู้สูงกลับไม่สามารถทำงานได้อย่างยั่งยืน ในขณะที่บางคนที่ไม่เก่งเท่า กลับเป็นคนที่สร้างผลลัพธ์และความไว้วางใจได้มากกว่า

ผมอยากชวนคุณลองคิดย้อนกลับไปถึงเพื่อนร่วมงานหรือคนที่เคยทำงานด้วย ลองนึกดูว่า...ใครคือคนที่คุณอยากทำงานด้วยมากที่สุด?

เป็นเพราะเขามีทักษะขั้นสูง หรือเพราะเขามีหัวใจที่จริงใจ จริงใจ และตั้งใจ?

นี่แหละครับคือคำตอบว่า **หัวใจมาก่อนทักษะ**

ทำไม “หัวใจ” ถึงสำคัญกว่าทักษะ

ในโลกที่ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงเร็ว ทักษะใหม่ ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา วันนี้คุณอาจต้องใช้โปรแกรมหนึ่ง วันต่อมาอาจมีโปรแกรมใหม่ที่ล้ำกว่า ทักษะจึงเป็นสิ่งที่ “เรียนรู้ได้” และ “ล้าสมัยได้”

แต่สิ่งที่ไม่เคยล้าสมัยเลย คือ หัวใจที่อยากทำงานด้วยความหมาย

หัวใจที่อยากสร้างคุณค่าให้กับผู้อื่น

หัวใจที่พร้อมเรียนรู้และเปิดรับ

ทักษะคือ “เครื่องมือ” แต่หัวใจคือ “เชื้อเพลิง”

ถ้ามีเครื่องมือดีแต่ไม่มีเชื้อเพลิง เครื่องมือก็ไร้ค่า

ตัวอย่างจริงจากชีวิตการทำงาน

ผมเคยเจอผู้จัดการคนหนึ่ง เขายอมรับว่าเขาไม่ได้เก่งด้านเทคนิคเท่าลูกทีม

แต่ลูกทีมกลับรักและเคารพเขา ทำไม?

เพราะเขามีหัวใจที่พร้อม “รับฟัง” “สนับสนุน” และ “พาไปข้างหน้า”

เขามักพูดว่า “ฉันอาจไม่รู้ทุกอย่าง แต่ฉันจะอยู่ตรงนี้กับคุณเสมอ”

ประโยคง่าย ๆ นี้ทำให้ทีมทำงานด้วยความเต็มใจและอยากทุ่มสุดใจ

นี่แหละครับ ความจริงที่ว่า หัวใจมาก่อนทักษะ

เพราะหัวใจคือสิ่งที่ทำให้ทักษะที่มีอยู่ “เปล่งประกาย” และทักษะใหม่ ๆ

“เติบโตได้”

แบบฝึกเล็ก ๆ : ใจสำคัญแค่ไหนสำหรับคุณ?



Reflection Exercise #1

1. ลองเขียนชื่อลงไป 1-2 คน ที่คุณอยากร่วมงานด้วยมากที่สุด
2. ระบุเหตุผลว่า “ทำไมคุณถึงอยากทำงานกับเขา?”
 - เป็นเพราะเขามีทักษะสูงจริง ๆ?
 - หรือเป็นเพราะท่าที น้ำใจ และหัวใจของเขา?

เมื่อคุณได้คำตอบ คุณจะเห็นเลยว่าหัวใจของคนทำงานมีผลต่อความสัมพันธ์ และผลลัพธ์มากกว่าที่เราคิด

หัวใจกับการสร้างคุณค่า

หัวใจของการทำงานคือ “การสร้างคุณค่าให้ผู้อื่น” ไม่ว่าจะเป็นลูกค้า ผู้ร่วมงาน หรือแม้กระทั่งตัวเราเอง

ถ้าเราทำงานเพียงเพื่อผลลัพธ์ เช่น เงินเดือนหรือโบนัส เราจะหมดไฟง่าย แต่
ถ้าเราทำงานด้วยหัวใจที่อยากสร้างคุณค่า งานทุกอย่างจะมีความหมายขึ้นมา
ในทันที

ยกตัวอย่างเช่น ครูที่สอนด้วยใจ แม้จะไม่ได้เงินเดือนสูง แต่ศิษย์นับรื้อยนับพันกลับจดจำเขาได้ตลอดไป นั่นคือคุณค่าที่ทักษะอย่างเดียวไม่สามารถสร้างได้

ความลับของคนที่ไม่เคยหมดไฟ

ผมสังเกตว่าคนที่ทำงานได้อย่างยั่งยืน ไม่ใช่คนที่เก่งที่สุด แต่เป็นคนที่ “ทำด้วยใจ”

- เขามีความภูมิใจในสิ่งเล็ก ๆ ที่ทำได้
- เขามองเห็นความหมายแม้ในงานที่ดูธรรมดา
- เขาใช้หัวใจเป็นเข็มทิศในการตัดสินใจ

นั่นคือเหตุผลที่พวกเขาไม่หมดไฟง่าย ๆ เพราะไฟไม่ได้มาจากสิ่งภายนอก แต่มาจากข้างใน

แบบฝึกหัดเล็ก ๆ : หัวใจในการทำงานของคุณคืออะไร?



Reflection Exercise #2

ลองเขียนประโยคสั้น ๆ ว่า...

- “หัวใจของงานที่ฉันทำคือ...”

ตัวอย่าง:

- “หัวใจของงานที่ฉันทำคือช่วยให้ลูกค้ารู้สึกอุ่นใจ”
- “หัวใจของงานที่ฉันทำคือการแบ่งปันความรู้ให้ทีมเติบโต”

คำตอบนี้จะกลายเป็น **เชมติกชีวิตการทำงาน** ของคุณ

ทักษะ + หัวใจ = พลัสสองเท่า

แน่นอนว่าทักษะสำคัญ แต่ทักษะเพียงอย่างเดียวอาจทำให้เรากลายเป็น
“หุ่นยนต์ทำงาน” ที่เก่งแต่ไร้ความสุข

แต่เมื่อหัวใจและทักษะมาบรรจบกัน นั่นคือจุดที่เราทำงานได้ทั้ง **เก่ง** และ **มี
ความหมาย**

- ทักษะทำให้เราทำงานได้ดี
 - หัวใจทำให้เราทำงานอย่างมีคุณค่า
-

เรื่องเล่าปลุกไฟ

มีคนงานก่อสร้างคนหนึ่ง เขาถูกถามว่า “คุณกำลังทำอะไรอยู่?”
เขาตอบว่า “ฉันกำลังวางอิฐก้อนหนึ่งบนอีกก้อนหนึ่ง”

แต่เมื่อถามเพื่อนร่วมงานอีกคน เขาตอบว่า “ฉันกำลังสร้างโบสถ์ที่จะอยู่ไปอีกหลายร้อยปี”

ทั้งสองคนทำงานเหมือนกัน แต่หัวใจที่ใส่ลงไปต่างกันโดยสิ้นเชิง และนั่นทำให้ความรู้สึกที่ได้จากงานต่างกันอย่างมหาศาล

แบบฝึกหัด เล็ก ๆ : เปลี่ยนมุมมองของคุณ



Reflection Exercise #3

เขียนงานหนึ่งที่คุณทำเป็นประจำ แล้วลองเขียนใหม่ให้เห็น “หัวใจ” ของมัน

ตัวอย่าง:

- เดิม: “ฉันต้องเขียนรายงานทุกสัปดาห์”
- ใหม่: “ฉันกำลังสรุปข้อมูลเพื่อช่วยให้ทีมตัดสินใจได้ง่ายขึ้น”

การมองงานด้วยหัวใจ จะทำให้คุณเห็นไฟที่ซ่อนอยู่ในสิ่งที่ทำ

หัวใจคือรากฐานของการเรียนรู้

คุณรู้ไหมว่าทักษะเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น เมื่อเรามีหัวใจที่เปิดกว้าง?

เพราะหัวใจที่อยากเรียนรู้จะไม่กลัวความผิดพลาด

หัวใจที่อยากเติบโตจะมองทุกปัญหาเป็นครู

หัวใจที่มีความรักในงาน จะทำให้ทักษะใหม่ ๆ ซึมซับได้เร็วกว่าใคร

ดังนั้น หัวใจไม่เพียงมาก่อนทักษะ แต่ยังเป็นตัวเร่งให้ทักษะพัฒนาเร็วขึ้นด้วย

บทสรุปของบทที่ 1

หัวใจคือรากฐานของการทำงานที่ยั่งยืน

หัวใจคือเชื้อเพลิงที่ทำให้ทักษะเปล่งประกาย

และหัวใจคือสิ่งที่ทำให้งานธรรมดากลายเป็นงานที่มีความหมาย

ผมอยากชวนคุณกลับไปถามตัวเองอีกครั้งว่า...

- งานที่คุณทำอยู่ตอนนี้ หัวใจของมันคืออะไร?
 - และคุณได้ใส่หัวใจของตัวเองลงไปเต็มที่แล้วหรือยัง?
-

บทที่ 2

ไฟในใจ vs ไฟจากภายนอก – พลังที่แท้จริงเริ่มต้นจากข้างใน

1. ไฟที่คุณพึ่งพาอยู่...มาจากไหนกันแน่?

คุณเคยรู้สึกหรือไม่ว่า วันไหนที่มีคนชม วันนั้นคุณมีแรงทำงานทั้งวัน แต่พอไม่มีใครสนใจ คุณกลับหมดไฟในทันที?

นี่แหละครับคือปรากฏการณ์ของ **ไฟจากภายนอก (External Motivation)** ที่อาจลุกโชนขึ้นได้ไฉ่ แต่ก็ดับง่ายพอ ๆ กัน

ในขณะเดียวกัน เคยสังเกตไหมว่าบางคนยังคงยืนหยัดทำงาน แม้ไม่มีใครชื่นชม แม้ไม่มีโบนัสก้อนโต แต่เขายังเต็มใจตื่นขึ้นมาเพื่อลงมือทำทุกวัน นั่นคือ **ไฟจากภายใน (Internal Motivation)** —ไฟที่มาจาก “หัวใจ” ไม่ใช่เพียงสิ่งเร้าภายนอก

2. ความแตกต่างระหว่างไฟในใจและไฟจากภายนอก

ลองเปรียบเทียบง่าย ๆ

- **ไฟจากภายนอก:** มาจากเงินเดือน โบนัส คำชม รางวัล เกียรติยศ
→ จู๊ดตืดไฉ่ แต่ก็ดับไฉ่ เมื่อของรางวัลหมดหรือคำชมไม่มา ไฟก็มอด

- **ไฟในใจ:** มาจากความหมายในงาน ความเชื่อ คุณค่าที่เรายึดถือ
→ จุดติดยากกว่า แต่เมื่อสว่างแล้ว จะคงอยู่ยาวนาน

เหมือนไฟแช็กกับเตาไฟไม้

- ไฟแช็กจุดติดทันที แต่ดับเร็ว
- ไฟไม้ต้องใช้เวลา แต่เมื่อมันลุกโชนแล้ว จะให้ความอบอุ่นยาวนาน

3. ตัวอย่างจากชีวิตจริง

ผมเคยเจอพนักงานขายสองคน

- คนแรก ขายเก่งเพราะอยากได้ค่าคอมมิชชั่น ทุกครั้งที่ปิดการขายได้ เขามีความสุข แต่วันที่ลูกค้าไม่ซื้อ เขาก็หมดแรงแทบไม่ยอมทำงาน
- อีกคน ขายเพราะอยากให้ลูกค้าได้ของที่ตรงกับความต้องการจริง ๆ เขามองการขายเป็นการช่วยเหลือมากกว่าการปิดดีล วันไหนขายไม่ได้ เขาไม่ท้อ เพราะเขาเชื่อว่าทำได้เต็มที่แล้ว

ผลลัพธ์ระยะยาวจึงต่างกัน คนที่มีไฟในใจจึงวิ่งได้นานกว่า และสร้างความไว้วางใจที่ยั่งยืนกว่า

4. ทำไมไฟจากภายในจึงทรงพลัง

เพราะไฟภายในไม่ขึ้นอยู่กับคนอื่น แต่ขึ้นอยู่กับ “คุณค่า” ที่เรายึดถือ

เมื่อคุณรู้ว่าการที่คุณทำเชื่อมโยงกับคุณค่าอะไรในชีวิต คุณจะมีความมุ่งมั่นที่ยั่งยืน

- ครูที่ทำงานเพราะอยากเห็นเด็กมีอนาคต → แม้เหนื่อยก็ยังมีไฟ
- หมอที่รักษาคอนไซ้เพราะอยากเห็นคนมีสุขภาพดี → ไม่หมดแรงง่าย ๆ
- คนทำธุรกิจที่เชื่อในสินค้าของตัวเอง → เดินหน้าต่อได้แม้ช่วงแรกจะขายยาก

5. แบบฝึกหัด เล็ก ๆ : สำรวจไฟในใจคุณ



Reflection Exercise #1

ลองเขียนตอบคำถามเหล่านี้:

1. งานที่คุณทำทุกวัน...คุณทำไปเพื่ออะไร?
2. ถ้าไม่มีเงินเดือนหรือรางวัล คุณยังอยากทำอยู่หรือไม่?
3. ค่านิยมอะไรที่คุณอยากรักษาไว้ผ่านการทำงาน?

(ไม่ต้องตอบสวยหรู แค่เขียนจากหัวใจ เพราะนี่จะทำให้คุณเห็นชัดว่าไฟของคุณอยู่ตรงไหน)

6. สัญญาณว่าคุณพึ่งพาไฟจากภายนอกมากเกินไป

- คุณรู้สึกหมดแรงเมื่อไม่ได้รับคำชม
- คุณทำงานเพียงเพื่อ “เอาตัวรอด”
- คุณกังวลกับการเปรียบเทียบกับคนอื่นตลอดเวลา
- คุณต้องการแรงกระตุ้นใหม่ ๆ ตลอด เช่น ดนตรี กาแฟ หรือการพักผ่อน ๆ เพื่อให้ทำงานได้

ไฟแบบนี้เหมือนใช้ “พลังชั่วคราว” ที่ไม่ยั่งยืน

7. วิธีสร้างไฟจากภายใน

1. ค้นหาความหมายของงาน – งานของคุณช่วยใคร? สร้างอะไรให้โลก?
2. เชื่อมงานกับคุณค่าชีวิต – เช่น ถ้าคุณเชื่อในความซื่อสัตย์ คุณอาจทำงานขายด้วยการยึดความจริงใจเป็นหลัก
3. กำหนดเป้าหมายที่เป็นของคุณเอง – ไม่ใช่เป้าหมายที่สังคมบังคับ เช่น “อยากให้ครอบครัวสบาย” “อยากแบ่งปันความรู้”

4. ให้รางวัลตัวเองด้วยความภาคภูมิใจ – ไม่ต้องรอใครชม แค่คุณรู้ว่าคุณทำเต็มที่ก็พอ
-

8. เรื่องเล่าที่เปลี่ยนมุมมอง

มีคนทำความสะอาดสนามบินคนหนึ่งถูกถามว่า “คุณกำลังทำอะไรอยู่?”
เขาตอบว่า “ฉันกำลังช่วยให้ผู้โดยสารทุกคนเดินทางได้อย่างปลอดภัยและ
สะดวกสบาย”

นี่คือพลังของไฟภายใน

งานที่ดูธรรมดา สามารถมีความหมายลึกซึ้งได้ เมื่อหัวใจเรามองเห็นคุณค่า

9. แบบฝึกหัดเล็ก ๆ : จุดไฟในใจคุณ



Reflection Exercise #2

เขียน “ประโยคไฟในใจ” ของคุณเอง

- “ฉันทำงานนี้เพื่อ...”
- “ฉันอยากเห็นผลลัพธ์ว่า...”

ยกตัวอย่าง:

- “ฉันทำงานเป็นครูเพื่อสร้างอนาคตให้เด็ก”

- “ฉันทำธุรกิจนี้เพื่อให้ผู้คนเข้าถึงอาหารปลอดภัย”

เก็บประโยชน์ไว้ มันจะเป็นเชื้อไฟในวันที่คุณรู้สึกเหนื่อย

10. สมดุลระหว่างไฟภายนอกกับไฟภายใน

ผมไม่ได้บอกว่าไฟภายนอกไม่สำคัญนะครับ รางวัล คำชม เงินเดือน ยังจำเป็น เพราะมันทำให้เรายังมีแรงเดินต่อ

แต่ถ้าไฟทั้งหมดของคุณพึ่งพาจากภายนอก วันหนึ่งเมื่อสิ่งเหล่านั้นหายไป คุณจะหมดไฟทันที

สิ่งที่คุณควรทำคือ ใช้ไฟจากภายนอกเป็นประกายจุดติด และใช้ไฟจากภายในเป็นเชื้อเพลิงระยะยาว

11. สรุปแก่นสำคัญ

- ไฟจากภายนอก = จุดติดไว ดับไว
- ไฟจากภายใน = จุดติดช้า แต่ยั่งยืน
- หัวใจของงาน = ค่านิยม + ความหมาย + คุณค่าที่เราเชื่อ
- คนที่มีไฟในใจ = ไม่ต้องพึ่งแรงกระตุ้นตลอดเวลา
- ไฟทั้งสองแบบควรเดินคู่กัน แต่หัวใจคือต้นกำเนิดที่แท้จริง

บทที่ 3

ปลูกข้าววันใหม่ด้วยพลังใจ - 5 นาทีสร้างไฟตั้งแต่ตื่น

1. เช้าที่ไม่เหมือนกัน

คุณเคยสังเกตไหมว่า เช้าวันไหนที่คุณตื่นขึ้นมาด้วยความสดใส วันนั้นทั้งวันมักจะไหลลื่นกว่าปกติ?

ในทางกลับกัน ถ้าคุณตื่นขึ้นมาด้วยความง่วง หงุดหงิด หรือรีบจนไม่มีเวลาให้ตัวเอง วันนั้นก็มักจะเต็มไปด้วยความรู้สึกเหนื่อยหน่ายตั้งแต่เริ่มต้น

ความจริงก็คือ เช้าเพียง 5 นาทีแรกของวัน มีอิทธิพลต่อทั้งวันมากกว่าที่เราคิด

และข่าวดีคือ เราสามารถ “ออกแบบเช้า” ได้ด้วยตัวเอง ไม่จำเป็นต้องปล่อยให้ทุกอย่างขึ้นอยู่กับนาฬิกาปลุกหรือความเร่งรีบเพียงอย่างเดียว

2. ทำไม “พลังใจยามเช้า” จึงสำคัญ

ตอนเช้าเป็นช่วงเวลาที่เราสมองและหัวใจยังเหมือนกระต่ายเป่า สิ่งแรกที่คุณใส่ลงไป จะกลายเป็นสีพื้นหลังของทั้งวัน

- ถ้าเริ่มด้วยความกังวล สมองจะคอยหาเรื่องกังวลต่อทั้งวัน
- ถ้าเริ่มด้วยความขอบคุณ หัวใจจะอุ่น และพร้อมเผชิญสิ่งต่าง ๆ