LEMON

ปรับนิสัย เปลี่ยนชีวิต

เส้นทางสู่นิสัยใหม่ที่ดีขึ้น

ข.เขียน

ปรับนิสัย เปลี่ยนชีวิต:
เส้นทางสู่นิสัยใหม่ที่ดีขึ้น
เขียน: ข.เขียน

ISBN (e-book) 978-616-312-597-2
พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2569
ราคา 59 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวิยา เนาวประทีป
ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON

จัดทำโดย
สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด
เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย
บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด
เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด
เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

คุณเคยรู้สึกไหมว่า...
เรารู้หมดว่าอะไรดีต่อชีวิต แต่ทำไมมันทำต่อเนื่องไม่ได้สักที?

- เราอยากตื่นเช้ามาวิ่ง แต่กดเลื่อนนาฬิกาปลุกจนสาย
- เราตั้งใจจะเลิกกินหวาน แต่พอเครียดก็หยิบชานมไข่มุก
- เราตั้งเป้าจะอ่านหนังสือวันละ 10 หน้า แต่ Netflix ก็เรียกหาอยู่ดี

ชีวิตเต็มไปด้วย “ความตั้งใจดีๆ” ที่ไม่เคยกลายเป็นความจริง
แต่ความลับคือ...ปัญหาไม่ใช่ตัวเราไม่เก่งหรือขี้เกียจ
ปัญหาคือเราไม่เข้าใจ “ระบบของนิสัย” ต่างหาก

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นเพราะฉันเชื่อว่า **การเปลี่ยนชีวิตไม่ต้องใช้แรงฮึดครั้งใหญ่** แต่มันเกิดจากการเปลี่ยนนิสัยเล็กๆ ที่ทำซ้ำทุกวัน

คุณไม่จำเป็นต้องวิ่งมาราธอนวันแรก แค่วางรองเท้าไว้ข้างเตียงก็พอ
คุณไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือวันละเล่ม แค่เปิดหน้าหนังสือก่อนนอนก็เริ่มได้
คุณไม่จำเป็นต้องเป็นคนใหม่ในวันเดียว แต่ทุกวันที่เราดีกว่าเมื่อวาน 1% สุดท้าย 1% เล็กๆ จะรวมกันเป็น**ชีวิตใหม่ทั้งชีวิต**

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปเจอเส้นทางที่ทำให้ “นิสัยดี” กลายเป็นเรื่องง่าย สนุก และยั่งยืน

- เราจะเริ่มจากเข้าใจวงจรของนิสัย
- รู้วิธีสร้างนิสัยใหม่แบบไม่ฝืนใจ
- และค่อยๆ ปล่อยนิสัยเก่าๆ ที่ฉุดชีวิตเราไว้

นี่ไม่ใช่หนังสือที่บอกให้คุณ “ฮึดสู้” แต่จะสอนให้คุณ**ออกแบบชีวิตใหม่** ด้วยระบบที่ทำงานแทนแรงฮึด เพราะชีวิตที่ดีขึ้น ไม่ได้มาจากการพยายามครั้งเดียว แต่มาจากนิสัยเล็กๆ ที่เราทำทุกวัน

พร้อมหรือยังคะ?
เริ่มก้าวแรกของเส้นทางสู่นิสัยใหม่...ตั้งแต่วันนี้เลย

ด้วยความเข้าใจและความหวังดี

ข.เขียน

สารบัญ

บทนำ 8

บทที่ 1: ทำไมนิสัยถึงเปลี่ยนชีวิตเราได้ 10

- นิสัยเล็กๆ แต่ทรงพลัง: Compound Effect
- พลังของนิสัยมากกว่าพลังใจ
- นิสัยคือ “ตัวตนที่เราทำซ้ำ”
- สรุปบทที่ 1

บทที่ 2: วงจรของนิสัย (The Habit Loop) 16

- Cue → Craving → Response → Reward
- ทำความเข้าใจว่าทำไมเราถึง “ติด” พฤติกรรมเดิม
- แอบดูนิสัยล้มเหลวว่าเกิดขึ้นได้ยังไง
- สรุปบทที่ 2

บทที่ 3: เริ่มต้นใหม่ด้วย “ตัวตนใหม่” 22

- อย่าสร้างนิสัยแบบคนเดิม
- เริ่มจาก “อยากเป็นใคร” ไม่ใช่แค่ “อยากทำอะไร”
- การเปลี่ยนจากภายในสู่ภายนอก
- สรุปบทที่ 3

บทที่ 4: ออกแบบสภาพแวดล้อมให้พาไปสู่ความสำเร็จ 27

- Willpower ไม่พอ...ให้ Environment ช่วย
- จัดห้อง โต๊ะ โทรศัพท์ เพื่อสนับสนุนนิสัยใหม่
- เทคนิคการวาง “ของล่อใจดีๆ” ให้ถูกที่ ถูกเวลา
- สรุปบทที่ 4

บทที่ 5: ทำให้นิสัยใหม่ง่าย สนุก และเบาที่สุด 32

- กฎ 2 นาที: เริ่มจากเล็กที่สุด
- การเชื่อมนิสัย (Habit Stacking)
- ใช้รางวัลและความสุขมาช่วยให้ทำซ้ำ
- สรุปบทที่ 5

บทที่ 6: เลิกนิสัยแย่แบบไม่ต้องฝืนใจ 37

- ตัด Cue ที่ทำให้เริ่ม
- ทำให้นิสัยไม่ดี “ยากขึ้น”
- วิธีรับมือวันที่พลาด (อย่างไม่เกลียดตัวเอง)
- สรุปบทที่ 6

บทที่ 7: สร้างระบบ ไม่ใช่แค่เป้าหมาย 42

- ทำไมคนที่มี “ระบบ” ถึงเปลี่ยนได้จริง
- เป้าหมายสั้น vs ระบบระยะยาว
- ตัวอย่าง: ระบบชีวิตง่ายๆ
- สรุปบทที่ 7

บทที่ 8: เมื่อใจหมดไฟ เราจะต่อยอดนิสัยยังไง 47

- นิสัยไม่ใช่เรื่องของวินัยตลอดเวลา
- ฟื้นไฟได้ด้วยการ “กลับไปหาความหมาย”
- เทคนิค “เริ่มใหม่วันพรุ่งนี้อย่างเบิกบาน”
- สรุปบทที่ 8

บทส่งท้าย 52

ภาคผนวก 56

- Checklist: “ฉันอยากเป็นใครในอีก 6 เดือนข้างหน้า?”
- Habit Tracker: ตารางติดตามพฤติกรรมรายสัปดาห์
- Template: ออกแบบนิสัยใหม่ใน 4 ขั้นตอน