

เป็นตัวเอง ที่ดีกว่าเดิม

เปลี่ยนตัวเองเป็นคนที่ดีขึ้นอย่างลึกซึ้งและยั่งยืน



บ.เขียน

เป็นตัวเอง ที่ดีกว่าเดิม

เขียน: ข.เขียน

ISBN (e-book) 978-616-312-598-9

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2569

ราคา 59 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แอปป์ 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

คุณเคยรู้สึกไหม...

ตื่นขึ้นมาในตอนเช้าแล้วถามตัวเองว่า

“นี่ฉันใช้ชีวิตที่ดีที่สุดแล้วจริงหรือ?”

“หรือชีวิตฉันควรจะดีกว่านี้...แต่ฉันยังไม่กล้าพอที่จะเปลี่ยน?”

ข่าวดีคือ...ถ้าคุณกำลังเปิดหนังสือเล่มนี้อยู่ แปลว่าคุณยังเชื่อว่า

“คนเราเปลี่ยนได้” และฉันอยากบอกว่า...คุณมาถูกที่แล้ว

เพราะการเปลี่ยนแปลงไม่จำเป็นต้องเริ่มจากการปฏิวัติชีวิตใหญ่โต ไม่ต้องลาออกจากงานทันที ไม่ต้องไปปฏิบัติธรรมบนดอย (เว้นแต่คุณอยากไปจริงๆ) และไม่ต้องรอให้ทุกอย่างพร้อมก่อน มันเริ่มจากสิ่งเล็กๆ ที่สอดคล้องกับตัวเอง เริ่มจากการกล้าถามคำถามง่ายๆ ว่า

- อะไรทำให้เรามีความสุขจริงๆ?
- สิ่งที่เราากำลังทำอยู่...มันใช่สำหรับเราจริงไหม?
- ถ้าวันนี้เป็นวันแรกของชีวิตใหม่ ฉันอยากเริ่มจากตรงไหน?

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้จะเปลี่ยนคุณให้เป็น “คนสมบูรณ์แบบ” แต่จะชวนคุณกลับมาเป็นตัวเองที่คุณเคารพและรักได้จริงๆ เป็นตัวคุณที่กล้าพูดกับตัวเองว่า

“ฉันอาจไม่ใช่คนเก่งที่สุด แต่ฉันคือเวอร์ชันที่ดีที่สุดของตัวเองในวันนี้”

คุณจะได้พบเรื่องราว วิธีคิด และแบบฝึกเล็กๆ ที่ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน บางครั้งอาจทำให้คุณยิ้มกับความเข้าใจตัวเอง บางครั้งอาจทำให้คุณ น้ำตาซึมเพราะเพิ่งยอมรับหัวใจตัวเองเป็นครั้งแรก และบางครั้งคุณ อาจหัวเราะกับนิสัยเก่าๆ ที่เคยทำตัวเองเหนียวโดยไม่รู้ตัว

ไม่ต้องรีบอ่านให้จบ ค่อยๆ เปิดไปที่ละบท เหมือนค่อยๆ ปลุกเมล็ด เล็กๆ ในหัวใจ แล้วเชื่อเถอะว่า วันหนึ่งคุณจะมีรอยยิ้มกลับมาและพูด ได้ว่า...

“ฉันเปลี่ยนไปจริงๆ และมันเริ่มจากวันธรรมดาๆ วันนี้เอง”

ยินดีต้อนรับสู่การเดินทางเวอร์ชันที่ดีที่สุดของคุณค่ะ

ด้วยความเข้าใจและความหวังดี

ข.เขียน

สารบัญ

บทนำ	8
บทที่ 1: จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง คือการ “หยุดวิ่งหนีตัวเอง”	12
• มองตัวเองตรงๆ โดยไม่ตัดสิน	
• ความกลัว ความผิดพลาด ความอับอาย	
• แบบฝึก: เขียนจดหมายถึงตัวเองในวันที่รู้สึกแย่ที่สุด	
บทที่ 2: ความสุขไม่ใช่ปลายทาง...แต่มันคือ “วิถีเดินทาง”	17
• เราไม่ได้อยากมีแค่ชีวิตที่สำเร็จ...แต่อยากมีชีวิตที่ “เบาสบาย”	
• เป้าหมายที่ใช้ได้ = เป้าหมายที่จริงใจกับหัวใจเรา	
• แบบฝึก: ลิสต์ “นิยามความสุขส่วนตัว” ที่ไม่เหมือนใคร	
บทที่ 3: ละวางสิ่งที่ไม่ใช่เรา	23
• ตัวตนที่เราสร้างขึ้นเพื่อเอาใจคนอื่น	
• ยิ่งพยายามเป็นในสิ่งที่ไม่ใช่ ยิ่งเหนื่อยล้า	
• แบบฝึก: “What’s not mine?” – อะไรในชีวิตที่ฉันแบกไว้ เพราะใคร?	

บทที่ 4: เปลี่ยนนิสัย เปลี่ยนชีวิต 29

- วงจรเล็กๆ ที่พาเราติดอยู่กับพฤติกรรมเดิม
- 3 ขั้นตอนเปลี่ยนพฤติกรรม: สังเกต – สะกิด – สร้างใหม่
- เทคนิค Habit Loop แบบเข้าใจง่าย

บทที่ 5: ใช้ชีวิตในแบบที่เราเคารพตัวเอง 34

- ความต่างระหว่าง “อยู่รอด” กับ “มีคุณค่า”
- ผูกพันกับตัวเองดีๆ ไม่ใช่แค่ผูกพันกับคนอื่น
- แบบฝึก: เขียนคำชมตัวเอง 10 ข้อที่ไม่เกี่ยวกับรูปลักษณ์

บทที่ 6: คนรอบตัวคือกระจกเงาของการเปลี่ยนแปลง 39

- อยู่กับใคร...เรากลายเป็นคนนั้น
- วิธีเลือกคบคนที่ทำให้เราเติบโต
- แบบฝึก: ปรับสนามพลังงานในชีวิตด้วย “วงคน 5 คน”

บทที่ 7: การเติบโตไม่ต้องรีบ แต่ต้อง “จริงใจ” 44

- ไม่มีใครเปลี่ยนแปลงชั่วข้ามคืน แต่ทุกวันคือการเลือกใหม่
- ล้ม = เรียนรู้ | หยุด = ทบทวน | เจ็บ = เข้าใจ
- แบบฝึก: เขียน “Journal เปลี่ยนตัวเองใน 7 วัน”

บทส่งท้าย 49

ภาคผนวก 54

- Checklist: สัญญาณว่าคุณกำลัง “เปลี่ยนแปลง”
แบบไม่รู้ตัว
- 30 คำถามเพื่อทบทวนตัวเอง
(Self - Reflection Questions)