

8 ขั้นตอนเปลี่ยนตัวเองใหม่

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ย. 2552

8 ขั้นตอนเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่



ขั้นตอนที่ 1 รู้จักตนเอง ขั้นตอนแรกนี่เป็นการค้นหาสิ่งที่เป็นอยู่จริงในชีวิตโดยดูจาก "วงล้อชีวิต" ซึ่งตัวเราต้องเป็นคนสร้างขึ้นมาเอง เริ่มจาก วาดวงกลม 1 วง แล้วลากเส้น 8 เส้นออกไปจากจุดศูนย์กลางให้ไล่ติดส่วนเท่ากัน (ลักษณะเหมือนการตัดแบ่งขนมเค้ก) กำหนดเส้นแต่ละเส้นนั้นแทนเรื่องต่างๆในชีวิตต่อไปนี้ สุขภาพ เงิน ความสนุก เพื่อนและครอบครัว ความรัก อาชีพ การพัฒนาตนเอง สิ่งแวดล้อมทางจิตใจ จากนั้นก็ให้จุดตำแหน่งความพอใจลงบนเส้นนั้นๆ โดยจุดศูนย์กลางของวงกลมคือ ความพอใจเป็น 0 ค่อยๆไกลออกไปจนถึงเส้นรอบวงซึ่งมีค่าสูงสุดเป็น 10 เมื่อได้ตำแหน่งครบหมดแล้วก็ลากแต่ละจุดต่อเนื่องกัน ที่นี่เราจะเห็นว่าชีวิตเรานั้นมีเรื่องใดสมดูลและมีเรื่องใดบางที่เราต้องเปลี่ยนแปลง

ขั้นตอนที่ 2 ค้นหาสิ่งที่ตัวเองต้องการ เรามักปล่อยให้ชีวิตสร้างอะไรขึ้นมาเองแทนที่จะสร้างอะไรให้ชีวิต นั่นเป็นเพราะเราไม่ได้นึกถึงสิ่งที่เราต้องการในชีวิตอย่างจริงจัง สิ่งที่ต้องการที่วันนี้จะเป็นอะไรก็ได้ที่เราชอบหลงใหลและทำมันได้ดี ตีในที่นี่เราไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับใคร เพราะปัจจัยต่างๆในชีวิตของแต่ละคนนั้นต่างกัน ในขั้นตอนนี้เพียงแต่หาสิ่งที่มันในตัวเองให้เจอก่อนก็พอ

ขั้นตอนที่ 3 กำจัดข้อด้อยในตัวเอง เมื่อรู้ข้อดีในตัวเองแล้วก็ต้องรู้ข้อด้อยและกำจัดมันเสีย ขั้นตอนนี้ยากสักหน่อยเพราะนอกจากจะต้องจริงจังที่จะยอมรับข้อเสียของตัวเองแล้วยังต้องจริงจังที่จะแก้ไขมันด้วย เพื่อให้สัมฤทธิ์ผล แนะนำให้บันทึกลงในไดอารี่เหมือนเป็นไปเรจกต์หนึ่งที่ต้องจัดการให้เสร็จตามกำหนดและเป้าหมายที่วางไว้

ขั้นตอนที่ 4 ทิ้งความกลัวไว้เบื้องหลัง หลายคนยอมรับว่ากลัวที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองเพราะไม่มั่นใจว่าจะอะไรเกิดขึ้นบ้าง และที่สำคัญรู้สึกโดดเดี่ยวเหมือนตอสอยคนเดียวตามลำพัง ขั้นตอนนี้แนะนำให้หากำลังใจสนับสนุน อาจเป็นเพื่อนหรือคนในครอบครัวก็ได้ ทั้งนี้คนคนนั้นจะต้องประสบความสำเร็จในเรื่องที่เรากำลังจะเปลี่ยนแปลง

ขั้นตอนที่ 5 ลงมือปฏิบัติในสิ่งที่ต้องการ เมื่อรู้แล้วว่าตนเองต้องการอะไรก็ถึงเวลาที่ลงมือทำเสียที เริ่มจากตัดรูปภาพหรือถ้อยคำจากหนังสือที่สื่อถึงสิ่งที่เราต้องการจะเป็นหรือเปลี่ยนแปลง เลือกลายขนาดใหญ่หน่อยมาติดไว้บนผนังให้เห็นชัดๆ เพื่อย้ำเตือนและเป็นแรงบันดาลใจ จากนั้นหาวันว่างเดือนละ 2-3 วัน เพื่อ ทำในสิ่งที่เป้าหมายของเรา

ขั้นตอนที่ 6 บริหารอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดการเวลาให้ถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการจะเปลี่ยนชีวิตตัวเองใหม่เพราะต้องมีเวลาที่จะเปลี่ยนแปลง มีกฎเกี่ยวกับการบริหารเวลาในชีวิตอยู่ข้อหนึ่งคือ "กฎ 80-20" นั่นคือ เวลาร้อยละ 20 ของชีวิตควรใช้กับสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตตัวเอง อีกร้อยละ 80 ใช้กับสิ่งที่ไม่สำคัญๆลงไป กฎนี้จะทำให้เราเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ง่ายขึ้น

ขั้นตอนที่ 7 เสริมสร้างภาพลักษณ์ให้ดูดี เมื่อเรารู้จักตัวเองแล้วก็ต้องทำให้คนอื่นรู้จักตัวเราด้วย เสื้อผ้าที่ใส่แล้วรู้สึกไม่มั่นใจก็ทิ้งไป ส่วนการแต่งหน้าทำผม หามซี่เกียจเด็ดขาด เครื่องสำอางค์ดี ๆ ทรงผมที่เข้ากับใบหน้าจะทำให้เรารู้สึกดีและมีเสน่ห์ขึ้น นอกจากนี้อย่าลืมเรื่องบุคลิก ทาทางการยืนหันหน้าหาหาผู้พูดและสบสายตาวางเหมาะสมถูกจังหวะจะทำให้เรารู้สึกมั่นใจและเป็นกันเองในเวลาเดียวกัน

ขั้นตอนที่ 8 ชมเชยตัวเอง เมื่อการเปลี่ยนแปลงนั้นสำเร็จ หลังจากเปลี่ยนแปลงตัวเองได้สักกระยะ เมื่อได้รับผลตอบรับกลับมาจากคนรอบข้างก็ควร happy กับมัน แม้จะไม่สำเร็จร้อยเปอร์เซ็นต์แต่ถ้าไปไกลได้เกินครึ่งก็น่าจะพอฉลองกันได้ อย่าลืมว่าไม่มีคำชมเชยใดจะมีพลังเท่าตัวเราชมตัวเราเอง เพราะฉะนั้นห้ามลืมชมตัวเองเด็ดขาด

- ขอขอบคุณที่มา
ผู้หญิงนะคะคอตคอม