



Positive Thinking

การที่มองเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแง่ดี ทำให้มีชีวิตที่ดีขึ้นและมีความสุขในทุก ๆ วัน

ทำไมต้องคิดเชิงบวก?

- การคิดเชิงบวกจะดึงดูดเรื่องบวก ๆ ตามกฎแห่งแรงดึงดูด
- การคิดเชิงบวกก่อให้เกิดพลังใจ และความเชื่อมั่นกล้า
สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้กับชีวิตตนและกล้าเอาชนะปัญหา
อุปสรรคต่าง ๆ
- **พนักงานที่ชอบคิดลบจะมีอัตราการลาป่วยมากกว่า
พนักงานที่ชอบคิดบวก**

เทคนิคการคิดเชิงบวก?

1. สำรวจตนเอง
2. ตื่นนอนด้วยมุมนบวก
3. ไม่ บวก แปลงให้เป็น บวก
4. พูดบวก
5. คบคนคิดบวก
6. แสดงออกแนวบวกเป็นนิจ
7. จินตนาการสู่สิ่งบวก
8. ยิ้มรับคนลบ
9. ฝึกสมาธิ
10. ตามรอยคนบวกต้นแบบ

สรุป

- **เห็นด้านบวก บอกว่าเป็นบวก**
- **เห็นด้านลบ ก็บอกว่าเป็นบวกได้**
- **เข้าใจสรรพสิ่ง ตามเหตุ และปัจจัยที่เป็นจริง**

อุปสรรคของการคิดบวก คืออะไร?

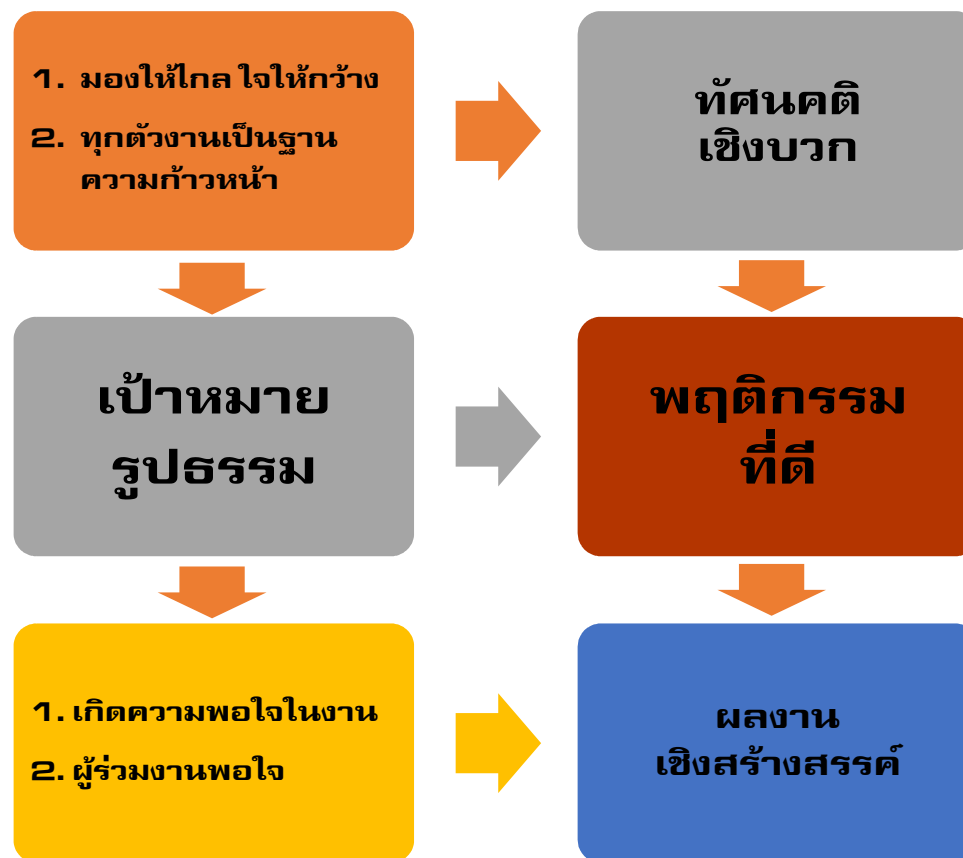
ทัศนคติ **ATTITUDE**
is everything

ทัศนคติ

- คือ วิธีตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

➔ ถ้าเลือกจะตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยวิธีที่ดี

ทัศนคติทางบวก



โครงสร้างการเกิดทัศนคติ

- ความเข้าใจ (ความรู้ การรับรู้ ความเชื่อ)
- ความรู้สึก
- พฤติกรรม

วิธีที่เราเห็นสิ่งต่าง ๆ มีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง



คนจะคิดบวกได้ดี..... ควร.....

- ฟังมากกว่าพูด
- เคารพคนอื่น
- เคารพตัวเอง
- เข้าใจตัวเองและคนอื่น