

การพัฒนาตัวเองโดยการให้ความสำคัญกับปัจจุบัน



“การเปลี่ยนแปลงตัวเอง”

อธิบายการให้แง่คิดกับรูปภาพ

- ◆ อดีต ส่งผลลัพธ์มาให้กับเราในปัจจุบันนี้
- ◆ เราไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขในอดีตได้อีกแล้ว
- ◆ อนาคตเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น
- ◆ การจินตนาการความแล้ว เป็นเรื่องที่เราคิดไปเอง เกี่ยวกับอนาคต
- ◆ การลงมือทำในปัจจุบัน ส่งผลลัพธ์กับเราในอนาคต
- ◆ เราสามารถควบคุม เวลาในปัจจุบันได้เท่านั้น
- ◆ การเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน จะส่งผลให้บรรลุเป้าหมายในอนาคต

ตัวอย่างคำถามเพื่อให้เห็นความสำคัญในปัจจุบัน

- ◆ คุณยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากน้อยแค่ไหน?
- ◆ คุณกังวลกับเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือไม่?
- ◆ คุณยึดติดกับอดีตมากแค่ไหน?
- ◆ คุณต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองในปัจจุบันเรื่องอะไรเพื่อให้อนาคตดีขึ้น?

เรื่องเล่าประสบการณ์

- ◆ หนังสือ : ของขวัญ ณ ปัจจุบันกาล
- ◆ การอดทนกับงานในปัจจุบัน (สมาธิในการทำงานนั้นๆ)