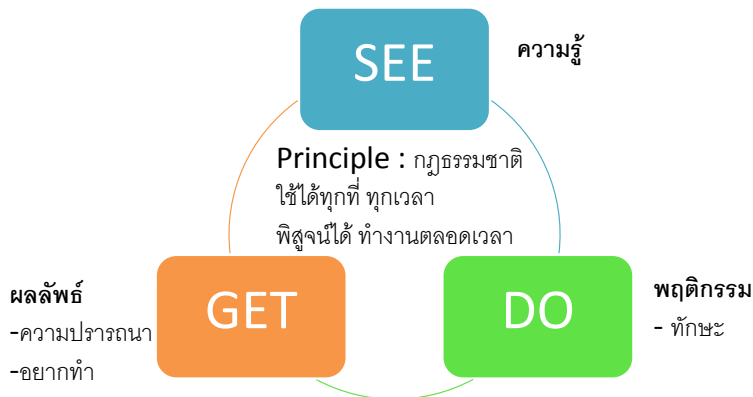


วงจรการเปลี่ยนแปลง

คนจะเปลี่ยนแปลงเกิดจาก : เกิดความเจ็บปวด

: เกิดปัญญา

วงจรการเปลี่ยนแปลง



“If you want small changes, work on your behavior;
if you want quantum leap changes, work on your paradigms.”

ถ้าคุณต้องการ การเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย >> จงเปลี่ยนพฤติกรรมของคุณ

ถ้าคุณต้องการ การเปลี่ยนแปลงยั่งยืน >> ให้เปลี่ยนกรอบความคิด เปลี่ยนการมุมมอง

ความมีประสิทธิภาพ

ผลลัพธ์ : Production

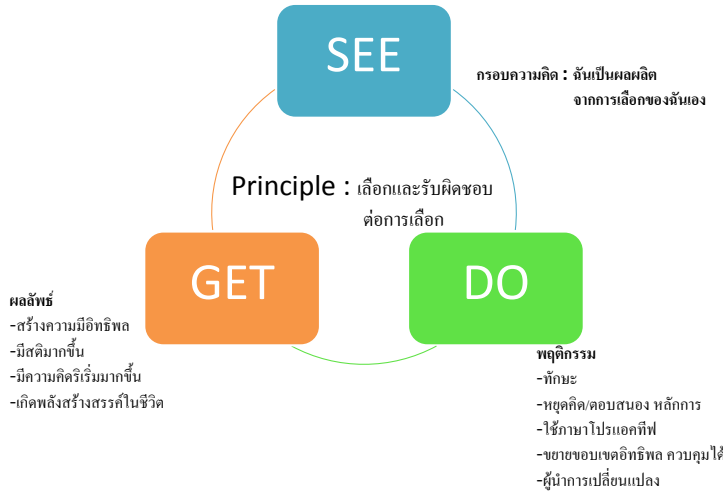
ความสามารถในการผลิต : Production Capacity

ประสิทธิผล : ความสมดุลระหว่างผลผลิต – ความสามารถการผลิต

: ความสมดุล P /PC

Habit 1 : Proactive

Proactive : เราลิขิตชีวิตเราเอง / เลือกเป็นผู้กระทำ



สิ่งเร้า / การตอบสนอง: เหตุการณ์เกิด >> ตอบสนองทันทีทันใด ใช้สัญชาตญาณ

: เหตุการณ์เกิด >> เลือกกฎธรรมชาติ

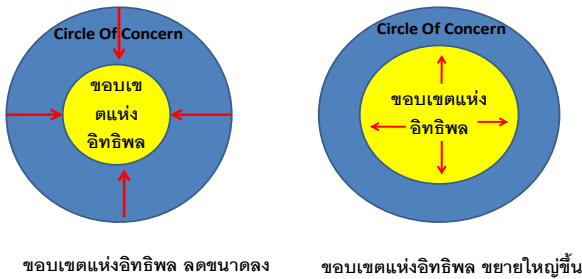
- กฎธรรมชาติ** :
- สติ
 - จินตนาการ
 - จิตสำนึก (ดี/ชั่ว)
 - อีสรภาพ – กระทำ (ขึ้นอยู่กับใจ)

การเลือกใช้ภาษา – เริ่มใช้ภาษาโปรแกรมที่ฟ

ภาษาโปรแกรมที่ฟ	ภาษาริแอคทีฟ
ลองทางเลือกที่ฉันมี	ฉันไม่สามารถทำ....
ฉันสามารถเลือกวิธีแตกต่าง	ฉันเป็นของฉันแบบนี้
ฉันสามารถควบคุมความรู้สึก	เขาทำให้ฉันโมโห
ฉันสามารถนำเสนอที่ได้ผล	เขาไม่อนุญาต
ฉันเลือกตอบสนองเหมาะสม	ฉันจำเป็นต้องทำ
ฉันเลือก...	ฉันทำไม่ได้
ฉันชอบ...	ฉันต้อง...
ฉันจะ...	ถ้าเพียงแต่...

การขยายอิทธิพล : การมองปัญหา

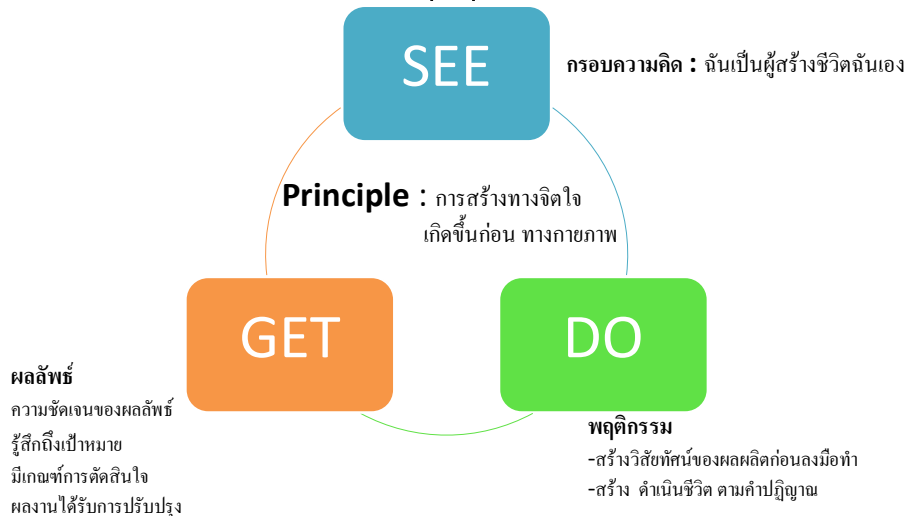
การขยายขอบเขตแห่งอิทธิพล



Habits 2 : Begin With The End In Mind

Begin With The End In Mind

เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ



สรรพสิ่งสร้าง 2 ครั้ง

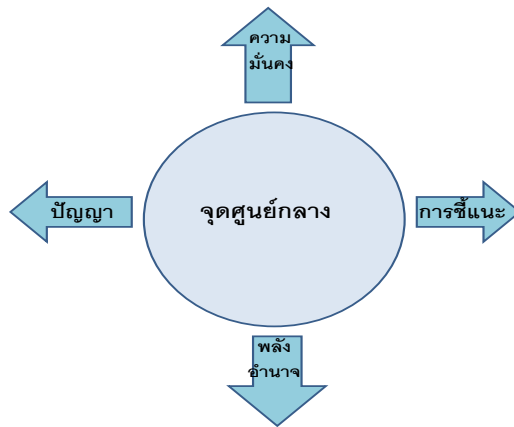
- ทุกสิ่งเกิดจากการสร้าง 2 ครั้ง : ครั้งที่ 1 สร้างทางจิตใจ (วาดภาพในใจ)
: ครั้งที่ 2 สร้างทางกายภาพ (ลงมือกระทำ)
- บุคคลที่มีประสิทธิภาพ จะมองเห็นผลลัพธ์ ก่อนลงมือทำ

สร้างดำเนินชีวิต ตามคำปณิธานส่วนตัว/

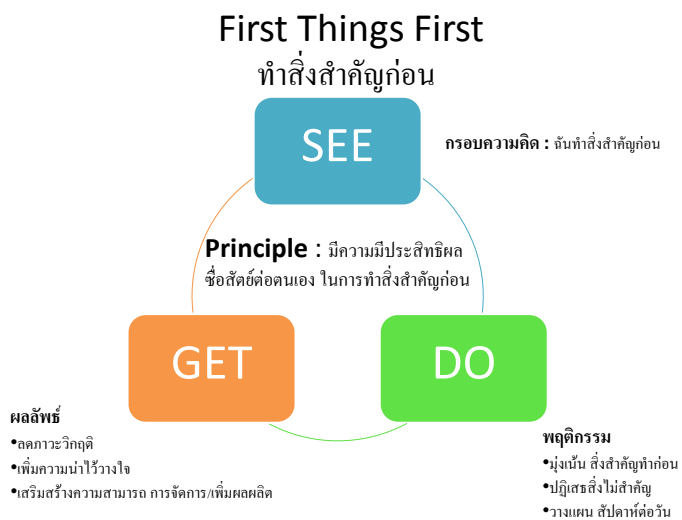
- เขียน สิ่งที่ทุ่มเท >> สนใจ >> สิ่งที่ต้องการ (Vission)
- ต้องการจะทำ (Mission)
- ค่านิยม (Value)

ประโยชน์ปณิธานส่วนตัว

- สร้างความชัดเจนถึงสิ่งสำคัญต่อคุณ (ใช้ค่านิยม เป็นตัววัด)
- สร้าง มุ่งเน้น สิ่งสำคัญ /: สิ่งใดสำคัญ ตัดทิ้ง
- ลิขิตชีวิตคุณ แทนการกำหนดจากภายนอก
- แนวทางการตัดสินใจ ในแต่ละวัน
- รู้สึกถึง เป้าหมายลึกซึ้งขึ้น
ทางเลือกแห่งจุดศูนย์กลาง



Habits 3 : Put first thing first



	URGENT	Not Urgent
Important	I Activities : Crises Pressing problem Deadline-driven project	II Activities : Prevention Relationship building Recreation New opportunities
Not Important	III Activities : Interruptions Some phone calls Some mail Some meeting Some popular	IV Activities : Trivia Some mail Some phone calls Time waster Pleasure activities

Habit 4 : Think WIN-WIN



ความกล้าหาญกับความใส่ใจผู้อื่น

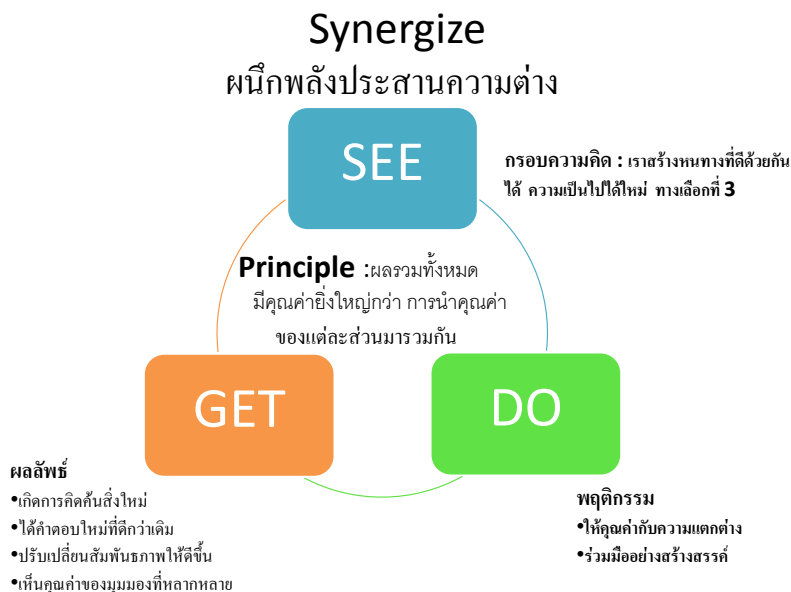
(พูด) ความกล้าหาญ : ความมุ่งมั่นและความสามารถในการพูดถึงความคิดและความรู้สึกของคุณ

(ฟัง) ความใส่ใจต่อผู้อื่น : ความมุ่งมั่นและความสามารถรับฟังความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น

5 ระดับ การรับฟัง

1. ไม่ใส่ใจการรับฟัง
2. แสร้งฟัง
3. เลือกรับฟัง
4. ฟังอย่างตั้งใจ
5. รับฟังอย่างเข้าอกเข้าใจ

Habit 6 : Synergize



ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เมื่อคนมาอยู่รวมกัน การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เกิดขึ้น 3 รูปแบบ

- การปกป้องตนเอง $1+1 = 0.5$
- การประนีประนอม $1+1=1.5$
- การผนึกประสานความต่าง $1+1= 3,10,100$

การร่วมมือกันอย่างสร้างสรรค์

คือ กระบวนการแสวงหาความเป็นไปได้ใหม่ๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง โดยได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ทางออกที่ "3 "

ทักษะการร่วมมืออย่างสร้างสรรค์

- ตรวจสอบความตั้งใจ
- สะท้อนมุมมอง
- สร้างแนวคิดใหม่

Habit 7 : Sharpen The Saw



หมั่นเติมพลังอย่างสม่ำเสมอใน 4 มิติของชีวิต

- มิติด้านกายภาพ** : นอนให้เพียงพอ
: ริงกระยะไกล
: ควบคุมอาหาร
: ลดภาวะตึงเครียด

มิติด้านสังคมอารมณ์/

- มิติด้านสติปัญญา** : อ่านหนังสือ
: ทำกิจกรรมที่ท้าทาย

- มิติด้านจิตวิญญาณ** : ช่วยเหลือผู้อื่น
: อ่านชีวประวัติ (เข้าใจการใช้ชีวิต ของผู้อื่น)
: ทำประโยชน์จากงาน