

ชุดที่ 3 : เราคิดบวกกับงานได้อย่างไร?

1. เราอยากมีความสุข **ทุกข์** หรือ **ความสุข** กับการทำงานปัจจุบัน (เลือกพร้อมบอกเหตุผล)
.....
.....
2. เราอยากมีความสุขกับการทำงานเรื่องอะไรมากที่สุด (สร้างสรรค์ได้แน่นอน)
.....
.....
3. เราเชื่อมั่นในตัวเองหรือไม่ (อย่างไร) ว่าเราจะสามารถทำงานให้มีความสุขได้จริง
.....
.....
4. เราสามารถคิดดี พูดดี และทำดี กับการทำงานทุกครั้งได้อย่างไร
.....
.....
5. หากท่านสามารถขอพรได้เพียง 3 ข้อ ในวันนี้ท่านอยากขอเรื่องอะไรให้สำเร็จ (เพียง)
.....
.....
.....

เทคนิคพัฒนาความคิดเชิงบวกในการทำงาน

1. มองทุกสิ่งเป็นธรรมชาติมีทั้งดีและเสีย (ยอมรับกับเหตุการณ์)
2. เลือกที่จะมีความสุขกับการเลือกมองข้อดีของคนรอบข้าง/เหตุการณ์ที่เผชิญ
3. ตั้งเป้าหมายในให้ชัดเจนกับตัวเองว่า “เป็นคนคิดบวก”
4. ฝึกฝนการคิดบวกอย่างสม่ำเสมอ ทุกครั้งที่คิด ได้ (เริ่มจากคิด พูด และทำดี)
5. จัดจำความดีที่ได้ทำเพื่อเป็นพลังในการพิชิตเป้าหมายด้วยความคิดบวก