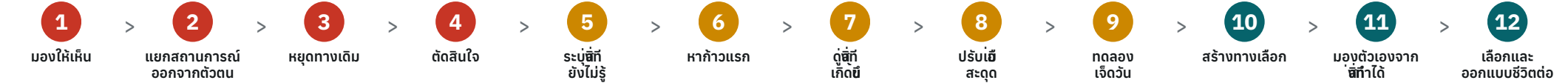


BREAK/FREE สรุปชีวิตดี๊ยากมีในหน้า

เป้าหมาย: ออกแบบชีวิตของตัวเองด้วยทางเลือกตัวเองสร้างขึ้น

หนังสือเล่มเลือกเปลี่ยน

ชีวิตส่วนดีน้อยยากมี



BREAK - มองให้ชัดและเปิดพื้นที่ทางใหม่

1

ความจริงที่เห็นชัด

จดข้อเท็จจริง ผลกระทบ และคำที่ใช้ตัดสินตัวเอง

2

ฉันจะหยุดและการตัดสินใจแรก

ระบุสิ่งที่หยุด คิดแทน และสิ่งที่กลัวจะทำ

BETWEEN - ลงมือ ทดลอง และเรียนรู้

3

สิ่งที่เกิดขึ้นจริงจากการทดลองเจ็ดวัน

ดูบันทึกเจ็ดวันว่าอะไรต่างจากเดิม และได้คำตอบอะไร

4

ฉันได้เรียนรู้และฉันจะปรับ

สรุปว่าวิธีใดช่วย จุดไหนทำยาก และควรปรับตรงไหน

FREE - สร้างทางเลือกและออกแบบชีวิต

5

ทางเลือกที่สร้างขึ้น

แยกทางใช้ได้ทันที ทางต้องเตรียม และทางยังไม่เลือก

6

ทางที่เลือกตอนนี้

บอกเหตุผลเลือก ข้อดีข้อเสีย และทางที่กลัวไว้ก่อน

7

ทางเลือกต่อไปฉันจะสร้าง

เขียนข้อมูล ทักษะ คนช่วย หรือทรัพยากรที่ต้องหา พร้อมวันเริ่มและวันทบทวน

สิ่งที่ดูแลต่อ	สัญญาณว่าเสียหลุด	สิ่งที่เริ่มทำ	คนที่ควรติดต่อ