

howto

เป็นคนกล้าด้วยกฎ 5 วินาที

The 5 Second Rule

Mel Robbins

เขียน

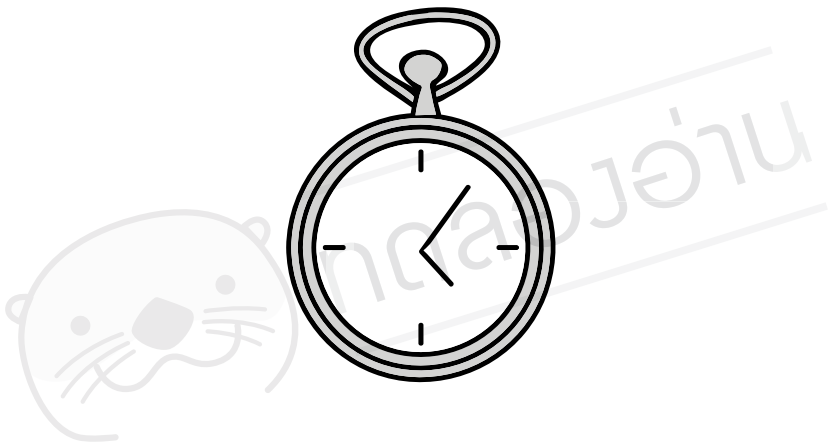
ไอริสา ชันศิริ

แปล



การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ





คำนำสำนักพิมพ์

นับ “5-4-3-2-1” ทำเลย!

อาจฟังดูขัดกับสิ่งที่เราถูกสอนกันมาซ้ำแล้วซ้ำเล่า ประมาณว่า ก่อนจะทำอะไรควรคิดให้รอบคอบ ใคร่ครวญ วางแผนให้ดี หรือต้องมีแรงฮึดหรือแรงบันดาลใจเสียก่อน แต่การศึกษาวิจัยด้านกลไกสมองจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ กลับยืนยันสิ่งที่ต่างออกไป

เมื่อมีสิ่งที่ยากจะทำ สิ่งที่ต้องทำ หรือสิ่งที่สำคัญที่เราต้องรู้แน่ใจว่าควรทำให้ลุล่วง หากมันแต่คิดมากไปแม้สักวินาที สมองจะยิ่งเร่งฝีเท้าในการหาเหตุผลที่ “ฟังดูดีดี” มาหยุดยั้งเรา เชื่อกันว่าสมองเราเก่งเรื่องนี้

กฎนับถอยหลัง 5 วินาที คือเครื่องมือมหัศจรรย์ที่ใช้ง่ายสุดๆ ในการตัดวงจรสมองที่พร้อมเฝ้ากลับสู่ “คอมฟอร์ตโซน” และปลดปล่อยคุณให้หลุดเข้าสู่เป้าหมายที่คาดหวัง ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้นได้เจอคนดี ๆ แบบไม่นึกไม่ฝัน และอาจยังช่วยให้คุณพบพลังอำนาจที่ไม่คาดคิดในตัวของคุณเอง

นี่เป็นกฎที่ใช้ได้กับทุกคน ทุกวัย ทุกอาชีพ และใช้ได้กับเรื่องเล็กๆ ในชีวิตประจำวันไปจนถึงเรื่องใหญ่ๆ ของชีวิต ไม่ว่าด้านการเงิน ธุรกิจ ความสัมพันธ์ หรือปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ

ยิ่งฝึกฝนคุณก็จะยิ่งพัฒนาความกล้า ความมั่นใจ และชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเรื่อยๆ

มาเปิดกลไกอันน่าทึ่งของ “กฎ 5 วินาที” พร้อมเรียนรู้ผ่านเรื่องราวจริงที่เกิดขึ้นกับผู้คนทั่วโลก แล้วคุณก็จะพบความมหัศจรรย์ที่เวลาเพียงแค่ 5 วินาทีสามารถนำมาสู่คุณ

คำนำผู้เขียน

นี่คือเรื่องจริงของ

กฎ 5 วินาที

มันคือ **อะไร** มันได้ผล **เพราะอะไร** และผู้คนทั่วโลกใช้มันเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาในเวลาเพียงแค่ 5 วินาทีได้ **อย่างไร**

- ◆ เหตุการณ์ที่นำมาเล่าในหนังสือเล่มนี้ล้วนเป็นเรื่องจริง
- ◆ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงชื่อ
- ◆ ข้อความจากโซเชียลมีเดียที่ปรากฏอยู่ตลอดทั้งเล่มนี้ นำมาจากโพสต์จริง

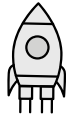
ฉันรอไม่ไหวแล้วที่จะแบ่งปันหนังสือเล่มนี้กับคุณ และเผื่อว่าคุณปลดปล่อยพลังของตัวเองออกมา

5...4...3...2...1...ไป!

Xo

เมล

สารบัญ



กฎ 5 วินาที

เปลี่ยนชีวิต การงาน และความมั่นใจ
ด้วยความกล้าหาญในชีวิตประจำวัน

PART

1

กฎ 5 วินาที

3

1. เปลี่ยนชีวิตของคุณใน 5 วินาที 4
2. ค้นคืนพบกฎ 5 วินาทีได้อย่างไร 23
3. สิ่งที่คุณจะได้เมื่อใช้กฎนี้ 35
4. ทำไมกฎนี้ถึงใช้ได้ผล 51

PART

2

พลังแห่งความกล้าหาญ

65

5. ความกล้าหาญในชีวิตประจำวัน 66
6. คุณรออะไรอยู่ 80
7. คุณไม่มีวันรู้สึกลอยlak 97
8. วิธีเริ่มใช้กฎนี้ 113

PART

3

ความกล้าหาญเปลี่ยนพฤติกรรม

125

- วิธีเป็นคนมีประสิทธิภาพที่สุดเท่าที่คุณรู้จัก 126
9. ดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น 129
10. เพิ่มประสิทธิภาพ 145
11. หยุดผัดวันประกันพรุ่ง 160

PART 4

ความกล้าหาญเปลี่ยนความคิด	177
วิธีเป็นคนมีความสุขที่สุดเท่าที่คุณรู้จัก	178
12. หยุดความกังวล	182
13. ยุติความวิตกกังวล	190
14. เอาชนะความกลัว	202

PART 5

ความกล้าหาญเปลี่ยนทุกสิ่ง	211
วิธีเป็นคนสมบูรณ์พร้อมที่สุดเท่าที่คุณรู้จัก	212
15. สร้างความมั่นใจที่แท้จริง	215
16. ทำตามความฝัน	232
17. เสริมสร้างความสัมพันธ์ของคุณ	244

พลังของคุณ	258
เกี่ยวกับผู้เขียน	267



ความกล้าหาญในชีวิตประจำวัน

ความกล้าหาญคือความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ที่รู้สึกว่ายาก น่ากลัว หรือไม่มั่นใจ

ซึ่งไม่ใช่ความสามารถที่จำกัดเฉพาะผู้ถูกเลือกแค่ไม่กี่คน

แต่คือสิทธิ์ที่มีมาแต่กำเนิด อยู่ข้างในตัวพวกเราทุกคน และกำลังรอคอยให้คุณค้นพบ

ความกล้าหาญเพียงช่วงขณะหนึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงวันทั้งวันได้ วันหนึ่งวันก็สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตทั้งชีวิตได้ และชีวิตหนึ่งชีวิตก็สามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้ทั้งใบ

นั่นคือพลังอำนาจที่แท้จริงของความกล้าหาญ มันเผยให้คุณเห็นตัวตน เพื่อให้คุณเป็นตัวคุณในแบบที่ดีที่สุด

ค้นหาความกล้าหาญให้เจอนะคะ แล้วคุณจะประสบความสำเร็จ และได้สัมผัสทุกสิ่งที่น่าปรารถนา

ใช่แล้วค่ะ รวมถึงความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ด้วย



PART

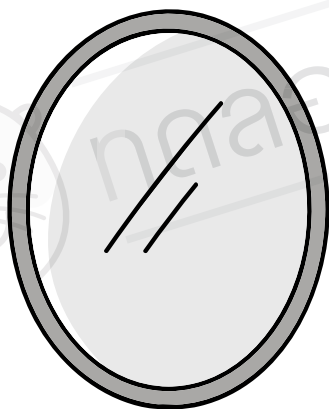
1

I

กฎ 5 วินาที

บทที่ 1

เปลี่ยนชีวิตของคุณ ใน 5 วินาที



หากคุณกำลังค้นหาคนหนึ่งคน

ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้

ลองส่องกระจกดูสิคะ

คุณกำลังจะได้เรียนรู้สิ่งพิเศษ ว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่ใช้เวลาเพียง 5 วินาทีเท่านั้น ดูเหมือนเป็นชายฝันไปไหมคะ แต่ไม่เลยคะ มันเป็นหลักวิทยาศาสตร์ ฉันจะพิสูจน์ให้เห็นเองว่าคุณเปลี่ยนแปลงชีวิตของตัวเองได้ด้วยการตัดสินใจคราวละ 5 วินาทีเท่านั้น อันที่จริงมันคือหนทางเดียวที่คุณจะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้เลยคะ

หนังสือเล่มนี้จะเล่าเรื่องจริงของกฎ 5 วินาที มันคืออะไร ได้ผลเพราะอะไร และมันเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนทั่วโลกอย่างไรบ้าง กฎนี้เรียนรู้ง่าย แต่ให้ผลลัพธ์ลึกซึ้ง มันคือเคล็ดลับในการเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งอย่าง เมื่อคุณเรียนรู้กฎนี้แล้ว จะเริ่มต้นใช้มันได้เลยทันที ทั้งยังจะช่วยให้คุณใช้ชีวิต มีความรัก ทำงาน พุดได้ด้วยความมั่นใจ และกล้าหาญมากขึ้นทุก ๆ วัน ลองใช้กฎนี้สักครั้งสิคะ แล้วมันจะอยู่กับคุณเสมอทุกเมื่อที่คุณต้องการ

ฉันสร้างกฎ 5 วินาทีขึ้นมาในช่วงเวลาที่ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตกำลังพังทลาย ที่ว่า “ทุกสิ่งทุกอย่าง” ฉันหมายความว่านั่นจริง ๆ ค่ะ ทั้งชีวิตแต่งงาน การเงิน อาชีพการงาน และความภาคภูมิใจในตัวเอง ล้วนแล้วแต่พังยับเยิน ปัญหาทั้งหลายดูใหญ่โตมากเสียจนจะหลุดจากเตียงนอนตอนเช้ายังเป็นเรื่องยากลำบาก กฎนี้เริ่มต้นจากตอนนั้นเลยคะ จริง ๆ ฉันคิดค้นกฎนี้ขึ้นมาเพื่อให้ตัวเองเลิกนิสัยกดปุ่มเลื่อนปลุกันเอง

ตอนที่ใช้กฎนี้เป็นครั้งแรกเมื่อ 7 ปีก่อนก็คิดว่ามันไร้สาระจริง ฉันแทบไม่รู้เลยว่าตัวเองได้สร้างสุดยอดเทคนิคการตระหนักรู้ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต กระทั่งการทำงานและการรับรู้ตัวเองก็ยิ่งเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง

สิ่งที่เกิดขึ้นกับฉันนับตั้งแต่ที่ค้นพบกฎ 5 วินาทีและพลังของการตัดสินใจใน 5 วินาทีนั้นช่างเกินคาด ฉันไม่เพียงแค่ลุกขึ้นมาจากที่นอน แต่ทั้งชีวิตยังเปลี่ยนแปลงไปด้วย เครื่องมือหนึ่งเดียวนี้ช่วยควบคุมและปรับปรุงทุกอย่างให้ดีขึ้น ตั้งแต่ความมั่นใจ กระแสเงินสด ชีวิตแต่งงาน อาชีพการงาน ประสิทธิภาพในการทำงาน ไปจนถึงการเลี้ยงลูก เปลี่ยนจาก

คนที่ส่งจ่ายเช็คแดงไปเป็นคนที่มีเงินฝากในธนาคารถึงเจ็ดหลัก และจากคนที่ทะเลาะกับสามีมาเป็นคนที่ได้ฉลองวันครบรอบแต่งงานปีที่ยี่สิบ นอกจากนี้ฉันยังรักษาตัวเองให้หายจากโรควิตกกังวล สร้างและขายธุรกิจเล็กๆ ไปสองธุรกิจ ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมทีมที่ CNN กับนิตยสาร SUCCESS และตอนนี้ฉันคือหนึ่งในนักพูดที่มีคนจองตัวมากที่สุดในโลก ฉันไม่เคยรู้สึกมีอำนาจควบคุม มีความสุข หรือมีอิสระเท่านี้มาก่อนเลย และฉันคงทำสิ่งเหล่านี้ไม่ได้หากไม่มีกฎที่ว่านี้

กฎ 5 วินาทีเปลี่ยนแปลงทุกอย่าง...ด้วยการสอนฉันเพียงเรื่องเดียวเท่านั้น นั่นคือ “จะเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร”

การใช้กฎนี้ทำให้ฉันเปลี่ยนความคิดเยอะกระทั่งกับเรื่องเล็กน้อยที่สุดไปเป็นการลงมือทำ ฉันใช้กฎและฝ่าสิ่งเกดตัวเองอยู่เสมอ จนกลายเป็นคนที่อยู่กับปัจจุบันและมีประสิทธิภาพมากขึ้น กฎนี้สอนให้ฉันรู้จักหยุดความคลางแคลงสงสัย แต่ให้เชื่อมั่นในตัวตน ความคิด และความสามารถของตัวเอง และกฎนี้ยังทำให้ฉันเข้มแข็งจากภายใน จนกลายเป็นคนที่ดีและมีความสุขมากขึ้นเพื่อตัวฉันเอง ไม่ใช่เพื่อคนอื่น

กฎนี้ก็ทำให้คุณเป็นแบบนี้ได้เหมือนกัน ฉันถึงได้ตื่นเต้นอยากเล่าเรื่องนี้ให้คุณฟัง ในอีกไม่กี่บทจากนี้ คุณจะรู้เรื่องราวเบื้องหลังของกฎนี้ว่ามันคืออะไร มันได้ผลเพราะอะไร หลักวิทยาศาสตร์น่าสนใจที่อยู่เบื้องหลังกฎนี้คืออะไร รวมถึงคุณจะได้ค้นพบด้วยว่า การตัดสินใจใน 5 วินาทีและการใช้ชีวิตประจำวันอย่างกล้าหาญจะเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้อย่างไร

สุดท้ายคุณจะได้เรียนรู้วิธีใช้กฎ 5 วินาที (#5SecondRule) ที่ผสมผสานเข้ากับเทคนิคซึ่งมีงานวิจัยใหม่ๆ สนับสนุน เพื่อให้เป็นคนที่มีความสุขมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานมากขึ้น คุณยังจะได้เรียนรู้วิธีใช้กฎนี้เพื่อหยุดความกังวล จัดการความวิตกกังวล ค้นพบความหมายของชีวิต และเอาชนะความกลัวใดๆ ก็ตามอีกด้วย

ยังไม่หมดเท่านั้นละคะ คุณยังจะได้เห็นข้อพิสูจน์อีกมากมาย เพราะหนังสือเล่มนี้อัดแน่นไปด้วยโพสต์จากโซเชียลมีเดีย และคำบอกเล่าจากประสบการณ์ตรงของผู้คนทั่วโลกที่ใช้กฎนี้แล้วได้ผลลัพธ์ที่น่ามหัศจรรย์ใช่ค่ะ กฎจะช่วยให้คุณตื่นนอนทันเวลา แต่อันที่จริงมันพิเศษกว่านั้นมาก มันปลุกอัจฉริยะ ผู้นำ นักดนตรีร็อก นักกีฬา ศิลปิน และนักปฎิวัติในตัวคุณให้ตื่นขึ้นมาด้วย

ตอนเรียนกฎนี้ใหม่ ๆ คุณอาจเริ่มต้นใช้กฎเพื่อพิชิตเป้าหมาย เช่น ใช้กฎนี้ผลักดันตัวเองให้ไปยิม เหมือนกับที่มาร์กาเรตทำตอนที่เธอรู้สึก “ไม่อยากทำ” ก็ได้ค่ะ



Margaret
@MRuvoldt

วางแผนไว้ว่าวันนี้จะขึ้นลู่วิ่งเป็นอย่างแรก แต่พอตื่นขึ้นมาดันไม่อยากทำซะงั้น แล้วฉันก็คิดถึงกฎ 5 วินาทีของ @melrobbins #5secondrule

หรือคุณอาจใช้กฎนี้เพื่อสร้างพลังในที่ทำงาน มอลก็ใช้กฎนี้ครั้งแรกสร้างความกล้าในการเข้าไปพบกับเจ้านายเพื่อคุยเรื่องเป้าหมายในอาชีพการงานเหมือนกันค่ะ (สิ่งที่พวกเราหลายต่อหลายคนกลัว) ต้องขอบคุณกฎนี้เพราะเขาไม่เพียงแค่ทำได้ แต่ยังทำได้ดียิ่งขึ้นนะคะ

malzakmeh @mel_robbins วันนี้ผมมีความก้าวหน้าครั้งใหญ่เลยครับ ผมคุยกับเจ้านายเรื่องเป้าหมายถัดไปของผม แล้วเขาก็สนับสนุนผมด้วย #5secondrule! ขอขอบคุณ @mel_robbins นะครับ 😊 😊

เอกลักษณ์อย่างหนึ่งของกฎนี้คือ แม้ฉันจะเป็นผู้สร้างกฎขึ้นมา แต่ฉันไม่ใช่คนเดียวที่มีเรื่องมาเล่า ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้พบผู้คนทั่วโลกจากทุกสาขาอาชีพที่ใช้กฎนี้เพื่อจัดการชีวิตของตนเอง ทั้งในเรื่องใหญ่โตและเรื่องเล็กน้อย ประสบการณ์อันหลากหลายเหล่านี้จะช่วยให้คุณเข้าใจว่าการนำกฎนี้ไปใช้นั้นไร้ขีดจำกัดอย่างไร และประโยชน์ที่แท้จริงของมันคืออะไร

กฎจะทำให้คุณเป็นคนที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ก่อนจะมาเจอกฎ 5 วินาที ลอราเคยทำรายการสิ่งที่ต้องทำยาวเป็นหางว่าว แล้วก็นั่งหาข้ออ้างเรื่อยเปื่อยเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ทำตามนั้น ทั้งยังทำตัววิ่งเงาใส่ตัวเอง แต่ตอนนี้ชีวิตของลอราไม่มีพื้นที่สำหรับข้ออ้างพวกนั้นอีกแล้ว มีเพียงพื้นที่สำหรับการลงมือทำเท่านั้น ลอราหารายได้ได้มากขึ้นถึงเดือนละ 4,000 ดอลลาร์ เรียนจบปริญญาตรี และปีนเขาที่สูงเกิน 4,000 ฟุตไปแล้วสองสามลูก จากนั้นยังลงแข่งวิ่งมาราธอนอีกต่างหาก!



Laura

ฉันได้ฟังคุณพูดเมื่อคุณหนาวที่ผ่านมา คุณบอกให้ฉันเลิกทำตัววิ่งเงาใส่ตัวเอง จากนั้นทุกสิ่งทุกอย่างนี้ก็เกิดขึ้นได้!!! ขอบคุณที่สนใจให้ฉันเลิกทำตัววิ่งเงาอะคะ!

คุณจะใช้กฎนี้เพื่อก้าวออกมาจากพื้นที่ปลอดภัยและสร้างคอนเนกชันให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นก็ได้ เคนก็ใช้กฎ 5 วินาทีทันทีตั้งแต่วันแรกในการประชุมองค์กรบริหารจัดการโครงการแห่งชาติ เพื่อเข้าหา “คนใหญ่คนโต” ส่วนเมทธีวใช้กฎนี้เพื่อติดต่อขอสัมภาษณ์ผู้บริหารระดับสูง และอลันที่ใช้กฎตอนเจอกับ “คนสิบสองคนที่ผมคงจะไม่ได้พบเจอหากไม่ใช้กฎนี้” ในระหว่างพิธีเอทัวร์¹

¹ รายการการแข่งขันกอล์ฟระดับมืออาชีพในสหรัฐอเมริกาและอเมริกาเหนือ



Ken Riches @Buckoclow1

@melrobbins ผมสนุกกับการบรรยายของคุณเมื่อวันเสาร์มากครับ นับจากวันนั้นผมก็ใช้กฎ 5 วินาทีไปอย่างน้อยสามครั้งแล้ว!



1

7



Mel Robbins @melrobbins

@Buckoclow1 ใช้ยังไงบ้างคะ



1

7



Ken Riches @Buckoclow1

@melrobbins ใช้ตอนแนะนำตัวกับคนใหญ่คนโตสองคนส่วนอีกคน คือใช้เพื่อกระตุ้นให้ตื่นเข้ามาทำงานกองโตให้เสร็จครับ



Matthew Smith

@melrobbins ผมอีเมลถึงผู้บริหารระดับสูงแทนเพื่อน ๆ เพื่อขอสัมภาษณ์ แล้ว “พวกเขาก็ตกลง” ตามนั้นทุกอย่างเลยครับ กฎ 5 วิฯ สุดยอดเยี่ยม!



Alan

@TheIdOfAlan

@melrobbins พื้ใจทัวร์สุดยอดเยี่ยมครับ! ผมใช้เคล็ดลับ 5 วิฯ เพื่อสานสัมพันธ์กับคนสิบสองคนที่ผมคงจะไม่ได้พบเจอหากไม่ใช่กฎนี้ครับ #GoodStuff

หรือคุณจะใช้กฎนี้เพื่อสังเกตและควบคุมอารมณ์ของตัวเองก็ได้
นะคะ อย่างเจนนาก็ใช้กฎนี้ในฐานะคุณแม่ เพื่อฝึก “อดทน” แทนที่จะ
“ปรี๊ดแตก” ใส่ลูกๆ และยังใช้มันเป็นเทคนิคการขายสำหรับธุรกิจขายตรง
ล่าสุดของเธอด้วย กฎนี้ช่วยให้เธอเลิกคิดว่าการขายเป็นเรื่อง “น่าหวาดกลัว”
และทำให้เธอกล้าเริ่มลงมือขายได้เลย



Jenna

หวัดดีคะเมล!!! ฉันเพิ่งเริ่มต้นใช้กฎ 5 วินาทีแบบจริงๆ จังๆ ค่ะ
โดยเริ่มเอากฎไปใช้กับสองเรื่องในชีวิต หนึ่งคือเรื่องลูกๆ เพื่อให้
ให้ฉันอดทนได้แทนที่จะปรี๊ดแตกใส่พวกแก ฉันรู้สึกว่าการทำให้
ฉันมีเวลาออก 5 วินาทีสำหรับรวบรวมความคิดก่อนที่จะทำอะไร
ดูวามลงไป สองคือเรื่องการสร้าง Yoli ธุรกิจของฉันค่ะ ฉันให้
เวลา 5 วินาทีแล้วก็ถามออกไป แต่คุยกับใครสักคน และ
ยกเรื่องธุรกิจของฉันขึ้นมาพูด อย่างที่คุณบอกไว้นั้นแหละค่ะ
การคิดหาคำตอบแทนที่จะคิดถึงการลงมือทำเป็นเรื่องน่ากลัว
สำหรับการทำธุรกิจ ควรคิดแค่ 5 วินาที แล้วลงมือทำทันที
แทนที่จะเอาแต่คิด!! ฉันชอบฟังคุณพูดแบบเห็นหน้าเห็นตากัน
มากๆ เลยค่ะ!!! สุดยอดมาก! ขอขอบคุณนะค่ะ!! ฉันวางแผนว่า
จะใช้กฎ 5 วินาทีกับอีกหลายด้านของชีวิตที่อยากทำให้ดีขึ้น
เลยคะ ขอให้วันนี้เป็นวันที่ดีนะค่ะ!

ผู้บริหารของแบรนด์ที่ได้รับการยอมรับมากที่สุดในโลกบางแบรนด์
ก็กำลังใช้กฎนี้ เพื่อช่วยให้ผู้จัดการของพวกเขาเปลี่ยนแปลง กระตุ้น
ยอดขาย สร้างการมีส่วนร่วมของทีม และเพิ่มความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
ยกตัวอย่างเช่นคริสตัลจากบริษัท USAA ทีมขายของเธอทั้งทีมใช้กฎ 5 วินาที
ซึ่งได้ผลลัพธ์ยอดเยี่ยมมาก พวกเขาก้าวกระโดดขึ้นมาเป็น “อันดับหนึ่ง
ในเขต” ด้วยวิธีนี้



Crystal

ฉันให้ทั้งทีมของฉันที่ USAA ใช้กฎ 5 วินาที จนถึงตอนนี้เรากระโดดขึ้นมาเป็นอันดับหนึ่งในเซตแล้วค่ะ และเป้าหมายต่อไปของเราคือ การเป็นอันดับหนึ่งในบริษัท ได้ลองใช้ครั้งหนึ่งแล้ว ฉันก็จะลองใช้กฎนี้ต่อไปอีกเรื่อยๆ ค่ะ

กฎ 5 วินาทีเรียนรู้ง่ายมาก และยังส่งผลต่อความมั่นใจอย่างมาก ผู้จัดการอย่างมูซจึงสอนวิธีนี้ให้กับทีมของเขาทั่วโลกเลยล่ะ



Muz
@muze63

เมื่อเช้านี้พนักงานทุกคนตั้งใจดู #TEDtalk สุดเจ๋งของ @melrobbins แบบไม่ละสายตาเลย #motivation #5secondrule ขอบคุณครับเมล :)

คุณยังจะได้รับแรงบันดาลใจจากเรื่องราวของผู้คน ผู้ค้นพบ ความกล้าหาญให้เลิกคิด และเริ่มต้นนำความคิดของพวกเขาไปสู่ การลงมือทำ เช่นมาร์กผู้ใช้เวลาคิดอยู่หลายสัปดาห์ว่าจะทำสีกชอกกี้น้ำแข็ง สำหรับเด็กในชุมชนแออัดแบบไม่แสวงผลกำไร เขาใช้กฎนี้เพื่อนำเอา ความคิด “ออกจากหัว” และนำไปสู่ “การลงมือทำ” จนตอนนี้เขาร่วมมือ กับอดีตนักกีฬาโอลิมปิกและนักกีฬาชอกกี้น้ำแข็ง NHL เพื่อสร้างค่าย คลินิก และลีกสำหรับกีฬาประเภทนี้ขึ้นมาได้แล้ว



Mark
View Profile

ผมทำงานในลีกฮอกกี้ระดับชาติมาเกือบตลอดทศวรรษ 1980 - 1990 คิดเสียดายอยู่ตลอดที่เด็กในชุมชนแออัดแทบไม่ได้เข้าถึงกีฬาชนิดนี้เลย เพราะมักจะมีต้นทุนสูงจนหลายครอบครัวสนับสนุนไม่ไหว ผมจึงอยากให้นักกีฬาระดับตำนานพาฮอกกี้เข้าไปในชุมชนแออัดในรูปแบบของฮอกกี้ถนน นำเสียดายที่ผมตั้ง “เบรกจุกเงิน” ทุกครั้งที่คิดเรื่องนี้ขึ้นมาและไม่เคยลงมือทำเลย

แต่แล้วในปี 2013 ผมก็ได้ดูเทคทอล์กของเมล 롭บินส์ และในนาทีที่ 19 ของการบรรยายจากระยะเวลา 21 นาที เธอได้แนะนำให้เรารู้จักกับ “กฎ 5 วินาที”

โ๊ะะเฮะ!

ผมเขียนโปรแกรมฮอกกี้สำหรับชุมชนแออัดออกมา และนำมันไปสู่การปฏิบัติ ไม่นานผมก็ได้ร่วมมือกับอดีตดาวฮอกกี้ทีมโอลิมปิกของสหรัฐฯ และผู้เล่นเก่าของทีมบอสตันบรูอินส์อย่างเดวิด เอ. เจนเซน จนคิดโปรแกรม “ฮอกกี้บนถนน” ขึ้นมาได้ จนตอนนี้เราได้จัดค่าย คลินิก และลีกในชุมชนแออัดหลายแห่งทั่วนิวยอร์กแลนด์แล้วครับ

เมื่อโปรแกรมนี้นับขยายต่อไปเรื่อย ๆ เด็กในชุมชนแออัดหลายพันคนจะได้มีโอกาสสัมผัสกับสุดยอดกีฬาอย่างฮอกกี้ แต่ทั้งหมดนี้คงจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าผมยังเอาแต่ตั้ง “เบรกจุกเงิน” อยู่!



กฎนี้ยังเป็นสุดยอดเครื่องมือที่ใช้ต่อสู้กับการเสพติดและภาวะซึมเศร้าได้อีกต่างหาก บิลรู้เรื่องกฎ 5 วินาทีจากเว็บไซต์ Reddit มันคือ “ข้อความที่ใช้ ซึ่งมาได้ถูกที่ ถูกเวลา” เขาจึงเริ่มต้นใช้ “เทคนิคนับถอยหลัง” เพื่อเลิกเหล้า และก็ได้ผล “สุดยอด!!” เขาจึงเพิ่งได้ฉลองครบรอบวันเกิดปีที่สี่สิบแบบมีสติสัมปชัญญะครบถ้วน

Bill



ผมบังเอิญเจอเท็ดทอล์กของคุณในเรดบน Reddit และวนดูไป 10 รอบได้ ตอนนั้นผมหยุดดื่มเหล้ามาได้ 5 วันแล้วครับ และกำลังแข็งแรงขึ้นขอบคุณนะครับสำหรับข้อความที่ใช้ ซึ่งมาถูกที่ ถูกเวลา



หวัดดีครับเมล!! ผมสบายดีสุดๆ เลยครับ ผมเพิ่งอายุครบสี่สิบปีเมื่อวันเสาร์ที่ผ่านมา ในสภาพที่มีสติตลอดเวลาเลยด้วย!!! ผมได้ไปร่วมงานสังสรรค์มาสองงานกลางใช้เทคนิคนับถอยหลังไปด้วย เทคนิคนี้ได้ผลสุดยอดไปเลยครับ!!

และกฎนี้ก็อาจช่วยชีวิตคุณได้ด้วยซ้ำ เมื่อไม่นานมานี้ เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งของผมเพิ่งติดต่อมา และเล่าเรื่องสุดสะเทือนใจเกี่ยวกับกฎ 5 วินาทีให้ฟัง หลังจากเขาแยกทางกับภรรยาก็ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าอย่างหนัก อาการของเขาเลวร้ายมากจนคิดจะฆ่าตัวตาย เมื่อถึงจุดต่ำสุดของชีวิต เขาใช้กฎนี้เพื่อปล่อยวางและขอความช่วยเหลือ เป็นการค้นพบความกล้าหาญเพื่อเลิกคิดฆ่าตัวตายด้วยการนับ 5-4-3-2-1 จากนั้นก็ขอความช่วยเหลือเพื่อช่วยชีวิตของเขาเองเอาไว้

เมลครับ หวังว่าคุณคงสบายดีนะ ผมตั้งใจจะเขียนถึงคุณมาพักหนึ่งแล้ว อย่างที่คุณรู้ ผมได้ฟังคุณพูดไม่กี่หน เราออกไปเที่ยวด้วยกัน จากนั้นผมก็ตามอ่าน “โพสต์” ทั้งหลายของคุณ ขอให้รู้ว่าคุณทำอะไรมีความหมายนะครับ ผมแยกทางกับภรรยามาได้ปีกว่าแล้ว เรื่องนี้รับมือยากจนผมคิดจะฆ่าตัวตาย แต่พอถึงจุดต่ำสุด ก็พบกับตัวเองว่า “5-4-3-2-1” แล้วปล่อยวาง ก่อนจะขอความช่วยเหลือ ตอนนั้นผมสบายดีมากๆ เลยครับ ชีวิตดีขึ้นและผมก็ค้นพบเป้าหมายของตัวเองอีกครั้ง อย่างได้สงสัยสิ่งดีๆ ที่คุณทำและความแตกต่างที่คุณสร้างขึ้นมา “5-4-3-2-1” ออกไปข้างนอกและขอให้มันดีขึ้นครับ บ้ายบาย



จากที่ใช้กฎนี้มานานกว่า 7 ปี รวมทั้งฝึกแบ็กจากทั่วโลก ทำให้ฉันรู้ว่า ทุกๆ วันเราเผชิญกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก ไม่แน่นอน และน่าหวาดกลัว ชีวิตของคุณต้องการความกล้าหาญ ซึ่งกฎนี้จะช่วยให้คุณค้นพบความกล้าหาญนั้น และทำให้คุณกลายเป็นตัวคุณในแบบที่ดีที่สุด

แล้วเครื่องมือง่ายๆ เพียงหนึ่งเดียวนี้อาจใช้ได้ผลดีเยี่ยมกับหลายๆ เรื่องได้อย่างไรกัน

เป็นคำถามที่เลิคมามากค่ะ กฎ 5 วินาทีใช้ได้กับแค่สิ่งเดียวเท่านั้น นั่นคือคุณ คุณมีความยิ่งใหญ่อยู่ในตัว แม้กระทั่งยามอยู่ในจุดต่ำสุด ความยิ่งใหญ่ก็ยังคงอยู่ในนั้น กฎนี้จะช่วยให้คุณได้ยินเสียงความยิ่งใหญ่อย่างชัดเจน และมีความกล้าหาญที่จะลงมือทำตามนั้น

กฎนี้ทำให้ฉันค้นพบความกล้าหาญในการทำสิ่งต่างๆ ที่เฝ้าแต่คิดจะทำ แล้วก็เอาแต่หาข้ออ้างอยู่หลายปี การลงมือทำเท่านั้นที่ทำให้ฉันได้ปลดปล่อยพลังภายในตัวเองออกมา เพื่อจะได้กลายเป็นคนที่ฉันอยากเป็นมาตลอด ซึ่งความมั่นใจที่ฉันแสดงออกไปผ่านทางโทรศัพท์มือถือออนไลน์ และบนเวที นั้นแหละค่ะคือสิ่งที่ฉันเรียกว่า “ความมั่นใจที่แท้จริง”

ฉันสร้างความมั่นใจที่แท้จริงขึ้นมาจากการเรียนรู้ที่จะเคารพ
สัญชาตญาณของตัวเองด้วยการลงมือทำ เพื่อให้สัญชาตญาณเหล่านั้น
ได้มีชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริง ฉันตั้งใจใช้คำว่า “เคารพ” เพราะนี่คือ
สิ่งที่คุณทำเวลาใช้กฎนี้ คุณกำลังเคารพและสนับสนุนความคิดของตัวเอง
แต่ละครั้งที่ใช้กฎ คุณจึงเข้าใกล้การเป็นคนที่คุณถูกสร้างมาให้เป็นอย่าง
แท้จริงที่ละก้าว

ฉันเปลี่ยนจากการเป็นคนประเภทที่เอาแต่คิดถึงความคิดของตัวเอง
ไปเป็นคนที่มีความมั่นใจที่จะบอกเล่า ลงมือทำ และทำตามความคิดนั้น
ถ้าคุณใช้กฎนี้อย่างสม่ำเสมอและเคารพสัญชาตญาณด้วยการลงมือทำ
คุณก็จะเปลี่ยนแปลงไปแบบเดียวกับฉันเช่นกันค่ะ

มาริลัวร์ู้แล้วว่าการใช้กฎเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นเรื่องง่ายตาย
แค่ไหน ไม่กี่วันหลังจากได้เรียนรู้กฎไป เธอก็ใช้กฎเพื่อเลิกคิดเรื่องการ
ลงทะเบียนเรียนและลงมือทำจริง ๆ นั่นเป็นสิ่งที่เธอ “อยากทำ แต่กลับ
เอาแต่หาข้ออ้างไม่ทำมานานแล้ว”



Marlowe

เมลคะ!!!! ฉันเป็นคนหนึ่งในทีม Achievers ค่ะ ตอนที่คุณมาพูดเรื่องสุดแสนสำคัญและจะส่งผลต่อชีวิตอย่างมากในการประชุม ACE ของเราที่โทรอนโตเมื่อวันที่ 14 กันยายน ฉันเพิ่งจะเริ่มอ่านหนังสือของคุณและยังวางไม่ลงเลยคะ อันที่จริงแล้วคืนหนึ่งหลังจากอ่านไปได้ยังไม่ถึงครึ่งเล่ม ฉันก็วางหนังสือของคุณลงบนเตียงแล้วก็ลุกขึ้น ขับรถไปที่มหาวิทยาลัยยอร์ก และลงทะเบียนเรียนทันทีเลยคะ เรื่องนี้เป็นสิ่งที่ฉันอยากทำ แต่กลับเอาแต่หาข้ออ้างไม่ทำมานานแล้ว น่าทึ่งจริง ๆ ที่อะไร ๆ ก็ง่ายดายขึ้นมากเมื่อรู้ศักยภาพในการ **ผลักดัน** ตัวเอง ฉันรักคุณและรักหนังสือของคุณ! แนวคิดนี้ต้องถูกแบ่งปันไปทั่วโลกนะคะ ในระยะเวลาเพียงไม่นานคุณกลับมีอิทธิพลต่อชีวิตของฉันมากจริง ๆ อธิบายไม่ได้ด้วยซ้ำว่าฉันรู้สึกมหัศจรรย์แค่ไหน เมื่อตระหนักได้ว่าฉันมีอำนาจควบคุมชีวิตของตัวเองได้ หวังจากใจจริงว่าคุณจะออกหนังสืออีกเล่มเร็ว ๆ นี้ นะคะ - จากแฟนที่รู้สึกขอบคุณอีกคนหนึ่งคน



พอได้ลองใช้กฎ 5 วินาทีจริง ๆ ทุกคนก็จะได้รับรู้ว่ากฎนี้ใช้ “ง่าย” จะตายซัก ฉันเองก็ประหลาดใจมากเลยคะ จึงคิดว่าควรติดต่อหาคุณสักหน่อย ฉันมั่นใจว่าคุณได้ยื่นเรื่องแบบนี้ทุกวันอยู่แล้ว แต่ฉันผัดวันประกันพรุ่งเรื่องลงทะเบียนสองวิชานี้มาหลายปีแล้วจริง ๆ นะคะ และพออ่านหนังสือของคุณไปได้ครึ่งเล่ม ฉันก็แบบว่า “มั่ววออะไรอยู่เนี่ย ทั้งหมดที่ต้องทำก็แค่ขับรถ 30 นาทีเพื่อไปลงทะเบียนเรียนเท่านั้นเองนี่” และฉันก็ทำตามนั้น ตอนที่จึงลงทะเบียนเรียนภาคฤดูใบไม้ร่วงกับฤดูหนาวที่จะถึงนี้แล้วคะ ฉันรู้สึกทั้งทำทายเป็นต้น! และพอทำเรื่องนี้สำเร็จ ฉันก็อยากจะทำกฎเขาถูกใหม่ให้ตัวเองเป็นปายอีก ในที่สุดฉันก็รู้สึกว่ากำลังทำอะไรบางอย่างเพื่อตัวเองสักที และที่ดียิ่งกว่าก็คือฉันมี **แรงผลักดัน** ที่จะทำมันด้วยตัวเอง รู้สึกดีสุด ๆ ไปเลยคะ เป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้นั่งฟังคุณพูด จริง ๆ นะคะ! คุณคือแรงบันดาลใจของฉันค่ะ



อย่างที่มาร์โลว์บอก “น่าทึ่งจริงๆ ที่อะไรๆ ก็ง่ายตายขึ้นมากเมื่อรู้
ศักยภาพในการ **ผลักดัน** ตัวเอง”

เธอพูดถูกค่ะ พอคุณเริ่มใช้กฎเพื่อผลักดันตัวเองให้เลิกคิดและลงมือทำ
คุณก็จะ “ทึ่ง” ว่าการตัดสินใจใน 5 วินาทีนั้น เปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทุกอย่าง
ง่ายตายแค่ไหน

เมื่อฉันใช้กฎนี้มากขึ้นเรื่อย ๆ ก็รู้ตัวว่ากำลังตัดสินใจเรื่องเล็กๆ ที่
เหนียวรั้งฉันไว้ตลอดทั้งวันด้วยเวลาแค่ 5 วินาที ก่อนนั้นฉันตัดสินใจ
ที่จะนั่งเจียบ รอคอย และไม่ยอมเสี่ยง แต่แล้วก็เกิดสัญชาตญาณว่า
จะต้องลงมือทำทันทีภายใน 5 วินาทีนี้ ทันใดนั้นความคิดของฉันก็ทำลาย
ความคลุมเครือ ขัดแย้ง ความกังวล หรือความหวาดกลัวลง **ฉันนี่แหละ
คือปัญหา และฉันก็ผลักดันตัวเองจนหาหนทางแก้ไขได้ใน 5 วินาที**
เคล็ดลับแห่งการเปลี่ยนแปลงอยู่ตรงหน้ามาตลอด มันคือการตัดสินใจ
ภายใน 5 วินาทีเท่านั้นเอง

คุณเคยดูสุนทรพจน์วันจบการศึกษาอันโด่งดังของเดวิด ฟอสเตอร์
วอลเลซ² ที่วิทยาลัยเคนยอนเมื่อปี 2005 ไหมคะ ถ้ายังไม่เคยดูหรือไม่เคย
อ่านสุนทรพจน์นี้ ลองหาดูทางยูทูบได้ มันคุ้มค่ากับเวลา 20 นาทีจริงๆ นะคะ

ในการกล่าวสุนทรพจน์ครั้งนั้น วอลเลซก้าวเข้าไปหาไมโครโฟนและ
เริ่มต้นด้วยมุมนี้นะ

“มีปลาอายุน้อยสองตัวกำลังว่ายน้ำไปด้วยกัน

พวกมันบังเอิญไปเจอปลาอายุมากกว่าที่ว่ายมาจากทางอื่น

² นักเขียนนวนิยายชื่อดังชาวอเมริกัน มีชื่อเสียงจากนวนิยายเรื่อง *Infinite Jest*
ในปี 1996 ซึ่งนิตยสาร *Time* ยกให้เป็น 1 ใน 100 นวนิยายภาษาอังกฤษที่ดีที่สุด
ตั้งแต่ปี 1923-2005

ปลาตัวนั้นผงกหัวให้พวกมันและกักทายนว่า

‘อรุณสวัสดิ์หนุ่มน้อย น้ำเป็นยังงิบบ้างละ’

แล้วปลาหนุ่มสองตัวก็ว่ายน้ำต่อไปอีกหน่อย

จากนั้นในที่สุดตัวหนึ่งก็มองอีกตัวแล้วถามว่า ‘น้ำคืออะไรวะ?’

คุณจะได้ยินเสียงผู้ชมในวิดีโอหัวเราะ จากนั้นวอลเลซก็อธิบายประเด็นที่เห็นได้ชัดจากเรื่องนี้

“ความจริงที่สำคัญและเด่นชัดที่สุด

มักเป็นความจริงที่มองเห็นและพูดยากที่สุด”

สำหรับฉันแล้ว สิ่งที่มองเห็นและพูดยากที่สุดคือธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงนั่นเอง ฉันก็สงสัยอยู่ตลอดว่าทำไมถึงบังคับตัวเองให้ทำสิ่งที่ก็รู้อยู่ว่าต้องทำยากนัก ทั้งการขยับขยายอาชีพการงานออกไป เสริมสร้างความสัมพันธ์ รักษาสุขภาพให้ดีขึ้น และพัฒนาชีวิตตัวเอง ในที่สุดการค้นพบกฎ 5 วินาทีก็ทำให้ฉันได้คำตอบที่มีค่ายิ่ง การเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับความกล้าหาญที่จำเป็นต้องมีในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้ตัดสินใจใน 5 วินาที

คุณอยู่ห่างจากชีวิตที่แตกต่างไปจากนี้เพียงสักนิด

เพียงแค่หนึ่งการตัดสินใจเท่านั้น

ในหนังสือเล่มนี้ ฉันจะบอกเล่าทุกอย่างที่ฉันได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและพลังของความกล้าหาญในชีวิตประจำวัน คุณจะต้องรักสิ่งที่กำลังจะได้เรียนรู้แน่ๆ ส่วนที่เจ๋งที่สุดจะเป็นตอนที่คุณเริ่มต้นใช้กฎนี้และเห็นผลลัพธ์ด้วยตัวเอง คุณจะไม่ว่าแต่ที่นอนและตระหนักรู้ได้แค่

คุณเหนียวรั้งตัวเองไว้มากแค่ไหน แต่จะปลุกพลังที่อยู่ในตัวคุณมาตลอดให้ตื่นขึ้นมาด้วย

ระหว่างที่อ่านเรื่องราวในหน้ากระดาษต่อจากนี้ คุณอาจจะนึกขึ้นมาได้ด้วยซ้ำว่าเคยใช้กฎ 5 วินาทีนี้มาก่อน ถ้ามองย้อนกลับไปในชีวิตและใคร่ครวญถึงบางช่วงเวลาที่สำคัญที่สุด ฉันรับประกันได้เลยว่าคุณเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเองครั้งนั้นด้วยสัญญาเพียงหนึ่งเดียว โดยใช้เวลาตัดสินใจเพียง 5 วินาทีเท่านั้น คุณทำสิ่งที่ฉันเรียกว่า “การตัดสินใจด้วยหัวใจ” ไม่สนใจความหวาดกลัวของตัวเอง เพียงปล่อยให้ความกล้าหาญกับความมั่นใจพูดแทน แล้ว 5 วินาทีแห่งความกล้าหาญนั้นก็สร้างความแตกต่างไปอย่างสิ้นเชิง

ลองถามแคทเธอรีนดูก็ได้ค่ะ ตอนแรกเธอได้เรียนรู้กฎ 5 วินาทีในที่ประชุมผู้บริหารนอกสถานที่ของบริษัท มันทำให้เธอตระหนักขึ้นมาได้ว่าเธอเคยใช้กฎนี้ตัดสินใจเรื่องที่สำคัญที่สุดในชีวิตมาก่อนแล้ว เพียงแต่ตอนนั้นยังไม่รู้ตัว เมื่อปี 1990 เทรี พี่สาวของเธอถูกฆาตกรรม แคทเธอรีนจึงเดินทางกลับบ้านไปดูแลครอบครัว ในระหว่างนั้นมีเหตุการณ์ที่เธอ “ตัดสินใจใน 5 วินาที” เหตุการณ์นั้นไม่เพียงเปลี่ยนชีวิตเธอ “แต่เปลี่ยนชีวิตคนอื่นอีกมากมาย” นั่นเพราะเธอตัดสินใจเลี้ยงดู “เจ้าตัวเล็กสองคน” ของพี่สาวที่ถูกทิ้งไว้โดยไร้คนดูแล



Catherine

หัดดีค่ะเมล

อดใจรอหนังสือของคุณไม่ไหวแล้วค่ะ คุณทำให้ฉันเข้าใจ
สิ่งดีงามทั้งหมดที่เกิดจากการไว้ใจสัญชาตญาณของตัวเอง
พี่สาวของฉัน เทรี ถูกสามีของเธอฆาตกรรมเมื่อปี 1990
ลูกน้อยสองคนของเธอถูกทิ้งไว้โดยไม่มีคนดูแล แดนอายุ
สี่ขวบกับทวดิอายุแปดเดือน ฉันกลับไปที่บ้านเพื่อช่วยดูแล
เด็กๆ...ยังจำได้ว่าวันนั้นฉันเดินเข้าไปโดยที่ไม่เคยเจอพวกแก
มาก่อน ทวดิเดินตรงเข้ามาหาอดฉัน การตัดสินใจในเวลา
5 วินาทีนำไปสู่การรับเลี้ยงดูพวกแก รับอุปการะ แต่งงาน
มีลูกคนที่สาม และตอนนี้ฉันก็เป็นคุณยายของลูก 3 คน
ของทวดิ เวลา 5 วินาทีไม่ได้เปลี่ยนแคชชีวิตคุณ แต่เปลี่ยน
ชีวิตคนอื่นอีกมากมายด้วย ในที่สุดฉันก็เข้าใจว่าการ“ไม่ต้อง
คิดเยอะ” หมายความว่ายังไง เพียงให้หัวใจของคุณพูดก่อน
แล้วคุณก็รับฟังมัน

ขอบคุณสำหรับแรงบันดาลใจนะค่ะ

จะเป็นแฟนคลับของคุณต่อไปค่ะ

แคทเธอริน 



ฉันชอบที่เธออธิบายว่าการตัดสินใจคือการ “ไม่ต้องคิดเยอะ” เพราะ
เมื่อคุณลงมือทำด้วยความกล้าหาญ ความคิดของคุณก็จะไม่เข้ามาเกี่ยวข้อง
ให้หัวใจพูดก่อน แล้วคุณก็รับฟังมัน และกฎนี้จะสอนให้รู้เองว่าจะทำแบบนั้น
ได้อย่างไร

คุณเองก็ต้องพยายามอยู่บ้างถึงจะค้นพบพลังในตัวเอง แต่ก็อย่างที่
มารีโลว์บอกเมื่อไม่กี่หนีก่อนนั่นแหละค่ะ เมื่อคุณทำอย่างที่คุณว่ามัน
ก็จะรู้สึกเองว่า “น่าทึ่งจริงๆ ที่อะไรๆ ก็ง่ายดายขึ้นมาก”

การลงมือทำสิ่งที่จะพัฒนาชีวิตของตัวเองให้ดีขึ้นไม่ใช่เรื่องซับซ้อน
คุณทำได้และคุณเองก็อยากทำ เพราะมันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ซึ่งว่าด้วยการ
เรียนรู้ที่จะรักและไว้วางใจตัวเองให้มากพอจนหยุดรอคอย และเริ่มต้น
เปิดรับความมหัศจรรย์ โอกาส และความสุขที่ชีวิต งาน และความสัมพันธ์
จะนำมาให้

ฉันตื่นเต้นจังค่ะ อยากรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณเริ่มต้นใช้กฎ
5 วินาที แต่นั่นก็ข้ามขั้นตอนไปหน่อย ก่อนที่เราจะพูดถึงวิธีการนำกฎ
อันน่าตื่นเต้นไปใช้ ฉันจำเป็นต้องพาคุณย้อนกลับไปในปี 2009 และ
อธิบายให้เข้าใจก่อนว่า สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร





ความกล้าหาญ

cour • age

/ˈkerij/

noun

- ความสามารถที่จะทำบางสิ่งที่ยากหรือน่าหวาดกลัว
- การก้าวออกจากคอมฟอร์ตโซน
- การแบ่งปันความคิด การแสดงความคิดเห็น หรือการแสดงตัวตน
- การยืนหยัดตามความเชื่อและค่านิยมของตัวเอง
- และบางวันก็คือ...การลุกขึ้นจากเตียงนอน