

## **Work Shop : กระตุ้นความกล้าลงมือทำ**

### **✧ วิธีปฏิบัติ**

- ▶ กำหนดเรื่องที่เราอยากทำ แต่ยังไม่ได้ลงมือทำอะไรมา 1 เรื่อง
- ▶ คนส่วนใหญ่ไม่ลงมือทำเพราะ 3 สาเหตุ
  1. ความกลัว : หาคำพูดเพื่อชนะความกลัว
  2. อยู่ในพื้นที่แห่งความคุ้นเคย : ปรับเปลี่ยนวิธีทำแบบใหม่
  3. เป้าหมายไม่ชัดเจน : หาประโยชน์ที่สร้างแรงจูงใจ
- ▶ บอกเล่าเรื่องราวให้เพื่อนฟัง

### **✧ ผลที่ได้รับ**

: เมื่อเรามีความพูด เอาชนะความกลัวได้ เราจะกล้าลงมือทำมากขึ้น เมื่อคิดวิธีการใหม่ๆ ได้ เราจะรู้สึกตื่นเต้น อยากเห็นผล จึงลงมือทำได้ เมื่อเห็นประโยชน์ของการทำให้บรรลุผลสำเร็จจะสร้างแรงจูงใจให้เราเริ่มลงมือทำทันที

### **✧ การนำไปฝึกฝนต่อไป**

- : จัดเตรียมคำพูดเอาชนะความกลัวต่างๆ ไว้หลายๆ เช่น
- ♦ ไม่มีคำว่า “ล้มเหลว” มีแต่ สำเร็จ กับ ประสบการณ์
  - ♦ ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ (Nobody Perfect) ผิดก็จะเป็นครู
  - ♦ คำวิจารณ์ของผู้อื่น เป็นกระจกสะท้อนให้เราพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น เมื่อคำพูดต่างๆ ทำให้เราอยากลงมือทำมากขึ้น ความยากก็จะหายไป หากรวมกับแนวความคิดในเรื่องผลประโยชน์ที่ได้รับ ก็จะกระตุ้นให้เราลงมือทำเร็วขึ้นเองครับ

### **✧ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนตัวเองได้**

: การก้าวข้าม 3 สาเหตุใหญ่ไปได้ เท่ากับเรามีวิธีที่จะขจัดอุปสรรค ที่ขวางกั้นการลงมือทำไปได้ การลงมือทำก็จะเกิดขึ้น เมื่อเราลงมือทำบ่อยๆ ขึ้น การเข้าใกล้ความสำเร็จก็จะมีมากขึ้น