



COACH PRAI

เล่าให้ฉัน ฟังหน่อย

— WORKBOOK —

บันทึกเรื่องราวของคุณ
เพื่อเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง
และใช้ชีวิตในแบบที่หัวใจต้องการ



สะท้อนตัวตน



เขียนระบายความรู้สึก



ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย

“เมื่อคุณเล่าเรื่องราวของตัวเอง
คุณจะได้พบความรู้สึกที่แท้จริงของหัวใจ
และเริ่มเดินทางกลับมาหาตัวเอง”



คำนำ

ในบางช่วงของชีวิต เราอาจใช้เวลามากมาย
ไปกับการมองหา คำตอบจากโลกภายนอก เราถามคนอื่น
ว่าเราควรทำอะไร เราขอให้ใครบอกว่าเราเก่งพอหรือยัง เรา
พยายาม ใช้ชีวิตให้ถูกต้อง

จนบางครั้งลืมนถามตัวเองว่า... จริงๆแล้วเรารู้สึกอย่างไร?
เราต้องการอะไร? และชีวิตแบบไหนที่เราต้องการมีจริง ๆ?

E-book เล่มนี้ไม่ได้มีคำตอบสำเร็จรูปให้คุณ
แต่มี **200 คำถาม** ที่จะชวนให้คุณค่อยๆ หยุด ฟัง และเดินทาง
กลับเข้าไปข้างในตัวเอง เพราะบางครั้ง สิ่งที่เราตามหามาตลอด
ไม่ได้อยู่ไกลเลย

มันอาจอยู่ในความรู้สึกที่คุณพยายามมองข้าม
อยู่ในความฝันที่คุณไม่กล้ายอมรับ หรืออยู่ในเสียงเล็ก ๆ ข้างใน
ที่พยายามพูดกับคุณมาตลอด คำถามบางข้ออาจทำให้คุณยิ้ม
บางข้ออาจทำให้คุณหยุดคิด และบางข้ออาจพาคุณไปเจอกับตัว
เองในมุมที่ไม่เคยเห็นมาก่อน

ไม่ต้องรีบตอบให้ครบ **ไม่ต้องพยายาม**เป็นใคร เพียงแค่
ซื่อสัตย์กับตัวเองในทุกคำตอบ เพราะการเปลี่ยนแปลงชีวิต อาจ
เริ่มต้นจากช่วงเวลาสั้น ๆ ที่คุณยอมกลับมา ฟังเสียงที่อยู่ข้าง
ในและบางที...คำตอบที่คุณตามหามาตลอด
อาจอยู่ในตัวคุณมาตั้งแต่ต้นแล้ว

-1-

ถ้าต้องอธิบายความรู้สึกของตัวเองตอนนี้ด้วยคำ
เพียง 3 คำ คุณจะเลือกคำว่าจะอะไร เพราะอะไร
(เล่าให้ฉันฟังหน่อย)

-2-

วันนี้ หัวใจของคุณหนักเพราะอะไร
(เล่าให้ฉันฟังหน่อย)



เล่าให้ฉันฟังหน่อย

-3-

มีเรื่องอะไรที่คุณกำลังแบกไว้คนเดียว
(เล่าให้จันทิพย์หน่อย)

-4-

ช่วงนี้ คุณกำลังพยายามเข้มแข็งเพื่อใคร
(เล่าให้จันทิพย์หน่อย)



เล่าให้จันทิพย์หน่อย

ถ้าวันนี้ไม่มีใครตัดสินคุณ คุณอยากพูดอะไรออกมามากที่สุด
เพราะอะไรถึงอยากพูด สิ่งนี้

(เล่าให้ฉันฟังหน่อย)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



เล่าให้ฉันฟังหน่อย