



TO BECOME MY BEST SELF, I MUST

Reframe my thoughts เปลี่ยนความคิดแย่ๆเป็นความคิดดีๆ

NEGATIVE THOUGHT:



POSITIVE AFFIRMATION:

NEGATIVE THOUGHT:



POSITIVE AFFIRMATION:

NEGATIVE THOUGHT:



POSITIVE AFFIRMATION:

NEGATIVE THOUGHT:



POSITIVE AFFIRMATION:



TO BECOME MY BEST SELF, I MUST

Throw away limiting-beliefs (ทิ้งความเชื่อที่ลุดั้งเรา)

LIMITING BELIEF:



THE TRUTH IS:

LIMITING BELIEF:



THE TRUTH IS:

LIMITING BELIEF:



THE TRUTH IS:

LIMITING BELIEF:



THE TRUTH IS:



TO BECOME MY BEST SELF, I MUST

มีอะไรที่ฉันต้องตัดทิ้ง หรือทำให้มันน้อยลงบ้างเพื่อที่จะทำ
เป้าหมายเหล่านี้ได้สำเร็จ

Throw away limiting-beliefs (ทิ้งความเชื่อที่ดูดิ่งเรา)

Throw away these habits (เปลี่ยนนิสัยเหล่านี้)

Learn these skills (เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เหล่านี้)



TO BECOME MY BEST SELF, I MUST

มีอะไรที่ฉันต้องทำเพิ่มเพื่อที่จะทำเป้าหมายเหล่านี้ได้สำเร็จ

Adopt my new beliefs (มีความเชื่อชุดใหม่ที่ส่งเสริมให้ไปถึงเป้าหมาย)

Adopt new habits (นิสัยดี ๆ ใหม่ ๆ)

Improve these Capabilities (เพิ่มความสามารถใหม่ ๆ)