

CONTENTS

10

นิยาม 1%

.....

12

กฎที่คน 1% ใช้ ที่ 99% ควรรู้

.....

22

7 Rule (กฎ) ที่ทำให้ 1% สำเร็จได้

.....

27

Rule (กฎ) ที่ 1

Origin of Great Success

เริ่มต้นด้วยความสำเร็จ

- 2 วิธีเปลี่ยนจากความคิดในหัว เป็นผลลัพธ์ที่เราต้องการ **38**
 - กฎน้ำใสใหม่ใบหยอกแก้ว **54**
(สร้างโปรแกรมใหม่ให้จิตใจสำนึก)
-

67

Rule (กฎ) ที่ 2

Extreme Ownership

ความสามารถในการควบคุมทุกอย่างได้

- Event + Response = Outcome **74**

89

Rule (กฎ) ที่ 3

Power of Perseverance กัดไม่ปล่อย

- 8 วิธีเพิ่มความ “กัดไม่ปล่อย” **100**

.....

107

Rule (กฎ) ที่ 4

Flow ภาวะ

- 10 วิธีเพิ่ม Focus **114**
- วิธีก้าวสู่ภาวะ Flow State **128**

.....

137

Rule (กฎ) ที่ 5

Super Self-Discipline

วินัยแบบคน 1%

- บอกลาบิสัยผิดวันประกันพรุ่ง
แบบถาวร **142**
- 9 วิธีสร้างวินัยให้ถาวร **152**
- กฎ 5 วินาที **158**

CONTENTS

165

Rule (กฎ) ที่ 6 Unstoppable Self-Confidence สร้างความสำเร็จด้วยความมั่นใจ

- Checklist 12 เหตุผลที่ทำให้
คนไม่มีความมั่นใจในตัวเอง **168**
- 8 วิธีเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง **176**
ที่คน 1% ทำ
- 7 เทคนิคพิเศษ **178**
เพิ่มความมั่นใจกล้าทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่

187

Rule (กฎ) ที่ 7 Entrepreneurial Mindset ความมั่งคั่งที่สั่งได้

- 5 องค์ประกอบความมั่งคั่งของคน 1% **190**

202

แล้วเราจะพบกันที่ 1%

Video book

| | |
|--|------------|
| 1. กล้ามที่มองไม่เห็น! The Invisible Muscles! | 21 |
| 2. ฮีโร่ที่ดีที่สุดคือคุณ The Ultimate Hero | 25 |
| 3. ทำไมเป้าปีใหม่มักไม่สำเร็จ? #why most new year's resolutions fail? | 65 |
| 4. ห้องครัวแห่งความสำเร็จ (Kitchen of Success) | 105 |
| 5. วิธีการขจัดริ้วความก้าวหน้า | 133 |
| 6. วิธีใช้เรื่องที่ควรโกรธ | 135 |
| 7. ถ้าคุณ Get เรื่องนี้ชีวิตเปลี่ยนมหาศาล! | 151 |
| 8. วิธีประสบความสำเร็จ และมีความสุขเพิ่มขึ้นถึง 5 เท่า | 174 |
| 9. ชั่วโมงที่ 25 | 189 |
| 10. หนังสือที่ดีที่สุดในชีวิต | 201 |