

โครงการ 309



บางครั้งฉันรู้สึกอยากไปจากที่นี่

โดย เดวิด เบทตี้

ชื่อผู้เรียน _____

วันที่เริ่มเรียน _____

วันที่เรียนจบ _____


การศึกษาส่วนตัวสำหรับชีวิตใหม่

บางครั้งฉันรู้สึกอยากไปจากที่นี่

โครงการ 309

โดย เดวิด เบทตี้

ข้อพระคัมภีร์ต่อไปนี้ เราใช้ตามพระคัมภีร์ฉบับอมตธรรมร่วมสมัย TNCV และฉบับอ่านเข้าใจง่าย ERV-TH

ลิขสิทธิ์ปี © 2020, ทินซาล์วไลน์ อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล สหรัฐอเมริกา เมืองโอซากา มลรัฐมิชิแกน

เดิมที วิชานี้ได้ถูกตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษชื่อ *Sometimes I Feel Like Leaving, 2nd edition*

เราอนุญาตให้ผลิตและแจกจ่ายเอกสารเหล่านี้เพื่อใช้กับทินซาล์วไลน์ และพันธกิจซึ่งคล้ายคลึงกัน ในคริสตจักรท้องถิ่น ในโรงเรียน องค์กรและกับบุคคล เอกสารเหล่านี้ยังดาวน์โหลดฟรีจากอินเทอร์เน็ตที่เว็บไซต์: www.iTeenChallenge.org สงวนลิขสิทธิ์ในการผลิตและจำหน่ายนอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากทินซาล์วไลน์สากล หรือ Teen Challenge USA

บทเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของ *การศึกษาส่วนตัวสำหรับชีวิตใหม่* ซึ่งได้รับการพัฒนาเพื่อช่วยคริสเตียนใหม่และผู้ที่ต้องการจะเติบโตฝ่ายจิตวิญญาณ บทเรียนถูกใช้ในคริสตจักร ในโรงเรียนกับพันธกิจเรือนจำ ทินซาล์วไลน์ประเทศไทย และพันธกิจซึ่งคล้ายคลึงกันที่ทำงานกับคริสเตียนใหม่ หลักสูตร *การศึกษาส่วนตัวสำหรับชีวิตใหม่* ออกแบบให้ใช้กับโปรแกรมเอกตศึกษาส่วนตัว ยังมีคอร์สสำหรับผู้สนใจรับการอบรมเพิ่มเติมในการใช้และสอนหลักสูตร *การศึกษาส่วนตัวสำหรับชีวิตใหม่*

หากสนใจรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิชานี้สามารถติดต่อได้ที่

Global Teen Challenge

PO Box 511

Columbus, GA, 31902 USA

Email: gtc@globaltc.org

Web: www.globaltc.org หรือ www.iTeenChallenge.org



วันที่มีการแก้ไขล่าสุด 11-2020

สารบัญ

บทนำ	4
บทที่ 1 ความรู้สึกของฉันเกี่ยวกับการพักอยู่ที่นี้หรือออกไปจากที่นี่	7
บทที่ 2 ความปรารถนาของฉันที่จะประสบความสำเร็จ.....	9
บทที่ 3 ครอบครัวของฉัน.....	10
บทที่ 4 ความรู้สึกของฉันที่ว่า “ฉันเป็นส่วนหนึ่งของที่นี่”	14
บทที่ 5 ฉันกำลังเผชิญกับปัญหาใหญ่บางประการ	16

วัตถุประสงค์สำหรับโครงการนี้

ในตอนท้ายของโครงการนี้:

1. คุณจะระบุได้ว่าคุณกำลังมีประสบการณ์มากเพียงไรในเรื่องความโดดเดี่ยว กังวล และซึมเศร้า
2. คุณจะให้คะแนนว่า คุณถูกล่วงละเมิดเพียงไรให้ออกจากสถานที่แห่งนี้
3. คุณจะศึกษาถึงความแตกต่างระหว่างความกลัวการล้มเหลว และความต้องการจะประสบความสำเร็จ
4. คุณจะประเมินความกังวลใจของคุณ เพื่อจัดการกับปัญหาครอบครัวที่ทิ้งไว้เบื้องหลัง เมื่อคุณสามารถเข้ามาในสถานที่แห่งนี้เพื่อขอความช่วยเหลือ
5. คุณจะเปรียบเทียบวิธีในอดีตในการจัดการกับปัญหา และวิธีที่คุณกำลังใช้เพื่อจัดการกับสิ่งเหล่านี้
6. คุณจะประเมินความรู้สึกของคุณว่า “ฉันเป็นส่วนหนึ่งของที่นี่”
7. คุณจะทำรายชื่อบัญญาใหญ่ที่คุณกำลังเผชิญในวันนี้

ตอนนี้คุณได้อยู่ที่นี่สองสามวันแล้ว คุณคงจะมีความเข้าใจที่ดีกว่าเดิมว่าเราทำอะไรกัน ณ สถานที่แห่งนี้

ขอแสดงความยินดีด้วยที่คุณยังคงยังไม่ได้ออกจากที่นี่

เราคิดว่า คุณกำลังทำสิ่งถูกต้องที่ยังอยู่และเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกันไปที่นี่

ผู้เรียนหลายคนพบกับความรู้สึกและท่าทีที่แตกต่างกันไปทั้งสิ้น เมื่อพวกเขาเข้ามาที่นี่เป็นครั้งแรก ในโครงการนี้ เราต้องการให้คุณสำรวจบางสิ่งบางอย่างที่คุณกำลังสัมผัส และครุ่นคิดตั้งแต่เข้ามาที่นี่

หลายครั้งที่ผู้เรียนใหม่เริ่มคิดถึงเวลาที่ดึกงมทั้งหมด ซึ่งพวกเขามีก่อนเข้ามาที่นี่ และพวกเขารู้สึกว่าอยากจะไปจากที่นี่ แต่เราต้องการให้คุณมองดูสิ่งเหล่านี้ และในขณะที่คุณกำลังคิดเกี่ยวกับสิ่งนี้ เราหวังว่าคุณจะมีข้อคิดใหม่ๆ ถึงวิธีที่จะประสบความสำเร็จได้อย่างไร ในที่นี้

จงอ่านแต่ละประโยคต่อไป เช็คในกล่องด้านขวาซึ่งดีที่สุดที่จะอธิบายถึงวิธีที่คุณคิดหรือรู้สึก จงวางฐานคำตอบว่าคุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ ตั้งแต่เข้ามาอยู่ในโปรแกรมนี้

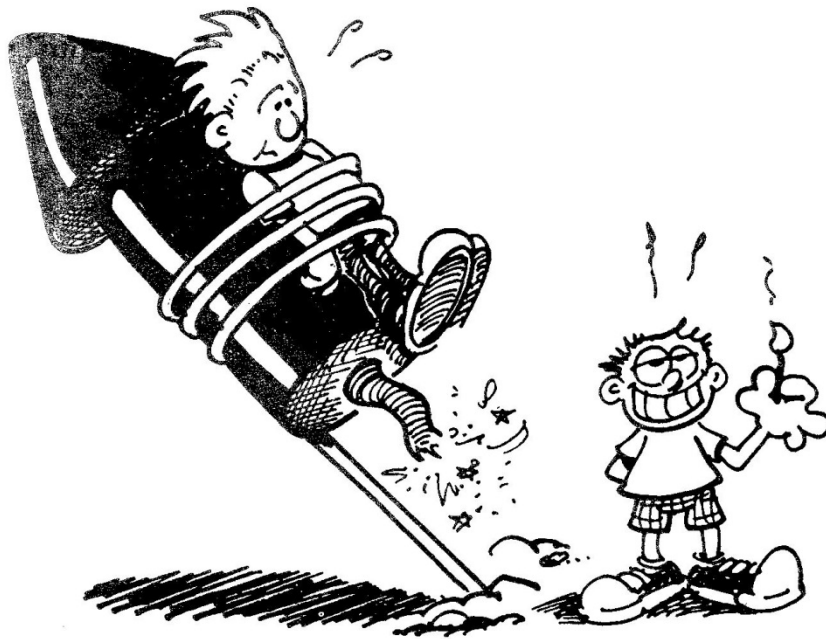
ยกตัวอย่าง อันแรก “ฉันคิดถึงครอบครัวของฉัน” เช็คที่กล่อง ซึ่งบอกว่าคุณคิดถึงครอบครัวของคุณมากเพียงไร ตั้งแต่คุณได้เข้ามาอยู่ที่นี่ – มาก บ้าง น้อยมาก ไม่เลย

	มาก	บ้าง	น้อยมาก	ไม่เลย
1. ฉันคิดถึงครอบครัวของฉัน				
2. ฉันอยากกลับไปอยู่กับเพื่อนเก่าจริงๆ				
3. ฉันกำลังคิดถึงเกี่ยวกับสิ่งทั้งหมด ที่ฉันเคยทำมา				
4. บางส่วนของฉันกล่าวว่าอยากออกไปจากสถานที่จริง ๆ				
5. ฉันรู้สึกซึมเศร้าตั้งแต่มาที่นี่				
6. ฉันคิดว่าผู้เรียนที่อาวุโสกว่าในที่นี้ยอมรับฉันอย่างกับที่ฉันเป็น				

	มาก	บ้าง	น้อยมาก	ไม่เลย
7. ฉันคิดว่า โปรแกรมนี้ยากไปสำหรับฉัน ที่จะเรียนให้จบ				
8. ฉันเป็นห่วงว่า ครอบครัวของฉันเป็นอย่างไรที่บ้าน				
9. ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว ตั้งแต่เข้ามาที่นี่				
10. ฉันมีเวลาว่างลำบาก ที่จะเข้ากับพวกเจ้าหน้าที่ของที่นี่				
11. ก่อนหน้าที่ฉันจะเข้ามาที่นี่ ฉันเคยชินกับการหนีปัญหา				
12. ฉันกำลังคิดถึงการออกไปจากที่นี่ไป				
13. ฉันกำลังมีเวลาที่ยากลำบาก ในการหาเพื่อนใหม่				
14. ฉันรู้สึกใกล้ชิดกับพระเจ้าที่นี่				
15. ฉันรู้สึกเหมือนกับว่า ฉันเป็นส่วนหนึ่งของที่นี่จริงๆ				
16. ครอบครัวของคุณสนใจมากแค่ไหนที่จะให้คุณอยู่ที่นี้ และรับความช่วยเหลือ				
17. ตั้งแต่มาที่นี่ ฉันมีอุปสรรคและปัญหาหลายประการ				
18. ฉันรู้สึกว่าคนอื่นเอาใจใส่ตัวฉันจริงๆ ที่นี่				
19. ฉันรู้สึกไม่สบายใจ (ไม่สะดวกใจ) กับการพูดคุยเกี่ยวกับพระเจ้า พระเยซู และ พระวิญญาณบริสุทธิ์				

ขอให้เข้ามามองใกล้ๆ ที่เรื่องซึ่งแตกต่างกัน ที่คุณเพิ่งประเมินผลเสร็จ บางเรื่องอาจเป็นปัญหาใหญ่สำหรับคุณ เราหวังว่าคุณจะค้นพบความคิดใหม่ๆ บางประการ ในวิธีที่จะจัดการกับปัญหาเหล่านี้

เมื่อคุณประเมินผลที่ละเรื่อง คุณได้เช็คในกล่องที่บอกว่า “ไม่เลย” สำหรับบางเรื่องหรือไม่ คุณอาจกล่าวกับตนเองว่า “นั่นไม่ใช่ปัญหาของฉัน” บางทีคุณอาจจะพูดถูกก็ได้



แต่เราหวังว่า คุณจะมองใกล้เข้ามาในพื้นที่เหล่านี้ เพราะว่าผู้เรียนคนอื่นอาจมีปัญหาร้ายแรงกับเรื่องนี้ และคุณอาจสามารถช่วยบางคนให้เข้าใจได้ดีขึ้นถึงปัญหา และวิธีที่พวกเขาจะสามารถแก้ไขปัญหาได้

บทที่ 1

ความรู้สึกของฉันเกี่ยวกับการพักอยู่ที่นี้หรือออกไปจากที่นี่

ขอให้กลับไปดูว่าคุณให้คะแนนตัวเองอย่างไรใน คำถามที่ 4, 5, 7, 12, 13 (ในหน้า 4-5)
คะแนนใดที่คุณให้ถ้อยคำเหล่านี้ อาจจะทำให้รู้ว่าคุณคิดมากเพียงใดเกี่ยวกับการออกไปจากที่นี่

ถ้าคิดถึงการจากไป บางทีคุณอาจมีเหตุผลหลายอย่างว่า ทำไมคุณจึงอยากออกไป ขอให้ใช้เวลา
สักสองสามนาที และคิดย้อนกลับไปในวันสองสามวันที่ผ่านมา จงเขียนเหตุผลหลักว่า เหตุใดคุณจึง
ต้องการออกจากที่นี่

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

ใช้เวลาสักนาที และคิดย้อนกลับไปยังสิ่งที่คุณกำลังทำ ก่อนหน้าที่คุณจะเข้ามาที่นี่

พ่อแม่กดดันคุณให้มาที่นี่ หรือไม่

ตำรวจตามหาตัวคุณ หรือไม่

คุณเคยอยู่ในเรือนจำ หรือไม่

เพื่อน ๆ หันหลังให้คุณหรือไม่ – ปฏิเสธคุณหรือไม่

นิสัยบางอย่างของคุณกำลังทำลายคุณหรือไม่

ในตอนที่คุณอยู่ที่นี้ ทุกสิ่งอาจดูเหมือนแตกต่างกันไป ทุกสิ่งอาจดูเหมือนน่าสนใจมากในตอน
นี้แน่นอน มารต้องการให้คุณคิดถึงสิ่งเหล่านั้น จงอ่านสิ่งที่ 1 เปโตร 5:8-9 ที่กล่าวไว้เกี่ยวกับมาร

1 เปโตร 5:8-9 (TNCV)

จงรู้จักบังคับตนเองและตื่นตัวอยู่เสมอ เพราะมารผู้เป็นศัตรูของท่านวนเวียนอยู่รอบๆ ดุจสิงห์คำราม เที้ยวหาเหยื่อเพื่อขย้ำกิน จงต่อต้านมาร ยืนหยัดมั่นคงในความเชื่อ ด้วยรู้ว่าพี่น้องทั่วโลกกำลังเผชิญความทุกข์ยากแบบเดียวกัน

- 1. ข้อพระธรรมเหล่านี้ กล่าวว่าผีมารกำลังพยายามทำอะไรกับคุณ

- 2. ข้อพระธรรมเหล่านี้กล่าวว่า คุณสามารถทำอะไรได้ถ้าต้องการประสบความสำเร็จในการต่อต้านกับมาร

จงหยุด และ คิดสักหนึ่งนาที โลกไม่ได้เปลี่ยนในสองสามวันที่ผ่านมา ตั้งแต่คุณเข้ามาที่นี่ปัญหาเก่าๆ ยังคงอยู่ที่นั่น



จงหยุด: ขอให้อภิปรายถึงสิ่งที่คุณเพิ่งจะอ่านกับครู และให้ครูเซ็นชื่อที่นี่ ก่อนที่จะทำงานต่อไปในโครงการนี้

ลายเซ็นครู _____

บทที่ 2

ความปรารถนาของฉันที่จะประสบความสำเร็จ

คุณต้องการประสบความสำเร็จหรือไม่ คุณต้องการให้ชีวิตของคุณเป็นมากกว่าความผิดพลาดที่ยาวนาน ใช่หรือไม่ ดูว่าคุณให้คะแนนตัวเองในหมายเลข 7, 10, 11, 12, 13 และ 17 ที่อยู่ในหน้า 4 และ 5

คุณต้องการประสบความสำเร็จ แต่เหตุใดมันจึงยากนัก และความกลัวล้มเหลวมักจะอยู่ในความคิดเสมอ “บางที โปรแกรมมันไม่ใช่สำหรับฉัน มันยากเกินไป” จงจำไว้ว่าคุณจัดการกับปัญหาของคุณอย่างไร ก่อนที่คุณมาที่นี่ คุณพยายามวิ่งหนีจากมันหรือไม่ ตอนนี้เป็นเวลาที่จะเปลี่ยนแปลง และเป็นเวลาที่จะมองหาความช่วยเหลือ

เติมประโยคเหล่านี้ให้สมบูรณ์ เพื่อให้บอกถึงความรู้สึกภายในของคุณ

1. ฉันต้องการจริงๆ ที่จะประสบความสำเร็จที่นี่ เพราะว่า _____

2. สิ่งที่ทำให้ฉันกลัวที่สุดเกี่ยวกับการล้มเหลว คือ _____



บทที่ 3

ครอบครัวของฉัน

พื้นที่หลักอีกอันหนึ่งของชีวิต ที่ทำให้คุณต้องการออกไปจากที่นี่ เกี่ยวข้องกับครอบครัวของคุณ สำหรับหลายคนผู้ที่มาที่นี่ มันยากที่จะละทิ้งครอบครัวไว้และเข้ามาในสถานที่แห่งนี้ ขอให้เรามามองที่ความรู้สึก และความคิดบางประการที่คุณมีเกี่ยวกับครอบครัวของคุณ

ประการแรก ขอให้ใช้เวลาสักหนึ่งนาที และตอบคำถามเหล่านี้เกี่ยวกับภุมิหลังของครอบครัว

1. พ่อแม่ของฉัน คือ

ก. _____ อยู่ด้วยกัน

ข. _____ หย่าร้าง

ค. _____ พ่อของฉันไม่ได้มีชีวิตอยู่แล้ว

ง. _____ แม่ของฉันไม่ได้มีชีวิตอยู่แล้ว

จ. _____ พ่อแม่ทั้งสองไม่ได้มีชีวิตอยู่แล้ว

2. สถานภาพแต่งงานของฉัน คือ

ก. _____ ฉันเป็นโสด

ข. _____ แต่งงานแล้ว

ค. _____ หย่าร้าง

ง. _____ แยกทางกัน

จ. _____ อยู่ด้วยกันแต่ไม่เคยจดทะเบียนสมรส

3. ฉันมี _____ พี่น้องผู้ชาย และ _____ พี่น้องผู้หญิง

พวกเขาก็คนที่แก่กว่าคุณ _____

พวกเขาก็คนที่อ่อนกว่าคุณ _____

4. ฉันมีลูก _____ คน

5. ครอบครัวของคุณรู้ไหมว่า คุณมาอยู่ที่นี่ _____ ไร่ _____ ไม่นี่

6. สมาชิกคนไหนของครอบครัวคุณ ไม่รู้ว่าคุณมาอยู่ที่นี่

7. ครอบครัวของคุณสนใจหรือไม่ ในการที่คุณอยู่ที่นี่ และมาขอความช่วยเหลือ

_____ใช่ _____ไม่ _____ฉันไม่รู้ว่าเขาคิดอะไร

ตอนนี้ ขอให้มองย้อนกลับไปยังหน้า 4 และ 5 ของโครงการนี้ ขอให้ใช้วิธีที่คุณตอบคำถาม 1, 5, 8, 9, 13, 15 และ 16 คำถามเหล่านี้ควรจะให้ข้อคิดบางอย่างกับคุณ ถึงวิธีที่สถานการณ์ครอบครัวกำลังมีอิทธิพลต่อคุณในขณะที่คุณอยู่ที่นี่

เมื่อเร็วๆ นี้ผู้เรียนคนหนึ่งเข้ามายังศูนย์ที่นอร์ธไลน์ และจากไปหลังจากใช้วันแรกที่มาอยู่ที่นี่ เขาเป็นห่วงภรรยา เพราะกลัวว่าเธอจะไม่สามารถอยู่ได้ด้วยตัวเองที่บ้าน

เรื่องน่าเศร้าเกี่ยวกับคนๆ นี้ คือ ในหลายปีที่ผ่านมาเขาไม่ค่อยได้อยู่บ้านเพื่อเป็นสามีและพ่อซึ่งครอบครัวต้องการ เขาอยู่กับเพื่อนและดื่มเหล้าที่หามาได้ และเขาออกจากโปรแกรมไปแต่ไม่ได้อยู่ในสภาพที่ดีกว่าเดิมที่จะจัดการกับปัญหาเมื่ออยู่ที่บ้าน

หยุดและคิดสักหนึ่งนาทีเกี่ยวกับปัญหาที่แตกต่างไป ซึ่งครอบครัวของคุณกำลังเผชิญ ในขณะที่คุณเข้ามาอยู่ที่นี่

3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

ครอบครัวของคุณรู้ว่าคุณอยู่ที่ไหนไหม ถ้าไม่ ทำไมไม่ลองใช้เวลาเขียนจดหมาย และบอกพวกเขาว่าคุณอยู่ที่ไหน และกำลังทำอะไร

ครอบครัวของคุณไว้วางใจคุณมากเพียงไร หลายครั้งที่ผู้เรียนกังวลว่าครอบครัวไม่ไว้วางใจพวกเขา มันจะง่ายเพียงไรที่คุณจะทำให้ครอบครัวเชื่อว่า คุณกำลังจะเปลี่ยนแปลงจริงๆ ในขณะที่คุณอยู่ที่นั่น ในอดีตคุณได้ให้สัญญาอย่างเดิมกี่ครั้งที่จะเปลี่ยนแปลง แล้วทำให้พวกเขาผิดหวัง

มันอาจจะใช้เวลาบ้าง ที่จะสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวขึ้นมาใหม่ แต่จงคิดสักหนึ่งนาทีว่าคุณสามารถทำอะไรได้ เพื่อทำให้ครอบครัวภูมิใจในตัวคุณ จงเขียนข้อคิดสองสามข้อออกมา

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

บางที คุณสามารถทำสิ่งหนึ่งที่ครอบครัวของคุณภูมิใจ คือ อยู่ที่นั่นจนกระทั่งคุณจบโปรแกรมนี้ได้อย่างประสบความสำเร็จ พวกเขาต้องการให้คุณประสบความสำเร็จ



จงหยุด: ขอให้อภิปรายถึงสิ่งที่คุณเพิ่งจะอ่านกับครู และให้ครูเซ็นชื่อที่นี้ ก่อนที่จะทำงานต่อไปในโครงการนี้

ลายเซ็นครู _____

บทที่ 4

ความรู้สึกของฉันที่ว่า “ฉันเป็นส่วนหนึ่งของที่นี่”

จงมองกลับไปหน้า 4 และ 5 ขอให้เช็คคำตอบสำหรับคำถาม 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 15 และ 18 คุณรู้สึกไหมว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของที่นี่ คุณรู้สึกเหมือนที่นี่เป็นสถานที่ๆ ดึงดูดให้คุณ เพื่อจะอาศัยอยู่ในตอนนี้หรือไม่ คุณกำลังเริ่มรู้สึกว่าที่นี่ “เป็นบ้าน” หรือไม่ คุณกำลังเริ่มหาเพื่อนใหม่ๆ ที่นี่หรือไม่ และรู้สึกไหมว่าคนอื่นที่นี่เอาใจใส่จริงๆ ในตัวคุณ

จงใช้เวลาสองสามนาที และอธิบายว่าคุณรู้สึกอย่างไรในการอยู่ที่นี่ จงดูคำถามที่เขียนไว้ข้างต้น ถ้าคุณจำเป็นต้องมีข้อคิดบางอย่างที่จะเขียนลงไป



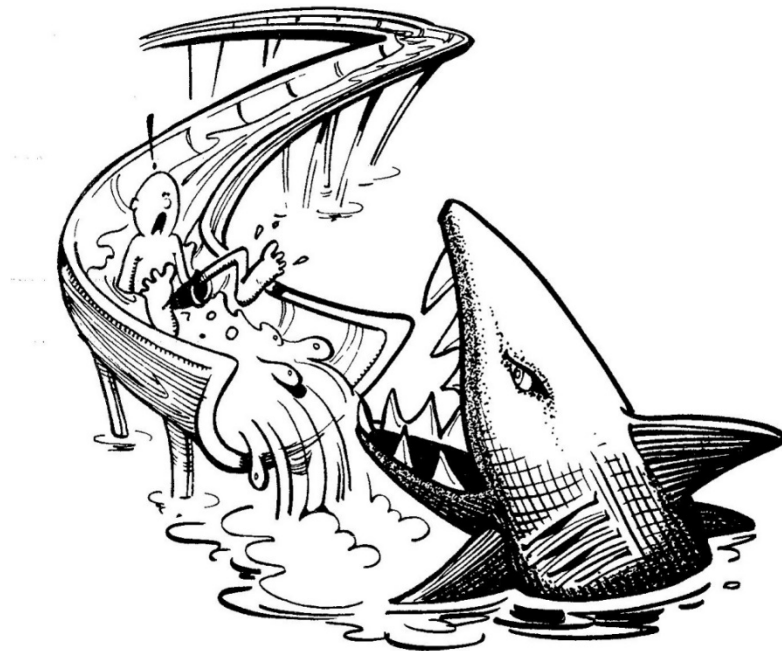
บทที่ 5

ฉันกำลังเผชิญกับปัญหาใหญ่บางอย่าง

ตั้งแต่มาที่นี่ คุณอาจจะได้ยินสิ่งใหม่ๆ มากมาย และสงสัยว่าทุกสิ่งที่คุณได้ยินนั้นเป็นจริงหรือไม่ คุณมาจากภูมิหลังที่คุณไปคริสตจักรบ่อยมากหรือไม่ หรือ คุณไม่ได้ไปคริสตจักรเลย

ในตอนนี้อย่างไรก็ตาม คุณอาจจะได้ยินว่า นี่คือการพันธกิจคริสเตียน และอาจรู้สึกอึดอัดกับการพูดคุยบ่อยๆ เกี่ยวกับพระเจ้า พระเยซู และพระวิญญาณบริสุทธิ์ คุณอาจกำลังถามคำถามว่า “ฉันต้องเป็นคริสเตียนหรือไม่”

ไม่มีใครจะมาบังคับให้คุณให้เป็นคริสเตียน เราไม่ได้ทำแบบนั้นที่นี่ เราต้องการให้คุณตัดสินใจด้วยตัวเองเกี่ยวกับสิ่งที่จะเป็นความสัมพันธ์ของคุณกับพระเจ้า เราต้องการให้คุณเปิดใจฟังสิ่งที่พระเจ้ากำลังกระทำให้ในชีวิตของผู้คนอื่นที่นี่ เราเชื่อว่าพระเจ้าสามารถช่วยคุณแก้ไขปัญหาที่ “เป็นไปไม่ได้” ซึ่งคุณอาจจะกำลังเผชิญอยู่ในชีวิตในเวลานี้



เราต้องการสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคุณ หลายคนได้พบว่าพระเยซูเป็นหนทางที่ดีที่สุดที่จะพบกับชีวิตที่แท้จริง และสันติสุขแท้

จงมองหาในพระคัมภีร์ และอ่านหนังสืออัครทูต 11:28-30

จงเขียนสิ่งที่พระเจ้ากำลังกล่าวกับคุณ ผ่านทางข้อพระธรรมเหล่านี้

มีความหวังสำหรับคุณ

ชีวิตของคุณไม่ยุ่งยากมากเกินไปกว่าที่พระเจ้าสามารถช่วยได้ พระองค์สามารถช่วยคุณ และพระองค์ต้องการช่วยคุณ

เราเชื่อในอัครธรรมที่นี้ เราได้เห็นพระเจ้าแก้ไขสถานการณ์ที่ “เป็นไปไม่ได้” พระองค์ต้องการกระทำอย่างเดียวกันกับคุณ

จงใช้สักสองสามนาที และเขียนถึงปัญหาที่คุณกำลังเผชิญ ซึ่งมันเคยเป็นปัญหาใหญ่ของคุณที่จะจัดการด้วยตนเอง

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

