

# ๗ เกร็งสร้างผลักดัน



คุณค่าที่มีในตอนนี้

คุณค่าที่อยากมีเพิ่มเติม

สิ่งที่เคยทำ แล้วรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า

ถ้าจะอยากรู้ความรู้สึกเดิม ให้ตัวเอง  
คิดว่าจะกำอย่างไรดีนะ