

สารบัญ

ตอนที่ 1. ความนับถือตนเองสำคัญอย่างไร?

1. ความนับถือตนเองคืออะไร?	11
2. เจ้าชาย เจ้าหญิง และกบ	19
3. ผลกระทบต่อชีวิต	32
4. เคล็ดลับสู่ความสำเร็จ (สำคัญยิ่งกว่า I.Q.)	38

ตอนที่ 2. สร้างความนับถือตนเองให้ลูก

5. ความนับถือตนเองเกิดขึ้นได้อย่างไร?	50
6. ลูกมีความนับถือตนเองแค่ไหน?	60
7. ช่วยลูกสร้างความนับถือตนเอง	68
8. ชีวิตในบ้าน	73
9. ชีวิตในโรงเรียน	88
10. สร้างลูกให้มีประสิทธิภาพ	102

ตอนที่ 3. เมื่อวิถีธรรมดาไม่ได้ผล

ทำไมลูกจึงไป Everest	114
มุ่งสู่ Everest	118
21 วันบนเทือกเขาหิมาลัย	121
การเปลี่ยนแปลงที่แม่มองเห็น	141
แม่ถาม-ลูกตอบ	144

เพราะพระองค์ทรงปั้นข้าพระองค์
และทรงทอข้าพระองค์ขึ้นในครรภ์มารดา
ข้าพระองค์โมทนาพระคุณของพระเจ้า
เพราะพระองค์ทรงสร้างข้าพระองค์ขึ้นอย่างล้ำเลิศ
พระราชกิจของพระองค์อัศจรรย์
พระองค์ทรงรู้จักข้าพระองค์ดี
เมื่อข้าพระองค์ถูกสร้างอยู่ในที่ลับลี้
ประดิษฐ์ขึ้นมา ณ. ที่ลึกแห่งโลก
พระเนตรของพระองค์ทรงเห็นส่วนประกอบของข้าพระองค์
วันทั้งหลายที่กำหนดให้ข้าพระองค์นั้น
ก็ทรงจารึกไว้ในพระตำรับของพระองค์
เมื่อครั้งยังไม่เกิดวันนั้นเลย
ข้าแต่พระเจ้า พระดำริที่ทรงมีต่อข้าพระองค์นั้นประเสริฐจริงๆ
รวมกันเข้าก็ไพศาลนักหนา