GEN0307

MIRACLE OF THOUGHT

Chapter 0

ANALYTICAL THINKING

OVERVIEW

CONCEPT

PROCESS

SKILLs

TOOLS

WORKSHOP

ANALYTICAL THINKING

CONCEPT

" **ANALYTICAL THINKING** is analytical thinking It is a thinking skill that helps distinguish the elements of things that happen whether they are events or events. It depends on the story or work and then breaks that thing up into smaller parts. In order for us to see the details of those matters completely and clearly, thus allowing us to understand the cause and effect relationship that caused them to happen."

CONCEPT

ANALYTICAL THINKING

1 THINKING PROCESS

2 DEVIDED COMPONENT

3 CLEARLY INFORMATION

4 COMPONENT RELATIONSHIP

5 THE REASON

EXAMPLE

SLEEPLESS (Insomnia Disorder)

External factor

Enviromenet

Sound

Light

Internal Facter

Stress

Worry

Scare

SLEEPLESS (Insomnia Disorder)

เครียด

คิดมาก

ติดซีรี่ย์

เล่นเกม

นอนดึกจนปรับเวลานอนไม่ได้

บริหารเวลานอนไม่ดี

หลับยาก

ชอบตื่นตอนกลางคืน

นอนกลางวันแล้วกลางคืนนอนไม่หลับ

มีการทำงานของสมองตลอดเวลา

คิดมาก

คุยกับแฟน/คุยกับเพื่อน

ไม่ง่วง

หิว

ตื่นเต้น

จิตใจ

ปัญหาจากสิ่งแวดล้อม

เครียดสะสม

วิตกกังวลเลยทำให้นอนไม่หลับ

สุขภาพ

ปัญหาร่างกาย

สนใจสิ่งรอบตัวมากไป

ตื่นเต้นกับสิ่งที่ต้องทำครั้งแรกในวันต่อไปเลยทำให้นอนไม่หลับ

อาการหลับๆตื่นๆ

เครียด

เล่นมือถือเล่นคอมมากไป

ข้างบ้านเสียงดัง

ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวเปลี่ยนไป

ที่บ้านไม่ยอมปิดไฟ

ทำงานมากจนร่างกายปรับเวลานอนไม่ได้

อายุมากขึ้นทำให้นอนไม่หลับ

ความกังวน

ไม่สบายใจ

กลัวตอนกลางคืน

ได้เห็นคุยที่รักไปคุยกับคนอื่นเลยนอนไม่หลับ

ANALYTICAL THINKING PRECESS

ANALYTICAL THINKING SKILLS

ANALYTICAL

THINKING

ANALYTICAL THINKING SKILLS

ANALYTICAL THINKING

1 OBSERVATION

2 PROBLEM-SOLVING

3 CREATIVITY

4 COMMUNICATION

5 ZERO BIAS

ANALYTICAL THINKING BENEFIT

ANALYTICAL THINKING

1 — SOLUTIONER

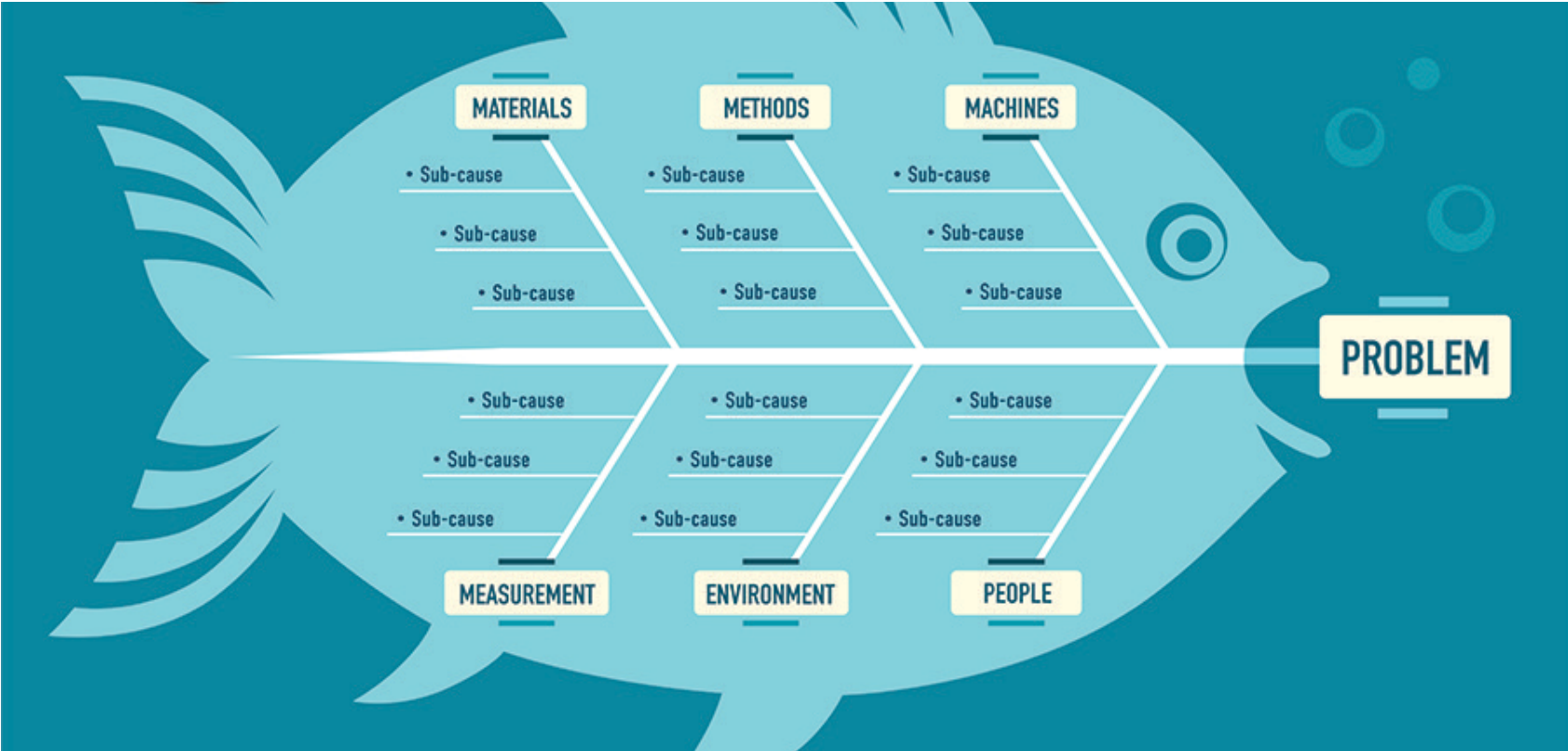2 — UNBIASED VIEW

3 — EFFECTIVE COMMUNICATION

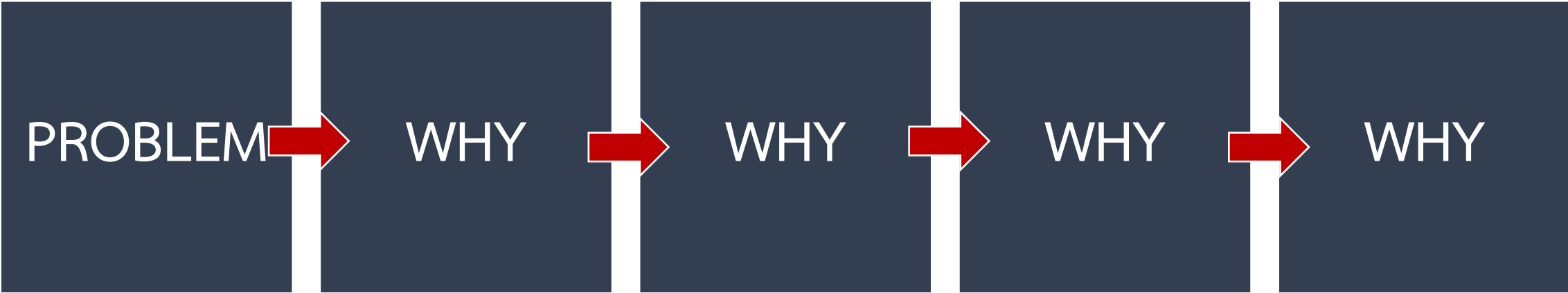4 — DECISION MAMKER

5 — PIORITIZATION

ANALYTICAL THINKING TOOLS

FISHBONE DIAGRAM

FISHBONE WORKSHOP

LOCKDOWN

BUSINESS

ANALYTICAL THINKING TOOLS

| PROBLEM | → | WHY | → | WHY | → | WHY | → | WHY |

WHY WORKSHOP

CONFLICT