

นิตยสารแห่งแรงบันดาลใจที่เปลี่ยนชีวิตคุณได้

ปีที่ 10 ฉบับที่ 61 เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2566

# SUCCESS

WWW.SUCCESSMORE.COM

Magazine



คุณอรรถพล ไชยสง  
คุณณรัชพรรณ ภิระศักดิ์

คุณปติชา เรืองเมตร  
คุณสุพชัย ชัยชา

คุณอิทธิเชษฐ์ ธนโศภณพันธ์  
คุณสุภัทสรณ์ เมืองสองชั้น



นักรายตีเด่นประจำปี  
**TDSA AWARD 2023**





# GREETING

สาส์นจากผู้บริหาร



## สวัสดีนักธุรกิจที่รักทุกท่านครับ

เราทั้งสองคนมาทักทายกันช่วง เดือน กรกฎาคม - สิงหาคม ปี 2566 เวลาเดินทางมารวดเร็ว ครึ่งปีหลังนี้ แต่ละคนต้องใส่ใจเรื่องเวลา กันให้มากขึ้น ด้วยการแข่งขันที่รุนแรงขึ้นทำให้ทุกคนต้องดึงเอาศักยภาพ ที่มีในมุมของการทำธุรกิจและการประกอบอาชีพเป็นสิ่งที่เราต้องใช้ชีวิต อย่างไม่ประมาท และพัฒนานตนเองอยู่เสมอเพื่อเพิ่มคุณค่าให้ชีวิต และ ในช่วงที่ผ่านมาซัคเซสมอร์เราเติมไฟและพลังบวกในกิจกรรมต่างๆ มากมาย เพื่อส่งสารและสิ่งที่มีประโยชน์เพื่อสร้างโอกาสทางธุรกิจให้ กับนักธุรกิจอย่างเต็มกำลัง



ผ่านไปแล้วกับงานสัมมนาสุดยิ่งใหญ่ของชาวซัคเซสมอร์ THE SUCCESS ครั้งที่ 23 ภายใต้คอนเซ็ปต์ “GAME CHANGERS เปลี่ยนเกม ธุรกิจพลิกเป็นผู้ชนะ” ร่วมเฉลิมฉลองผู้ประดับเข็มเกียรติยศตำแหน่ง Platinum & Up มีผู้คนเข้าร่วมทั้งไทยและ AEC มากกว่า 3,000 คนภายในงาน มีบุรุษแสดงสินค้าที่เพิ่งเปิดตัวที่ผ่านมา มีผลิตภัณฑ์ สบู่อ่อนบอดีชีयर บอดีโซป (BODY CHEER BODY SOAP) ยอดขายถล่มถลาย และ ผลิตภัณฑ์กลุ่มความงามสกินแคร์ แป้งปฟ S MONE' SKIN POWDER FOUNDATION SPF 30 PA++++ เอส มอเน่ ออล เดย์ เพอร์เฟค สกิน พาวเดอร์ฟาวด์เดชั่น เอสพีเอฟ 30 พีเอ++++ และครีมรองพื้น S MONE' SKIN FOUNDATION SPF 30 PA++++ เอส มอเน่ ออลเดย์ เพอร์เฟค สกิน พาวด์เดชั่น เอสพีเอฟ 30 พีเอ++++ รวมถึงกลุ่มผลิตภัณฑ์เพื่อการเกษตร GROWING MORE ซึ่งได้รับความสนใจผู้ร่วมงานเป็นอย่างมาก เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2566 ณ SHOW DC HALL

นอกจากนี้เรายังมีการจัดงาน SUCCESS Night Party เฉลิมฉลองให้กับนักธุรกิจที่พิชิตตำแหน่งใหม่ New Platinum & Up ของผู้ประสบความสำเร็จในบรรยากาศเต็มไปด้วยความสนุกสนานกับวงดนตรีสุดมันส์ เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2566 ณ Vala De Cia กัลปพฤกษ์ กทม.

และต่อยอดความเป็นผู้นำธุรกิจเครือข่ายที่อยู่คู่กับคนไทยมา 1 ทศวรรษ บริษัท ซัคเซสมอร์ บิอิงค์ จำกัด (มหาชน) ได้รับรางวัลอันทรงเกียรติคือ “รางวัลส่งเสริมจรรยาบรรณการขายตรงโลก ระดับทองคำ” ในงาน TDSA AWARD 2023 โดยผม นพ.สิทธิวิทย์ เกียรติชวนันต์ ประธาน กรรมการบริหาร และดำรงตำแหน่ง กรรมการฝ่ายการศึกษาของทางสมาคมการขายตรงไทย เป็นผู้รับรางวัล จากประธานในพิธี พันตำรวจเอกประทีป เจริญกล้าปี รองเลขาธิการคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค และขอแสดงความยินดีกับนักธุรกิจซัคเซสมอร์ ผู้ที่ได้รับ “รางวัลนักขายดีเด่น TDSA AWARD 2023” ในครั้งนี้ด้วย

ซึ่งทุกรางวัลที่ได้รับเป็นการยืนยันมาตรฐานการทำธุรกิจและความเป็นเลิศด้านจรรยาบรรณของบริษัท พิสูจน์ได้จากการได้รับรางวัลต่างๆ จากทั้ง ระดับโลก และเป็นสมาคมเดียวในประเทศไทยที่เป็นหนึ่งในสมาชิกของสมาพันธ์การขายตรงโลก WFDSA

เราทั้งสองคนหวังว่าพี่น้องซัคเซสมอร์ของเรากำลังอยู่ในบรรยากาศที่ตื่นตัวเพื่อพัฒนานตนเอง รวมถึงการบริหารเวลา และการจัดเวลาให้กับ สิ่งที่สำคัญ ทุกๆ ท่านมีความฝันและเป้าหมายที่จะมีชีวิตที่ดีขึ้น แม้วันนี้อาจยังคว้ามันมาไม่ได้ ขอให้นำพาชีวิตของท่านไปข้างหน้าด้วยความมั่นคง และใส่ความเชื่อเต็มร้อยในการยืนหยัดพัฒนาพร้อมลงมือทำงานเปลี่ยนแปลงตนเองได้ในเรื่องของความคิด ทักษะ ความเชื่อ ความรู้ ความสามารถ ทุกท่านสามารถประสบความสำเร็จตามที่หัวใจของท่านปรารถนาอย่างแน่นอน

ด้วยรัก เชื่อมั่นและปรารถนาดี

นพ.สิทธิวิทย์ เกียรติชวนันต์ ประธานกรรมการบริหาร  
CEO นพกฤษฎ์ นิธิเลิศวิจิตร ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

บริษัท ซัคเซสมอร์ บิอิงค์ จำกัด (มหาชน)

# CONTENTS

นิตยสารซัคเซส : ปีที่ 10 ฉบับที่ 61 เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2566

นิตยสารราย 2 เดือนของบริษัท ซัคเซสมอร์ บิอังก์ จำกัด (มหาชน)

ที่จัดทำขึ้นเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้นักธุรกิจซัคเซสมอร์

|                                        |    |                                                                             |    |
|----------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Greeting                               | 3  | More Guru :<br>ON LEADERSHIP                                                | 26 |
| ข้อคิด คำคม                            | 5  | เคล็ดลับๆ ที่จะช่วยให้คุณก้าว<br>ข้ามความกลัว ไปสู่ความกล้าที่จะ<br>ลงมือทำ |    |
| Activity Update                        | 6  | Successmore<br>Leadership<br>Academy (SLA) :                                | 27 |
| Recognition :<br>เมษายน - พฤษภาคม 2566 | 14 | วิธีเลิกคิดฟุ้งซ่าน เพื่อให้โฟกัสกับ<br>งานมากขึ้น                          |    |
| Q&A : ถาม/ตอบ<br>Sweet Night           | 22 | ตารางงาน :<br>เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2566                                   | 28 |
| HEALTH & BEAUTY                        | 24 |                                                                             |    |
| BY : นพ.สทิตวีร์ เกียรติชนันต์         |    |                                                                             |    |



# ชีวิต...

“ข้อคิด คำคม”  
เพื่อปลุกใจ...

## ไม่ใช่การเอาแต่ดันเอาตัวเอง แต่คือการสร้างตัวเองขึ้นมา

วิชาชีพที่หลายคนอาจจะหลงผิดไปคือ เราต้องหาตัวเองให้เจอ เสียก่อนจึงจะประสบความสำเร็จได้ ในส่วนหนึ่งการเข้าใจตัวเอง ก็เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เรารู้ว่า ตัวเราเองสามารถทำอะไรได้ดี และ ยังต้องปรับปรุงอะไรอีกบ้าง?

แต่หลายคนกลับเอาแต่วิ่งไล่ล่าหาตัวเอง อยู่นาน เพื่อค้นพบว่า เนาเองก็ไม่ได้รู้จักตัวเองเพิ่มขึ้นเลยหรืออาจแย่งขนาดที่ว่าเรารู้สึก ว่าตัวเองไม่เก่งสักอย่างเลยก็ได้ หากคุณกำลังพบว่าตัวเองถึง ทางตันแล้วละก็ การ “สร้างตัวตน” ขึ้นมาคงเป็นวิธีที่ดีกว่า แน่นอน

เพราะเราไม่จำเป็นต้องรอการอนุมัติจากใครทั้งสิ้นเพื่อ  
ที่จะเป็นตัวของตัวเอง เราสามารถระบุได้เลยว่า เราจะ  
เก่งแบบไหน? เราจะเป็นอะไร? แล้วหาทางศึกษาพัฒนา  
ตัวเองเพื่อเป็นสิ่งที่นั่นให้ได้ นี่จึงจะเรียกว่าความสำเร็จ  
ที่แท้จริง

ไม่ต้องรอรู้ว่าเราคือใคร เราทำอะไร แต่เริ่มลงมือกำหนด  
ทิศทางของตัวเองตั้งแต่ตอนนี้ ศึกษา และเป็นให้ได้อย่างที่คุณ  
ต้องการ ขอให้ประสบความสำเร็จกับหนทางที่คุณเลือกและ  
เป็นนะครับ

“ข้อคิด คำคม” โดย (CEO นพกฤษฎ์ นิธิเลิศวิจิตร)



บพ.สิทธินันต์  
เกียรติชัยนันต์  
ประธานกรรมการบริหาร

CEO นพกฤษฎ์  
นิธิสิริวิจิตร  
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

# THE SUCCESS#23 GAME CHANGERS

## เปลี่ยนเกมธุรกิจ พลิกเป็นผู้ชนะ

DATE 25.06.2023 | TIME 09.00 AM - 10.00 PM | @SHOW DC Hall

ชักชวนองค์กรชั้นนำ THE SUCCESS #23 เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2566 ณ SHOW DC HALL ภายใต้คอนเซ็ปต์ “GAME CHANGERS เปลี่ยนเกมธุรกิจ พลิกเป็นผู้ชนะ” ร่วมเฉลิมฉลองผู้ประดับเข็มเกียรติยศตำแหน่ง Platinum & Up มีผู้คนเข้าร่วมทั้งไทยและ AEC มากกว่า 3,000 คน

และภายในงานมีบุรุษแสดงสินค้าที่เพิ่งเปิดตัวที่ผ่านมา มี ผลิตภัณฑ์ สบู่ก้อน บอดีชีयर บอดีโซบ (BODY CHEER BODY SOAP)”, แป้งบัพ S MONE’ SKIN POWDER FOUNDATION SPF 30 PA++++ และครีมรองพื้น S MONE’ SKIN FOUNDATION SPF 30 PA++++ รวมถึงกลุ่มผลิตภัณฑ์เพื่อการเกษตร GROWING MORE ซึ่งได้รับความสนใจจากผู้ร่วมงานเป็นอย่างมาก

ต่อจากความสำเร็จของงานธุรกิจเข้าสู่ปีที่ 10 การเติบโตของชักชวนองค์กร โดย บพ.สิทธินันต์ เกียรติชัยนันต์ ประธานกรรมการบริหาร รวมถึงการเชิดชูเทคนิคและเคล็ดลับในการทำธุรกิจให้ประสบความสำเร็จ โดยสุดยอดผู้นำนักธุรกิจชักชวนองค์กรจากทุกประเทศ พิเศษสุดมีการมอบรางวัลให้กับผู้ชนะ แคมเปญ “Super Growth โตเร็ว โตไว รายได้เพิ่มกับกลุ่มผลิตภัณฑ์เพื่อการเกษตร GROWING MORE” เป็นโปรแกรมการแข่งขัน เพื่อค้นหาสุดยอดทีมนักขายและขยายทีมเติบโตสูงสุด 5 อันดับ ทำประลองฝีมือ เพื่อเป็นที่สุดปลายครองแชมป์ ชิงเงินรางวัล 1,000,000 บาท และใบประกาศนียบัตร รวมมูลค่า 1,000,000 บาท พร้อมร่วมเฉลิมฉลองผู้ได้รับผู้ประสบความสำเร็จตั้งแต่ตำแหน่ง Platinum & Up ประดับเข็มเกียรติยศ ทั้งไทยและ AEC ทำกลางบรรยากาศของผู้คนที่ร่วมแสดงความยินดี

ส่งท้ายด้วยแรงบันดาลใจ โดย CEO นพกฤษฎ์ นิธิสิริวิจิตร ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร พร้อมปลูกพลังศักยภาพในตัวคุณให้ถูกป้อนไฟด้วยหลักแนวคิดที่ช่วยในการสร้างธุรกิจให้ประสบความสำเร็จ และนำทางองค์กรให้เติบโต ทำให้ทุกคนเข้าร่วมงานครั้งนี้ได้รับทั้งความรู้และแรงบันดาลใจกันอย่างเต็มพลัง









# SUCCESS

## Night Party

ภาพบรรยากาศ ชักเชคมอร์เดลิบดลองคำกิ้นสุดทรวง ของผู้ประสบความสำเร็จในตำแหน่ง  
New Platinum & Up ในงาน Success Night Party  
นำโดย นพ.สิทธวิธ เกียรติชวบัณฑิต ประธานกรรมการบริหาร กล่าวต้อนรับและแสดงความยินดี  
พร้อมรับพลังและแรงบันดาลใจจาก CEO นพกฤษฏ์ นิธิเลิศวิจิตร ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร  
รวมถึงผู้นำตำแหน่ง Dimond & Up ที่มาร่วมแสดงความยินดี บรรยากาศเต็มไปด้วยความสนุกสนาน  
กับวงดนตรีสุดมันส์  
เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2566 ณ Vala De Cia กัลปพฤกษ์ กทม.













**TDSA**  
*Award*  
**2023**  
THE GREATEST PRIDE

## บริษัท ชัคเซสมอร์ บีอิ้งค์ จำกัด (มหาชน)

ได้รับรางวัลอันทรงเกียรติ คือ  
“รางวัลส่งเสริมจรรยาบรรณการขายตรงโลก ระดับทองคำ”

โดยมี นพ.สิทธวีร์ เกียรติชวนันต์ ประธานกรรมการบริหาร  
และดำรงตำแหน่งกรรมการฝ่ายการศึกษาของทางสมาคมการขายตรงไทย  
เป็นผู้รับรางวัล จากประธานโบเพิร์ธ พันตำรวจเอก ประทีป เจริญกุล  
รองเลขาธิการคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

และขอแสดงความยินดีกับ ผู้ที่ได้รับ  
“รางวัลนักขายดีเด่น TDSA AWARD 2023”

เพื่อยกย่องเชิดชูเกียรติแก่นักธุรกิจขายตรง  
ที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินธุรกิจ

คุณอิทธิเชษฐ์ ธนโชคบริพันธ์ และ คุณสุกัสนัน เมืองสองชั้น  
คุณอรรถพล ไชยสง และ คุณณรัชพรธรณ์ ภิระศักดิ์  
คุณปิติชา เรืองเนตร และ คุณสุพชัย ชัยชา





ซิคเซสมอร์เปิดโรงงานผลิต

# BODY CHEER BODY SOAP



ความมั่งคั่ง  
ของสุขภัณฑ์

นักธุรกิจได้เยี่ยมชม ตั้งแต่กระบวนการผลิต  
ไปจนถึงขั้นตอนการบรรจุภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน  
เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในคุณภาพของผลิตภัณฑ์







1. เราจะปฏิบัติตามกฎจรรยาบรรณของบริษัท

2. เราจะตระหนักอยู่เสมอว่าเป็นธุรกิจของเรา

3. เราจะดำเนินธุรกิจด้วยเงินสดเท่านั้น ไม่เสนอให้ระบบเครดิตแก่ผู้อื่น

4. เราจะสนับสนุนทีมงานให้ประสบความสำเร็จตามแผนการตลาดของบริษัท เท่านั้น

5. เราจะไม่อ้างชื่อองค์กรอื่นหรือธุรกิจอื่น เพื่อความสำเร็จของเรา

6. เราจะไม่ให้คำปรึกษาข้ามสายงาน ยกเว้นได้รับอนุญาต

7. เราจะลงทุนทางธุรกิจโดยยินยอม จะไม่เป็นการของงัดและไม่บังคับผู้อื่น

8. เราจะให้ความเคารพต่อความคิดเห็นของผู้อื่น แม้ว่าเราจะไม่เห็นด้วย

9. เราจะทำตามระบบ SLA เท่านั้น จะไม่ทำกิจกรรมใดๆ ร่วมกับคนนอกระบบ

10. เราจะไม่โปรโมทตัวเอง แต่จะโปรโมทชื่อระบบ SLA และบริษัทฯ เท่านั้น

11. เราจะคบหากันแบบแฟร์เพลย์ (Fair play) เสมอภาคและเป็นธรรม

12. เราจะโปรโมทและยกย่องออฟไลน์ในระบบตามลำดับชั้นของสายงาน

13. เราจะลอกเลียนแบบ และทำตามแกนนำในระบบและออฟไลน์ในระบบเท่านั้น

14. เราจะไม่ทำการใดๆ ให้เสียหายเรื่องการเงิน และศีลธรรมอันดีงามของสังคม(ผู้สาว)

15. เราจะไม่แปดสี และถือปัสสีทุกประเภท คุณเรียนรู้จากแหล่งใดให้ผู้อื่นเรียนรู้จากแหล่งนั้น



**SUCCESSMORE**  
Inspiration for your Being



# การประกาศเกียรติคุณ นักธุรกิจชั้นนำ

เดือนเมษายน - พฤษภาคม 2566



นักธุรกิจระดับ PEARL



คุณNANG NOON KHAM



นักธุรกิจระดับ PLATINUM



คุณรัตนารณ์ แวดโรสง



คุณSENGPHACHANH PHIMMUENG



คุณTHET NAING





## นักธุรกิจระดับ PEARL

คุณNang Noon Kham

กรุงเทพมหานคร



## นักธุรกิจระดับ PLATINUM

คุณรัตนภรณ์ แวดไฮสง กำแพงเพชร  
คุณSENGPHACHANH PHIMMUENG อุบลราชธานี  
คุณTHET NAING กรุงเทพมหานคร



## นักธุรกิจระดับ GOLD

|                    |                           |                 |                   |               |
|--------------------|---------------------------|-----------------|-------------------|---------------|
| คุณนางลักษณ์       | จำปีพันธุ์                | กระบี่          | คุณPHYO HTET OO   | กรุงเทพมหานคร |
| คุณสมศรี           | พังงา                     | กำแพงเพชร       | คุณPHYU PHWE      | กรุงเทพมหานคร |
| คุณสวรส            | บางเมือง                  | กำแพง           | คุณTin Zar Win    | กรุงเทพมหานคร |
| คุณสุกัญญา         | แก้วโพธิ์                 | ชลบุรี          | คุณเฉลียว         | พรมมี         |
| คุณสุพร            | จันทรา                    | เชียงใหม่       | คุณปรเม           | การพัชรพิชิต  |
| คุณHtoo Htoo       |                           | กรุงเทพมหานคร   | คุณไพรัช          | พลกล้า        |
| คุณKYAW MOE OO     |                           |                 | คุณKYAW PHAW HWAR | กรุงเทพมหานคร |
| คุณNang Mwe Phoung |                           | กรุงเทพมหานคร   | คุณGI THA         | กรุงเทพมหานคร |
| คุณNaw phaw        |                           | กรุงเทพมหานคร   | คุณSHWE ZIN PHU   | กรุงเทพมหานคร |
| คุณNI LAR AYE      |                           | พระนครศรีอยุธยา | คุณSU MYAT MOE    | กระบี่        |
| คุณณัฏพพงษ์ จันยอด | คุณกัญปณาริ วีระวัฒนาพงษ์ |                 | สุโขทัย           |               |



## นักธุรกิจระดับ SILVER

|                   |              |               |                  |      |               |
|-------------------|--------------|---------------|------------------|------|---------------|
| คุณจรัสทิพย์      | สายพรหม      | สระแก้ว       | คุณสวัสดิ์       | มานพ | กระบี่        |
| คุณน่าน ชิน มา อู |              | กรุงเทพมหานคร | คุณAR TEE        |      | กระบี่        |
| คุณปรเม           | การพัชรพิชิต | ปทุมธานี      | คุณKHIN KYU SHWE |      | กรุงเทพมหานคร |
| คุณประภาศิริ      | สุขเกษม      | พิษณุโลก      | คุณKYAW MOE      |      | กระบี่        |
| คุณรวินทนิภา      | บุญช่วย      | กำแพงเพชร     | คุณLONG SENG     |      | กรุงเทพมหานคร |
| คุณสมฤทธิ         | ไชยาลาด      | กรุงเทพมหานคร | คุณMOE KO KO     |      | กรุงเทพมหานคร |





## นักธุรกิจระดับ SILVER

|                      |               |                        |         |               |
|----------------------|---------------|------------------------|---------|---------------|
| คุณCHUN ETH          | ฉะเชิงเทรา    | คุณปวันรัตน์           | เวียงลอ | เชียงใหม่     |
| คุณNAN SAN SAN NYUNT | กรุงเทพมหานคร | คุณวิระวุธ             | อินทร์  | สงขลา         |
| คุณNang khoun        | กรุงเทพมหานคร | คุณHNIN HTWE           |         | กรุงเทพมหานคร |
| คุณPa Pa             | กรุงเทพมหานคร | คุณKAUNG TONE          |         | กรุงเทพมหานคร |
| คุณParkli            | กรุงเทพมหานคร | คุณKHIN SWE WIN        |         | กรุงเทพมหานคร |
| คุณPhyo Pyae Aung    | กรุงเทพมหานคร | คุณMA NANG SANG HLAING |         | สมุทรปราการ   |
| คุณSA THAN SOE LIN   | กรุงเทพมหานคร | คุณMG YIN KAL          |         | กรุงเทพมหานคร |
| คุณSai Kawn Khay     | กรุงเทพมหานคร | คุณNANG SHWE U         |         | กาญจนบุรี     |
| คุณSI THU LWIN       | กระบี่        | คุณNAW CHIT CHIT       |         | กรุงเทพมหานคร |
| คุณVilay phommy      | นครราชสีมา    | คุณSAI KYAR            |         | กรุงเทพมหานคร |
| คุณน้ำอ้อย           | เทียมดำรงค์   |                        |         |               |
|                      | ฉะเชิงเทรา    |                        |         |               |



## นักธุรกิจระดับ BRONZE

|               |                  |               |                    |             |                 |
|---------------|------------------|---------------|--------------------|-------------|-----------------|
| คุณกัญญะวิรัช | จันทรวง          | นครศรีธรรมราช | คุณสุบิล           | นาคแย้ม     | สุโขทัย         |
| คุณชมภู       | เมินธู           | สุรินทร์      | คุณสุรางค์พิมล     | โลณะปาลวงษ์ | เชียงใหม่       |
| คุณชัยยุทธ    | วังทอง           | สุโขทัย       | คุณโสเมศิริ        | บุญรักษา    | เชียงใหม่       |
| คุณจิตติญา    | วงศ์สถาน         | ลำพูน         | คุณอภิสิทธิ์       | ขอนแก่น     | แพร่            |
| คุณณภสร       | รักษาทสทธิ       | เชียงใหม่     | คุณแอ้เลเตะ        |             | ตาก             |
| คุณธงชัย      | คำภีลา           | อุดรธานี      | คุณAung Soe        |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณธนนวัฒน์   | ศักดิ์สงค์       | กระบี่        | คุณAUNG THU WIN    |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณธวัช       | เวดไฮสง          | กำแพงเพชร     | คุณAye Mya Thine   |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณนอ โต้     |                  | กรุงเทพมหานคร | คุณAye Myint Soe   |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณนารีรัตน์  | เพชรนาโคโกสิทธิ์ | ระยอง         | คุณBAW SAN TEE     |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณน้ำอ้อย    | เทียมดำรงค์      | ฉะเชิงเทรา    | คุณCHOUB SEANGHENG |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณใบ         | ไทยใหญ่          | เชียงใหม่     | คุณEi Ei Soe       |             |                 |
| คุณประชุม     | จตดี             | ระยอง         | คุณEI THAE ZIN     |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณประพันธ์   | ถิ่นทิพย์        | แพร่          | คุณHar Yi Mar yar  |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณปรียา      | ผลศิริ           | ระยอง         | คุณHla Htay        |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณพชรพล      | พันธ์พัฒนากุล    | พิษณุโลก      | คุณKAY THI AYE     |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณพรชิตา     | ราษี             | พิษณุโลก      | คุณKHIN AYE        |             | พระนครศรีอยุธยา |
| คุณพัชรพร     | มานพ             | กระบี่        | คุณKHIN MAR CHO    |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณพิเชษฐ์    | เพริดพร้อม       | กระบี่        | คุณKhin Swe Yuu    |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณภาวิณี     | พลินุช           | กรุงเทพมหานคร | คุณKHIN WIN KYI    |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณมนตรี      | ปาวสกุล          | กระบี่        | คุณKOEMLA VIN      |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณยุทธนา     | ยวงเงิน          | พิษณุโลก      | คุณKYAW PHYO PAING |             | นครปฐม          |
| คุณรัตนารณ    | ทับทิมไทย        | กรุงเทพมหานคร | คุณKYAW SAW WIN    |             |                 |
| คุณวัชรพร     | จันทวงศ์         | สมุทรสาคร     | คุณKYAW YE AUNG    |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณวิชชุดา    | ธรรมมา           | ชลบุรี        | คุณKYI AWAR TUN    |             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณสุชาดา     | ศิริคำสกุล       | กรุงเทพมหานคร | คุณKYI MIN         |             | กรุงเทพมหานคร   |





## นักธุรกิจระดับ BRONZE

|                        |                 |                           |                 |                           |                 |
|------------------------|-----------------|---------------------------|-----------------|---------------------------|-----------------|
| คุณLa Htaw Lu Aung     | กรุงเทพมหานคร   | คุณธนกร                   | กรุงเทพมหานคร   | คุณธนกร                   | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณMa Aye Lar          | กรุงเทพมหานคร   | คุณธนภรณ์                 | กรุงเทพมหานคร   | คุณธนภรณ์                 | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณMa Mawe Sein        | สมุทรปราการ     | คุณบุญธรรม                | สมุทรปราการ     | คุณบุญธรรม                | สมุทรปราการ     |
| คุณMA NU NU HTWE       | กระบี่          | คุณปภาวิชัย               | กระบี่          | คุณปภาวิชัย               | กระบี่          |
| คุณMaung Satar         | กรุงเทพมหานคร   | คุณพิมพ์สุชา              | กรุงเทพมหานคร   | คุณพิมพ์สุชา              | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณMAUNG ZIN MIN OO    | กรุงเทพมหานคร   | คุณพริมาพันธ์             | กรุงเทพมหานคร   | คุณพริมาพันธ์             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณMoh Loh             | กรุงเทพมหานคร   | คุณเพชรรัตน์              | กรุงเทพมหานคร   | คุณเพชรรัตน์              | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณMs KIMNHANH SOK     | ฉะเชิงเทรา      | คุณภัทราภรณ์              | ฉะเชิงเทรา      | คุณภัทราภรณ์              | ฉะเชิงเทรา      |
| คุณMu Assumpta         | กรุงเทพมหานคร   | คุณภาวิณี                 | กรุงเทพมหานคร   | คุณภาวิณี                 | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณMYO LIN AUNG        | กรุงเทพมหานคร   | คุณภาลณี                  | กรุงเทพมหานคร   | คุณภาลณี                  | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณNaing Myo win       | กรุงเทพมหานคร   | คุณรัสมิชาติพิย           | กรุงเทพมหานคร   | คุณรัสมิชาติพิย           | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณNan Ma Zaw          | กรุงเทพมหานคร   | คุณรุ่งโรจน์              | กรุงเทพมหานคร   | คุณรุ่งโรจน์              | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณNAN MEE MEE         | กรุงเทพมหานคร   | คุณรวภพ                   | กรุงเทพมหานคร   | คุณรวภพ                   | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณNan Than oo         | กรุงเทพมหานคร   | คุณวริยา                  | กรุงเทพมหานคร   | คุณวริยา                  | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณNang Hla Lu         | กรุงเทพมหานคร   | คุณสมคิด                  | กรุงเทพมหานคร   | คุณสมคิด                  | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณNang Lin Yone       | กรุงเทพมหานคร   | คุณสินีนาว                | กรุงเทพมหานคร   | คุณสินีนาว                | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณNang Ma Aye Seet    | กรุงเทพมหานคร   | คุณแสงวัน                 | กรุงเทพมหานคร   | คุณแสงวัน                 | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณNang Mya Oo         | กรุงเทพมหานคร   | คุณหทัยรัตน์              | กรุงเทพมหานคร   | คุณหทัยรัตน์              | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณNAW KYU KYU LWIN    | กรุงเทพมหานคร   | คุณอภิเดช                 | กรุงเทพมหานคร   | คุณอภิเดช                 | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณNilar Win           | กรุงเทพมหานคร   | คุณอุดมศักดิ์             | กรุงเทพมหานคร   | คุณอุดมศักดิ์             | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณNwe Nwe Swe         | กระบี่          | คุณอุไรวรรณ               | กระบี่          | คุณอุไรวรรณ               | กระบี่          |
| คุณNyein Thiha         | กรุงเทพมหานคร   | คุณแอ้ดา                  | กรุงเทพมหานคร   | คุณแอ้ดา                  | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณNYI NYI LWIN        | พระนครศรีอยุธยา | คุณไอริน                  | พระนครศรีอยุธยา | คุณไอริน                  | พระนครศรีอยุธยา |
| คุณPEK SAN             | กรุงเทพมหานคร   | คุณAUNG KO WIN            | กรุงเทพมหานคร   | คุณAUNG KO WIN            | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณPEMBOVALAPHANM      | กรุงเทพมหานคร   | คุณAUNG MYO THU           | กรุงเทพมหานคร   | คุณAUNG MYO THU           | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณPhyoe Phyoe Mar     | กรุงเทพมหานคร   | คุณAUNG NAING LIN         | กรุงเทพมหานคร   | คุณAUNG NAING LIN         | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณPINGKHAM SONEPASEUT | สมุทรสาคร       | คุณAUNG SAR               | สมุทรสาคร       | คุณAUNG SAR               | สมุทรสาคร       |
| คุณRUN VANNA           | กรุงเทพมหานคร   | คุณAYE THET MYO           | กรุงเทพมหานคร   | คุณAYE THET MYO           | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณSA HTET LIN KYAW    | กรุงเทพมหานคร   | คุณBOULAY DOUANGCKHAM ONE | กรุงเทพมหานคร   | คุณBOULAY DOUANGCKHAM ONE | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณSai Aike Aom        | กรุงเทพมหานคร   | คุณCHIT KO                | กรุงเทพมหานคร   | คุณCHIT KO                | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณSai Main            | กรุงเทพมหานคร   | คุณCHO CHO LWAN           | กรุงเทพมหานคร   | คุณCHO CHO LWAN           | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณSai Naw             | สมุทรปราการ     | คุณCHOM MS                | สมุทรปราการ     | คุณCHOM MS                | สมุทรปราการ     |
| คุณSALLGARA            | กรุงเทพมหานคร   | คุณEI NYEIN MAWE          | กรุงเทพมหานคร   | คุณEI NYEIN MAWE          | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณSAO KEP             | กรุงเทพมหานคร   | คุณEI PHYO KHING          | กรุงเทพมหานคร   | คุณEI PHYO KHING          | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณSAW AUT PHWAT HTOO  | กรุงเทพมหานคร   | คุณHLA HLA WIN            | กรุงเทพมหานคร   | คุณHLA HLA WIN            | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณSAW SUE KHAUNG      | กรุงเทพมหานคร   | คุณKHAING THAZIN HTWE     | กรุงเทพมหานคร   | คุณKHAING THAZIN HTWE     | กรุงเทพมหานคร   |
| คุณกิ่งดา              | โพธิ์ดำ         | คุณKHIN AYE AYE CHO       | โพธิ์ดำ         | คุณKHIN AYE AYE CHO       | โพธิ์ดำ         |
| คุณกิตติกัน            | พันธัพรหม       | คุณKHIN CHO THET          | พันธัพรหม       | คุณKHIN CHO THET          | พันธัพรหม       |
| คุณกุลนิดา             | วีระวัฒนาพงษ์   | คุณKHIN CHO WIN           | วีระวัฒนาพงษ์   | คุณKHIN CHO WIN           | วีระวัฒนาพงษ์   |
| คุณคมสัน               | เทพาชมภู        | คุณKHING THA ZIN          | เทพาชมภู        | คุณKHING THA ZIN          | เทพาชมภู        |
| คุณเงิน                | จันทิยา         | คุณKHUN NAY HTET LIN      | จันทิยา         | คุณKHUN NAY HTET LIN      | จันทิยา         |
| คุณเจษฎา               | อินทรีสิทธิ์    | คุณKYAW SWAR WIN          | อินทรีสิทธิ์    | คุณKYAW SWAR WIN          | อินทรีสิทธิ์    |
| คุณดิเรก               | ศรีเดช          | คุณKYAW THAN              | ศรีเดช          | คุณKYAW THAN              | ศรีเดช          |
| คุณเทล                 | มอน             | คุณKYI KYI LWIN           | มอน             | คุณKYI KYI LWIN           | มอน             |





## นักธุรกิจระดับ BRONZE

คุณMA RIA  
คุณMA TOM  
คุณMAN NYO MIN AUNG  
คุณMANG NGAIH KHAWL  
คุณMAR HKAM  
คุณMG NAING OO  
คุณNAN MON NU  
คุณNAN HLA MAI  
คุณNAN SHWE WAR  
คุณNANG HSENG OHME  
คุณNANG KHAM NGWE  
คุณNANG LAN  
คุณNANG MYA LA  
คุณNAW HTEW MYO  
คุณNAW MU PA KYAW  
คุณONEKEO MANKHAMPHENG  
คุณOO KOCHIT  
คุณPYAE SONE PHYO  
คุณRADHA KUMARI  
คุณRO ZAR RE YAR  
คุณSAI BA AUNG

กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
ชลบุรี  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กระบี่  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร

คุณSAI SAN KHUR  
คุณSAI SHWE HLA  
คุณSAI YEE LENG  
คุณSAN NAY MA  
คุณSAW EL DAR  
คุณSAW LITE TUN  
คุณSAW WIN MOE KYAW  
คุณSOE NYEIN  
คุณSOE SOE LIN  
คุณSU HLAING THIN  
คุณSU SU HLAING  
คุณSUN OO  
คุณTHAN THAN AYE  
คุณTHANDAR KYAW  
คุณTHANT ZIN KYAW  
คุณTIN HTAY WIN  
คุณTIN SHWE  
คุณYU NANDAR  
คุณZIN KO  
คุณZIN MIN KO KO

ชลบุรี  
กรุงเทพมหานคร  
สมุทรปราการ  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กระบี่  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กระบี่  
นครสวรรค์  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร  
กรุงเทพมหานคร

คุณSi Thu  
คุณประจักษ์ โคตรพัฒน์  
คุณอาเง  
คุณYIN AON

คุณชาน มา  
คุณนงนุช รอดสมบูรณ์  
คุณAs Ban Yone  
คุณมานะ ทิพมูล

กรุงเทพมหานคร  
ชลบุรี  
เชียงราย  
สมุทรสาคร

### ระดับเข็ม เกียรติรางวัล นักธุรกิจชั้นนำ



15. ระดับ ROYAL  
DIAMOND



14. ระดับ PRESIDENTIAL  
DIAMOND



13. ระดับ IMPERIAL  
DIAMOND



12. ระดับ CROWN  
DIAMOND



11. ระดับ BLACK  
DIAMOND



10. ระดับ BLUE  
DIAMOND



9. ระดับ  
DIAMOND



8. ระดับ  
EMERALD



7. ระดับ  
SAPPHIRE



6. ระดับ  
RUBY



5. ระดับ  
PEARL



4. ระดับ  
PLATINUM



3. ระดับ  
GOLD



2. ระดับ  
SILVER



1. ระดับ  
BRONZE



[illegible]



*The Way to*  
*Perfect Skin*

สู่ผิวสวยสมบูรณ์แบบ





# เอส.ไอ.ดี มอร์ ช็อคนี้ที่ไอ้เลือก



//  
วันละช็อค...  
แบบไอ้สิครับ!  
//



NUTRINAL

# SWEET NIGHT



**Q.** ผู้ที่ทาน Vegan (อาหารเจหรือมังสวิรัต) สามารถทาน Nutrinal Sweet Night ได้หรือไม่?

**A.** ได้ค่ะ

**Q.** ผู้ที่ทานคีโต สามารถทาน Nutrinal Sweet Night ได้หรือไม่?

**A.** ได้ค่ะ

**Q.** ผู้ป่วยกลุ่มใด ที่ไม่ควรทาน Nutrinal Sweet Night?

**A.** ผู้ป่วยโรคไตหรือโรคเรื้อรังอื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนบริโภคผลิตภัณฑ์

**Q.** ควรทาน Nutrinal Sweet Night ต่อเนื่องกันนานแค่ไหน เพื่อให้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด?

**A.** ควรทานต่อเนื่อง 2-4 สัปดาห์ แต่จะเห็นผลลัพธ์ที่ดีที่สุด เมื่อทานต่อเนื่องเป็นรอบรอบละ 3 เดือน

**Q.** ผลข้างเคียงของการทาน Nutrinal Sweet Night ในระยะเวลานึง มีผลเสียอะไรหรือไม่?

**A.** ไม่มีผลข้างเคียง เพราะผลิตภัณฑ์ได้จากสารสกัดธรรมชาติ ในอัตราส่วนที่สอดคล้องกับประกาศจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาของประเทศไทย



**Q.** หากหยุดทาน Nutrinal Sweet Night จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพหรือเพิ่มปัญหาการนอนหรือไม่?

**A.** ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล หากมีสภาพแวดล้อมหรือแรงกดดันในชีวิตที่เหมือนเดิม ปัญหาการนอนไม่หลับจะยังกลับมา เมื่อหยุดทาน Nutrinal Sweet Night แนะนำให้ทานอย่างต่อเนื่อง และปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต อย่างน้อย 3 เดือนค่ะ

**Q.** ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ที่ต้องทานยาเป็นประจำ สามารถทาน Nutrinal Sweet Night ได้หรือไม่?

**A.** ไม่ควรทานยาประจำกับ Nutrinal Sweet Night คู่กัน ควรเว้นระยะห่างกันประมาณ 1 ชั่วโมง

**Q.** หากต้องการทาน Nutrinal Sweet Night มากกว่าวันละ 1 ซอง สามารถทานได้หรือไม่?

**A.** ได้ค่ะ และผลลัพธ์จะดีขึ้นด้วย หากรับประทาน 2 ซอง

**Q.** Nutrinal Sweet Night เป็นอันตรายต่อระบบการทำงานของระบบประสาทและสมองหรือไม่?

**A.** ไม่เป็นอันตรายค่ะ

**Q.** หญิงตั้งครรภ์สามารถทาน Nutrinal Sweet Night ได้หรือไม่?

**A.** ได้ค่ะ แต่ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

**Q.** Nutrinal Sweet Night สามารถเริ่มทานได้ตั้งแต่อายุเท่าไร?

**A.** มากกว่า 18 ปี

**Q.** Nutrinal Sweet Night มีสารสกัดใดที่เป็นสารก่อภูมิแพ้หรือไม่?

**A.** ไม่มีสารก่อภูมิแพ้ทั่วไปค่ะ เว้นแต่ผู้บริโภคจะแพ้ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ดอกลิลลี่ หรือชาเขียว ควรตรวจสอบการใช้ Nutrinal Sweet Night

**Q.** Nutrinal Sweet Night สามารถแช่หรือเก็บไว้ในตู้เย็นได้หรือไม่?

**A.** ได้ค่ะ ควรเก็บไว้ในที่ที่มีความเย็นกว่าสภาพอุณหภูมิปกติทั่วไป

**Q.** Nutrinal Sweet Night แตกต่างจากยานอนหลับอย่างไร??

**A.** Nutrinal Sweet Night เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสารสกัดธรรมชาติ จึงลดโอกาสจากผลข้างเคียงของตัวยาที่ได้จากเคมีไม่มีความเสี่ยงที่จะติดยาหรือติดยาได้





# ภาวะนอนไม่หลับ (INSOMNIA) คืออะไร?

เป็นภาวะนอนหลับยาก หลับไม่สนิท หรือหลับๆ ตื่นๆ เป็นปัญหาใหญ่ของคนวัยทำงาน และผู้สูงอายุ หากปล่อยไว้นาน จนเรื้อรัง จะส่งผลเสียต่ออารมณ์ ความจำ การตัดสินใจ ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียตลอดเวลา



## อาการนอนไม่หลับ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท

1

### หลับยาก

จะมีอาการหลับได้  
แต่ต้องใช้ระยะเวลา  
เป็นชั่วโมง

2

### หลับไม่ทน

มักตื่นกลางดึก เช่น  
หัวค่ำอาจพอหลับได้ แต่ไม่นาน  
ก็จะตื่น ในบางคนอาจตื่นแล้ว  
หลับต่ออีกไม่ได้

3

### หลับๆ ตื่นๆ

จะมีอาการลักษณะ  
รู้สึกคล้ายไม่ได้หลับเลยทั้งคืน  
เพียงแต่เคลิ้มๆ ไปเป็นพักๆ เท่านั้น

## อาการนอนไม่หลับ เป็นปัญหาที่พบบ่อยถึง

**30%**  
ของประชากร  
ทั้งหมด

**1 ใน 3** เป็นการนอนไม่หลับเรื้อรัง  
คือมีอาการนอนไม่หลับอย่างน้อย 1 เดือน  
หากปล่อยให้เกิดขึ้นเป็นเวลานานอาจเกิด  
เป็นโรคนอนไม่หลับได้





“

### อาการของผู้ป่วยที่มีภาวะนอนไม่หลับ

- ✔ อ่อนเพลีย
- ✔ ไม่มีสมาธิกับการทำงาน, ความจำเปลี่ยนแปลง
- ✔ ความสามารถในการทำงานลดลง
- ✔ อารมณ์หงุดหงิดกระสับกระส่าย
- ✔ ง่วงนอนเวลากลางวัน
- ✔ ขาดพลังในการใช้ชีวิต
- ✔ มีอาการเบลอ, มึนงง, อ่อนเพลีย
- ✔ **กังวลเกี่ยวกับปัญหาการนอนที่เกิดขึ้น**

“

### ปัจจัยที่อาจเป็นสาเหตุของภาวะนอนไม่หลับ

- ✔ ปัญหาความเครียด
- ✔ ภาวะความผิดปกติของการหลับ เช่น ภาวะวายุไม่สงบ ( Restless Legs Syndrome)
- ✔ ภาวะเจ็บป่วยทางกาย เช่น ภาวะปวด, เหนื่อย, กรดไหลย้อน, การที่ร่างกายไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ปกติ สาเหตุข้อนี้พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ นอกจากนี้แล้ว ภาวะการตั้งครรภ์, หมดประจำเดือน ยังมีผลต่อการนอนไม่หลับ
- ✔ ภาวะทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า, ภาวะวิตกกังวล
- ✔ ภาวะกังวลว่าจะนอนไม่หลับ (Psychophysiological Insomnia) ผู้ป่วยจะกังวลกับปัญหาการนอนไม่หลับที่เกิดขึ้น ซึ่งความวิตกกังวลนี้ทำให้เกิดการตื่นตัวของร่างกายและจิตใจส่งผลทำให้เกิดภาวะนอนไม่หลับ
- ✔ การใช้ยาหรือสารบางอย่าง เช่น ยาแก้หวัด, ยากลุ่ม Pseudoephedrine, ยาลดน้ำหนักร, ยาแก้หอบหืด, ยาด้านซึมเศร้า, ยากลุ่ม Methylphenidate นอกจากนี้ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และแอลกอฮอล์ก็มีบทบาทสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะนอนไม่หลับ
- ✔ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น เสียงหรือแสงที่มารบกวน, อุณหภูมิห้องที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น
- ✔ ปัญหาการทำงานเป็นกะ (Shift Work)



“

### คนเราควรนอนวันละกี่ชั่วโมง?

โดยปกติ คนเรามีชั่วโมงการนอนที่แตกต่างกันตามช่วงอายุ โดยจำนวนชั่วโมงที่เหมาะสมสำหรับการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอในแต่ละวัยเป็นดังนี้



ส่วนผู้สูงอายุจะมีชั่วโมงการนอนที่สั้นลง เพราะร่างกายสามารถผลิตสารที่ช่วยให้หลับได้น้อยลง

### ปัญหาที่จะตามมาหากนอนไม่หลับ



#### ความดันโลหิตสูง

ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ ภาวะหัวใจล้มเหลว หลอดเลือดตีบ



#### เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ฮอร์โมน "เทสโทสเตอโรน" ต่ำลงซึ่งทำให้ความต้องการทางเพศลดต่ำลงไปด้วย



#### ภูมิคุ้มกันต่ำลง

มีโอกาสในการป่วยเยอะขึ้น การฟื้นตัวหรือรักษาตัวจากการป่วยนานขึ้น



#### โรคเบาหวาน

ระดับกลูโคสและอินซูลินในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในการวิจัยบางส่วนพบว่า คนที่เป็นเบาหวานอยู่แล้ว จะเกิดภาวะร่างกายดื้ออินซูลินจากการนอนไม่พออีกด้วย



#### ระบบร่างกายรวน

ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติทำให้เกิดอาการ ท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารย่อยไม่ดีและการขับถ่ายไม่เป็นปกติ



#### โรคเมเร็งลำไส้

เกิดความเสื่อมของระบบภายใน โดยเฉพาะลำไส้ จนกลายเป็นลำไส้อักเสบและลุกลามจนกลายเป็นมะเร็งลำไส้ไปในที่สุด



# เคล็ดลับดีๆ

ที่จะช่วยให้คุณก้าวข้ามความกลัว



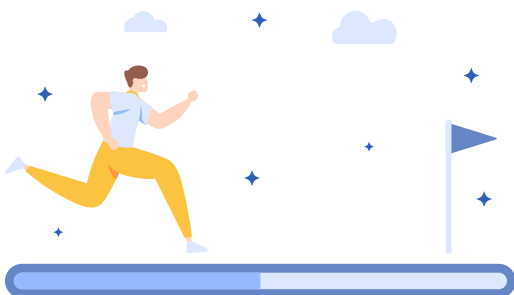
## ไปสู่ความกล้าที่จะลงมือทำ

### 1 วาดภาพในใจขนาดที่ชัด

เรามักคิดถึงเรื่องแย่ ๆ ของตัวเองเวลาที่จะเริ่มทำอะไรใหม่ ๆ บางครั้งเราอาจเคยมีประสบการณ์ที่ไม่ดีเกี่ยวกับมันมาก่อน นั่นเลยเป็นสาเหตุที่ทำให้เรากลัวที่จะทำอะไรสักอย่างทั้งที่มันอาจจะเปลี่ยนชีวิตของคุณไปเลยก็ได้ ดังนั้น

**การเพิกเฉยในชั่วตราบข้าม เช่น ถ้าฉันทำงานนี้จะเป็นอย่างไร? นึกถึงรอยยิ้ม ความภาคภูมิใจ หรือความสุขที่ได้ทำมันบ่อย ๆ ความกลัวของคุณก็จะลดลง**

การปล่อยให้เรานึกถึงเรื่องดี ๆ ของตัวเองในอนาคตบ้างจะเป็นตัวเริ่มต้นที่ดี ที่จะทำให้เรามีความกล้าขึ้นมาได้นะครับ



### 2 ปล่องใจให้ตัวเองได้ทำบ้าง

เมื่อมีสถานการณ์เล็ก ๆ ที่เราไม่กล้าที่จะทำ ลองมองข้ามความกลัวแล้วใช้เวลาทำมันดู เช่น คุณไม่กล้าปฏิเสธงานที่ไม่ใช่หน้าที่ของคุณ ซึ่งคุณช่วยทำมาหลายครั้งและดูเหมือนมันจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ลองคิดดูว่าการตัดสินใจบอกกับอีกฝ่ายไปว่า “ลองไปปรึกษาแผนกนั้นดีกว่านี่ย เพราะไม่ใช่งานที่เรานัดเลย” การออกปากปฏิเสธอย่างสุภาพใช้เวลาไม่นานหรอกครับ แล้วเมื่อทำไปแล้วคุณยังได้เวลาที่จะได้ทำงานของคุณจริง ๆ แทนได้

**ก้าวข้ามความกลัวเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปได้อีกด้วย ซึ่งการลองเปิดใจให้ตัวเองได้ลองทำอะไรเล็ก ๆ แบบนี้บ่อย ๆ จะช่วยเพิ่มความกล้าหาญให้คุณได้มากที่สุดทีเดียว**





# วิธีเลิกคิดฟุ้งซ่าน เพื่อให้โฟกัสกับงานมากขึ้น

## กำหนดเป้าหมายก่อนเริ่มทำงาน

เมื่อคุณเริ่มทำงานโดยไม่วางแผนก่อน มีความเป็นไปได้สูงเลยว่า คุณจะปล่อยให้ความคิดของคุณ ฟุ้งซ่าน ไปโดยอัตโนมัติ อีกทั้งข้อมูลที่ไม่จำเป็นต่าง ๆ จะต่อคิวอยู่ในสมองของคุณ เพื่อให้คุณเอามันไปคิด และตลอดการทำงานในช่วงโมงนั้น ๆ คุณจะใช้เวลาไปกับการคิดในเรื่องที่ไม่จำเป็นจนไม่เป็นอันทำงาน **ดังนั้นวางแผนตั้งเป้าหมายก่อนลงมือทำแล้วสมองของคุณจะได้คิดได้ถูกเรื่องนะครับ**

## อย่าคิดมากเกินไป

สมองของเรานั้นมีขีดจำกัดในการทำงานนะครับ หากคุณอยากมีสมองที่ดีเยี่ยมในการทำงาน คุณไม่ควรเอาภาระ สิ่งต่าง ๆ ที่ไม่จำเป็นมาสมในสมองมากเกินไป และ **พยายามทำงานไปทีละอย่างจะช่วยให้สมองของคุณสามารถจัดการงานแต่ละอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นนั่นเอง**

## จัดการกับความคิดของคุณ

**จิตใจของคุณมักจะเต็มไปด้วยความคิดอยู่ตลอดเวลา** หากเราไม่ค่อยควบคุมความคิดของเราให้เป็นในทางที่ถูกต้อง มันจะมีความคิดลบ ๆ เข้ามาหาเราได้ง่ายมาก เช่น จากข่าวสารที่เราอ่าน จากคำพูดของคนรอบข้าง ซึ่งเรื่องเล็ก ๆ เหล่านี้เองหากคุณไม่จัดการมันตั้งแต่ต้น มันจะนำพาให้คุณมีแต่ความทุกข์โดยไม่รู้ตัวและเมื่อจิตใจของเรามีแต่ความทุกข์ย่อมส่งผลกับงานที่ทำอย่างแน่นอนครับ

## อย่าเก็บความรู้สึกของคุณไว้

เมื่อเรารู้สึกไม่ดี การเก็บงำอารมณ์แย่ ๆ เอาไว้จนโดยไม่หาทางจัดการกับมันไปเสียบ้าง จะทำให้ในสมองของคุณไม่มีแรงมากพอที่จะคิดเรื่องงานหรือ เรื่องดี ๆ ได้ เนื่องจากสมองของเราจะเอาแต่วนคิดแต่เรื่องร้าย ๆ เหล่านี้จนกลายเป็นคนคิดลบไปหากมีอารมณ์ที่ไม่สดใสการปลดปล่อยโดย **การทำกิจกรรมที่ชื่นชอบจะช่วยให้สมองของคุณกลับมาสดใสและมีแรงทำงานที่คุณอยากจะทำมากยิ่งขึ้นนะครับ**



# ตารางการประชุม

## กรกฎาคม / July 2023

| วันที่             | งานประชุม                    | เวลา             | สถานที่                               |
|--------------------|------------------------------|------------------|---------------------------------------|
| วันพุธ ที่ 5       | AVB                          | 13.00 - 15.00 น. | ZOOM                                  |
|                    | Diamond Town Hall            | 19.00 - 20.00 น. | ZOOM                                  |
| วันพฤหัสบดี ที่ 6  | Coaching Bronze & Up         | 15.00 - 16.30 น. | ZOOM                                  |
| วันศุกร์ ที่ 7     | ทางลัดสู่ความสำเร็จด้วย NLP  | 19.00 - 20.00 น. | FB Page : SCM Academy                 |
| วันเสาร์ ที่ 8     | PRODUCT INSIGHT              | 13.00 น.         | FB Page : Nutritional Successmore     |
| วันพฤหัสบดี ที่ 13 | S Mone` Beauty Talk          | 19.00 - 20.00 น. | FB Page : S Mone` Successmore         |
| วัน ที่ 15,16      | Discover you Destiny         | 09.00 - 18.00 น. | ณ โรงแรม เดอะพลาซ่าไซ กรุงเทพฯ        |
| วันอังคาร ที่ 18   | PLATINUM TO EMERALD Meet CEO | 19.00 - 20.00 น. | ZOOM                                  |
| วันพฤหัสบดี ที่ 20 | President Talk               | 19.00 - 20.00 น. | FB Page : Successmore Thailand & ZOOM |
| วัน ที่ 22, 23     | ปั้นคุณเป็นสุดยอดนักขาย      | 09.00 - 18.00 น. | ณ สาขาเชียงใหม่                       |

## สิงหาคม / August 2023

| วันที่             | งานประชุม                    | เวลา             | สถานที่                               |
|--------------------|------------------------------|------------------|---------------------------------------|
| วันพฤหัสบดี ที่ 3  | AVB                          | 13.00 - 15.00 น. | ZOOM                                  |
|                    | Diamond Town Hall            | 19.00 - 20.00 น. | ZOOM                                  |
| วัน ที่ 5, 6       | ปั้นคุณเป็นสุดยอดนักขาย      | 09.00 - 18.00 น. | ณ สำนักงานใหญ่ ห้อง 301               |
| วันจันทร์ ที่ 7    | SCM Leaders Forum            | 19.00 - 20.00 น. | ZOOM                                  |
| วันอังคาร ที่ 8    | PROFESSIONAL Make Over       | 10.00 - 17.00 น. | ณ สาขาบางบอน                          |
| วันพฤหัสบดี ที่ 10 | ทางลัดสู่ความสำเร็จด้วย NLP  | 19.00 - 20.00 น. | FB Page : SCM Academy                 |
| วันอาทิตย์ ที่ 13  | PRODUCT INSIGHT              | 09.00 - 17.00 น. | ณ สาขาเชียงใหม่                       |
| วันพุธ ที่ 16      | PROFESSIONAL Make Over       | 10.00 - 17.00 น. | ณ สำนักงานใหญ่สาขารัชโยธิน            |
| วันพฤหัสบดี ที่ 17 | President Talk               | 19.00 - 20.00 น. | FB Page : Successmore Thailand & ZOOM |
| วันศุกร์ ที่ 18    | Alkamag Training             | 19.00 - 20.00 น. | FB Page : SCM Academy                 |
| วันเสาร์ ที่ 19    | PROFESSIONAL Make Over       | 10.00 - 17.00 น. | ณ สาขาพิษณุโลก                        |
| วัน ที่ 23, 25     | Rising Strong Leader Seminar |                  | ณ Lake Haven Resort กาญจนบุรี         |
| วัน ที่ 26, 27     | ปั้นคุณเป็นสุดยอดนักขาย      | 09.00 - 18.00 น. | ณ สาขานครราชสีมา                      |

หมายเหตุ : ตารางการประชุมอาจมีการเปลี่ยนแปลงสามารถตรวจสอบได้ที่

[www.successmore.com](http://www.successmore.com)



# กระชับ รวดเร็ว ทันข่าวก่อนใคร!

ครบครันทุกข้อมูลข่าวสาร...

ที่นี่ที่เดียวเท่านั้น!!



SCM\_Official  
LINE OFFICIAL ACCOUNT

**\*\*หมายเหตุ :** เพื่อความสะดวกของผู้ใช้บริการ บริษัทฯ ขอแจ้งเปลี่ยนแปลงช่องทางการติดต่อสอบถามข้อมูลสมาชิก และข้อมูลสินค้า ผ่านช่องทาง SCM\_Official ช่องทางเดียวเท่านั้น เพียง Add ID Line : @pr\_successmore



# LEADERS SEMINAR TRIP TO ENGLAND

เก็บคะแนน 1 สิงหาคม 2565 - 30 กันยายน 2566



## เงื่อนไขโปรแกรมทริปท่องเที่ยว

เงื่อนไข : 1. รักษายอด 750 PV/เดือน  
2. Sponsor New Sup ทุกเดือน

พิเศษ : 1. เป็น New Platinum คสพ Q 30 คะแนน  
2. สร้าง New Platinum Gen 1 20 คะแนน  
3. สร้าง New Platinum Gen 2 10 คะแนน

|             |                                                       |                                                       |
|-------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| เก็บคะแนน : | ครั้งที่ 1 รหัสเดี่ยว 1,100 คะแนน รหัสคู่ 1,650 คะแนน | ครั้งที่ 4 รหัสเดี่ยว 2,420 คะแนน รหัสคู่ 3,630 คะแนน |
|             | ครั้งที่ 2 รหัสเดี่ยว 1,540 คะแนน รหัสคู่ 2,310 คะแนน | ครั้งที่ 5 รหัสเดี่ยว 2,860 คะแนน รหัสคู่ 4,290 คะแนน |
|             | ครั้งที่ 3 รหัสเดี่ยว 1,980 คะแนน รหัสคู่ 2,970 คะแนน | ครั้งที่ 6 รหัสเดี่ยว 3,300 คะแนน รหัสคู่ 4,950 คะแนน |

เงื่อนไขการร่วมโปรแกรมทริปท่องเที่ยว :

1. ผู้ผ่านคุณสมบัติ จะต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ กฎระเบียบ และกฎจรรยาบรรณของบริษัทฯ ทุกประการ
2. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการพิจารณาผู้ผ่านคุณสมบัติ จะต้องร่วม และสนับสนุนกิจกรรมของบริษัทฯ และมีการทำงานร่วมกับดาวบีโชน้องค์อย่างต่อเนื่อง หากบริษัทฯ ใด มีคะแนนท่องเที่ยวครบตามเกณฑ์โดยที่ไม่ได้บริหารทีมงานตามระบบข้างต้น บริษัทฯ จะระงับสิทธิ์การได้รับรางวัลทุก ๆ กรณี โดยการตัดสินใจของบริษัทฯ ให้ถือเป็นที่สุด
3. หากผู้ผ่านคุณสมบัติไม่สามารถเข้าร่วมทริปได้ หรือ ผลการพิจารณาของสถานทูตไม่อนุมัติ ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการจ่ายเงิน
4. บริษัทฯ หักภาษี ณ ที่จ่าย จากมูลค่าทริปท่องเที่ยวเสมือนกับค่าคอมมิชชั่นทุกประการ



# เปิดประสบการณ์ ทริปท่องเที่ยว SUCCESSMORE WORLD EXPERIENCE LEADERS SEMINAR TRIP TO ENGLAND







# ทศมาศยุภา ไชตุ มหาราชินี

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร พนักงาน และนักธุรกิจเครือข่าย  
บริษัท ชัดเชสมอว์ นีอิงค์ จำกัด (มหาชน)