

howto

MANIFEST

7 ขั้นตอน
สู่ทุกสิ่งที่ปรารถนา

AN *INSTANT* INTERNATIONAL BESTSELLER

ROXIE NAFOUSI

พิมพ์ครั้งที่ ❶

ศรรวริศา เมฆไพบูลย์ แปล

howto

Manifest

7 ขั้นตอนสู่ทุกสิ่งที่คุณปรารถนา

Roxie Nafousi

เขียน

ศรวิศา เมฆไพบูลย์

แปล

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ฐ า น ที่ ส ำ คั ณ



หนังสือคุณภาพ
โดยอินทรรักษ์

Manifest: 7 ขั้นตอนสู่ทุกสิ่งที่คุณปรารถนา

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  **Amarin How-To**

Copyright © Roxie Nafousi Ltd., 2022

First published as Manifest in 2022 by Michael Joseph.

Michael Joseph is part of the Penguin Random House group of companies.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดคุณนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5973-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจุรังโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิตกพันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ งามอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหารและบรรณาธิการ วริษฐา กาลามเกษตร์ • บรรณาธิการต้นฉบับ วิกิตดา จันทร์ทองสุข

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลิน • ศิลปกรรม ชินวัชร ยศศิริพันธุ์

คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขไซ • พิสูจน์อักษร รุ่งกาญจน์ • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ

แด่ จุสัฟ ลูกชายของฉัน
จงเป็นคนที่ลูกปรารถนาจะเป็น

คำนำสำนักพิมพ์

“หากคุณฝันถึงมันได้ ก็ยอมทำให้มันเป็นจริงได้”

— วอลต์ ดิสนีย์

นี่คือหนังสือที่ทำให้เรื่องที่ไม่ได้เข้าใจง่ายนักสำหรับบางคนหรืออาจจะหลายคน อย่างการใช้จิตเปลี่ยนความจริงในชีวิตให้เป็นเรื่องที่เห็นภาพเข้าใจได้ ในฐานะที่เรา สำนักพิมพ์ฮาวทู ในนามอมรินทร์ ได้ตั้งใจป้อนเนื้อหาอย่างง่ายบ้างว่าด้วยกลไกจิตและความสำเร็จมานับทศวรรษ

จุดนี้เราขอแนะนำหนังสือที่โด่งดังทั่วโลกเล่มนี้ง่าย ๆ ว่า **คัมภีร์เสกมนตราแห่งโลกยุคใหม่**

หากคุณเคยตกอยู่ในภาวะคับขันพลังลึกลับแห่ง *เดอะซีเคร็ต* หากหนังสือ *ใช้คลื่นพลังบวกดึงดูดพลังสุข (Good Vibes, Good Life)* ได้สัมผัสเตือนคุณถึงเบื่องลึกลับ หรือถ้าหนังสือ *เราทุกคนล้วนมีร้านเวทมนตร์อยู่ในใจ (Into the Magic Shop)* ได้แฉให้คุณเห็นพลังที่ไม่มีหมดสิ้นในหัวใจตัวเอง หรือเคยเปลี่ยนแปลงชีวิตไม่ว่าในเรื่องเล็กหรือใหญ่ด้วยบรรดาหนังสือการสร้างนิสัยที่ดีที่อภิปราชต์ไม่เลิกราของทุกวันนี้

หนังสือเล่มนี้คือจุดบรรจบของพลังเหล่านั้น คือคำตอบที่อาจหล่นหายระหว่างบรรทัดว่า จิตของเราเสกสร้างชีวิตที่เราปรารถนาได้อย่างไร โยงใยพื้นฐานทางจิตวิญญาณกับวิทยาศาสตร์ที่ล้ำไปถึงแนวคิดควอนตัมอย่างน่าสนใจ ต่อจุดจุดช่องว่างระหว่างความคิดกับการลงมือทำของเราด้วยวิธีบอกเล่าที่เรียบง่าย แต่ยากจะปฏิเสธ

หนึ่ง มองได้ว่าเป็นพรสวรรค์ของร็อกซี่ นาฟูซี่ ผู้เขียนที่รับการขนานนามว่า “Queen of Manifesting” (ราชินีแห่งจิตดลบันดาล) โดยนิตยสารฟอร์บส์ สอง คือ ความอัจฉริยะที่เราไม่เคยมองเห็นและแตะถึงมาก่อน ทั้งที่มันอยู่ตรงหน้า อยู่ข้างในตัวเรา ในทุกอนุของเรา

ทุกวันนี้ เมื่อพูดถึงเรื่องราวของกฎแห่งแรงดึงดูดหรือพลังแห่งความคิดจิตใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิตใครสักคน ย่อมมีปัจจัยอื่นๆ เติบโตโครงสร้างภายนอกตัวบุคคลให้ตกเถียง อย่างที่มันเกิดอยู่ เช่นมีคำถามสำคัญว่า บางครั้งมันก็ไม่ใช่ความผิดหรือความอ่อนแอของตัวเราไม่ใช่หรือที่ไม่อาจบรรลุเป้าหมาย ไม่อาจเชื่อมคว้าสิ่งที่ปรารถนา ในเมื่อบรรดาหนังสือพัฒนาตัวเองส่วนใหญ่บอกให้เราเริ่มทุกอย่างที่ตัวเอง จากในความคิดจิตใจ แล้วถ้าบริบทชีวิตอย่างต้นทุนหรือทรัพยากรเรามีไม่เท่ากันล่ะ

แต่ในฐานะที่เราเป็นผู้คัดสรรและป้อนเนื้อหาเพื่อยกระดับความรู้ ทั้งในระดับโครงสร้าง อย่างสังคม สถาบัน ไปจนถึงโลก และแน่นอน กลับมาที่ตัวบุคคลมายาวนาน ยากที่เราจะมองเป็นอื่น นอกจากร่างกายและจิตใจคนคือ “โครงสร้าง” แรกและโครงสร้างเดียวที่เราแต่ละคนครอบครองอยู่ และเราบังคับควบคุมมันได้ทันที เดียวนี้ เรื่องราวที่จะเสริมพลังให้โครงสร้างที่ว่านี้ ย่อมจำเป็นอย่างยิ่งยวดอยู่เสมอ เรื่องราวของบรรดาบุคคลของโลกตลอดเส้นทางประวัติศาสตร์ ซึ่งบ่อยครั้งมีจุดกำเนิดที่แร้นแค้น ขาดแคลน แต่ในที่สุดได้เปลี่ยนแปลงโครงสร้างสังคมระดับเล็กจนถึงใหญ่ จนถึงสังคมโลก และเปลี่ยนเส้นทางประวัติศาสตร์ไปตลอดกาล **มีเหตุผลของมัน**

การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้าง การสร้างโลกที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะระดับใด... **ท้ายที่สุดมันเริ่มที่ “ความฝัน” และ “ความเชื่อมั่น” อันไม่คลอนแคลนของใครสักคนอยู่ดี**

พลังแห่งจิตเป็นเรื่องใหญ่เรื่องแรกและเรื่องสุดท้ายในความหวังและความจริงของมนุษยชาติเสมอ เราจึงต้องเข้าถึงเพื่อเข้าใจพลังของมันอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าจะจับต้องมันจากมุมใดก็ตาม ควบคู่ไปกับการเรียนรู้กลไกการทำงานของโลกภายนอกตัวบุคคล

สิ่งที่พิเศษอย่างมากประการหนึ่งของหนังสือเล่มนี้คือ การเปิดเผยความลับของการรักตัวเอง อาวุธที่สูงค่าขึ้นเรื่อยๆ ในสังคมที่ความสำเร็จ (ทั้งจริงและปลอม) ของคนอื่นเป็นเรื่องที่มีมองเห็นได้ง่าย จนหลายครั้งมันกลายเป็นพิษกับคนเราในหลายๆ ทาง ดังนั้น หากมองในมุมผู้อ่าน นี่อาจเป็นมนตราอย่างแรก หนังสือเล่มนี้นำทางเรากลับสู่ความเมตตาต่อตัวเองได้อย่างฉับพลันกะทันหัน ไม่ทันคาดคิด นั่นทำให้แค่ประสบการณ์การละเอียดอ่านมันก็สร้างพลังภายในได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ในการผจญภัยผ่าน 7 ขั้นตอนของร็อกกี้ เราย่อมเกิดประสบการณ์ภายในและใช้มันแตกต่างกันไปในรายละเอียด แต่สิ่งที่เหมือนกันแน่ๆ คือหนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณไม่มีวันมองตัวเองและพลังในตัวคุณเหมือนเดิมอีกต่อไป แม้พลิกไปแค่ไม่กี่หน้าก็ตาม

howto

สารบัญ

บทนำ	1
เส้นทางจิตตลบันดาลของฉัน	1
ศาสตร์แห่งจิตตลบันดาล	6
จักรวาล	8
จิตตลบันดาลกับรีอกซ์ : ชุมชน	9
ขั้นตอนที่ 1 : มองภาพให้ชัดเจน	11
ขั้นตอนที่ 2 : จัดความกลัวและความกังวล	27
บ่มเพาะและฝึกการรักตนเอง	58
ขั้นตอนที่ 3 : ปรับพฤติกรรม	71
ขั้นตอนที่ 4 : เอาชนะบททดสอบของจักรวาล	101
ขั้นตอนที่ 5 : โอบรับความสำนึกขอบคุณ (โดยปราศจากเงื่อนไข)	117
ขั้นตอนที่ 6 : เปลี่ยนความริษยาเป็นแรงบันดาลใจ	139
ขั้นตอนที่ 7 : ไว้วางใจในจักรวาล	159
บทส่งท้าย	172
คำขอบคุณ	174
ข้อมูลอ้างอิง	175

บทนำ

จิตตลब्ธ (To manifest)

การทำให้บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น

จิตตลब्ธ (Manifesting) คือความสามารถในการสร้างชีวิตที่สมปรารถนา เป็นความสามารถในการดึงดูดสิ่งใดก็ตามที่เราปรารถนาให้เข้ามาในชีวิต และทำให้เรากลายเป็นผู้เขียนเรื่องราวของตนเอง มันดูเล่าย่ายและให้ความรู้สึกเหมือนเวทมนตร์ และเราทุกคนคือนักมายากล

เส้นทางจิตตลब्ธของฉัน

เมื่อเดือนพฤษภาคม 2018 ชีวิตของฉันแตกต่างจากที่เป็นอยู่ตอนนี้ อย่างสิ้นเชิง ฉันอายุยี่สิบเจ็ดและไม่รู้เลยว่าอยากทำอะไรกับชีวิต ฉันไม่มีงาน ไม่รู้จะไปทางไหน และไม่มีจุดหมายใดๆ ฉันต่อสู้กับโรคซึมเศร้ามากกว่าสิบปีแล้ว และอยู่ในวังวนของการเสพติดมานานเกือบจะพอๆ กัน ฉันจมอยู่ในความเศร้าดำดิ่งเกือบตลอดเวลา คุณค่าในตัวเองของฉันไม่มีอยู่เลย และหลังจากมีความสัมพันธ์ที่ล้มเหลวอย่างต่อเนื่อง ฉันก็อยู่คนเดียวเป็นส่วนใหญ่

ฉันเพิ่งกลับจากการอบรมสอนโยคะหนึ่งเดือนที่ประเทศไทย โดยไม่เพียงหวังว่าตัวเองจะมีคุณสมบัติที่นำไปใช้ประกอบอาชีพสักอย่างได้เท่านั้น แต่ยังหวังด้วยการไปให้พ้นจากสิ่งชั่วร้ายของแสงสีในเมืองจะช่วย

เยียวยาความเจ็บปวดและเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบสำราญปาร์ตี้ของตัวเองได้ แต่ฉันกลับลอนดอนได้ไม่ถึงยี่สิบสี่ชั่วโมงก็เข้าสู่วังวนเดิมแล้ว นั่นคือการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และเสพยา ตอนนั้นเองที่ฉันตกต่ำถึงขีดสุด ซึ่งไม่ใช่ครั้งแรก ฉันรู้สึกสิ้นหวังอย่างที่สุด ถ้าแม้แต่หนึ่งเดือนของการทำโยคะ สองร้อยชั่วโมง กินอาหารคลีน นั่งสมาธิทุกวัน และคิดทบทวนสิ่งต่างๆ กับตัวเองยังช่วยฉันไม่ได้ แล้วอะไรจะช่วยให้

ฉันโทรศัพท์ไปหาเพื่อนชื่อโซเฟียอย่างสิ้นหวัง ถามเธอว่า เมื่อไรฉันจะมีความสุขได้สักที เธอตอบว่า ‘เมื่อคืนฉันฟังพ็อดแคสต์เกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่าจิตดลบันดาล เดี่ยวจะส่งลิงก์ให้นะ ฉันคิดว่ามันอาจช่วยเธอได้’ ตอนนั้นฉันกำลังออกไปทำเล็บ ก็เลยคิดว่าน่าจะใส่หูฟังศึกษาเรื่องนี้ไปพลางๆ ระหว่างทำเล็บได้ ตอนนั้นพอฉันมาย้อนนึกเรื่องนี้ ภาพก็ฉายชัดในสมอง ฉันเห็นภาพตัวเองนั่งเก้าอี้สีขาว สวมเลกกิ้งสีดำกับแจ็กเก็ตเดนิมตัวโคร่ง กำลังให้คนทาเล็บสีชมพูลูกกวาด ขณะตั้งใจฟังสิ่งที่จะพลิกชีวิตของฉันไปตลอดกาล

พอทำเล็บเสร็จฉันก็ตรงกลับบ้านและเปิดคอมพิวเตอร์แล็ปท็อปพิมพ์หาในกูเกิลว่า ‘จิตดลบันดาลคืออะไร’ แล้วก็นั่งอ่าน นั่งค้นข้อมูล ฟังศึกษาและซึมซับทุกอย่างที่ทำได้เกี่ยวกับสิ่งนี้ ฉันรู้แล้วว่าสิ่งที่ฉันอยากใช้จิตดลบันดาลก็คือความรักที่ปราศจากเงื่อนไข

แค่หนึ่งสัปดาห์หลังฟังพ็อดแคสต์ที่ว่าและเริ่มฝึกปฏิบัติสิ่งที่ได้เรียนรู้บางส่วน ฉันก็ได้รับข้อความผ่านแอปหาคู่ชื่อรายา (Raya) จากนักแสดงชาวออสเตรเลียชื่อเวด บริกส์ เราไม่มีเพื่อนร่วมกัน แต่ฉันคิดว่าเขาน่ารักเป็นพิเศษ จึงตอบข้อความของเขา และเราก็เริ่มส่งข้อความคุยกันไม่หยุดอย่างรวดเร็ว

สองสัปดาห์ต่อมา เวดซึ่งขับรถแวนตระเวนเที่ยวยุโรปหลายเดือนกับเพื่อนสนิทบังเอิญแวะลอนดอนสี่วันก่อนกลับบ้านที่ออสเตรเลีย เราก็เลยตัดสินใจนัดเจอกันหนึ่งวันหลังเขามาถึง

การนัดเดทของเราเป็นไปด้วยดีเสียจนเวดตัดสินใจไม่ขึ้นเครื่องบินกลับบ้าน เพื่อที่เขาจะได้ 'อยู่ต่อนานอีกนิดและดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น'

สามเดือนต่อมาเราพบว่าฉันตั้งครรภ์

วันที่ 7 มิถุนายน 2019 ซึ่งเป็น *วันครบรอบ* หนึ่งปีพอดีนับจากวันที่ฉันได้รับข้อความจากเวด ลูกชายคนแรกของเรา วูล์ฟ ก็ถือกำเนิด **นั่นคือความรักที่ปราศจากเงื่อนไข**

สามปีผ่านไป ฉันกับเวดมีความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งกว่าที่เคยเป็นมา และทั้งรักทั้งหลงลูกชายตัวน้อยผู้สมบูรณ์แบบของเราอย่างที่สุด แถมฉันยังปลอดภัยจากการเสพติดทั้งมวล ฉันสร้างอาชีพที่ประสบความสำเร็จให้ตัวเอง ซึ่งเต็มไปด้วยจุดหมายและความปรารถนาอันแรงกล้า ฉันมีความสุขและพึงพอใจเกินกว่าจะหาถ้อยคำมาบรรยายได้ และท้ายที่สุดฉันก็ได้ครอบครองบางอย่างที่เคยคิดมาตลอดว่าอยู่ไกลเอื้อม **นั่นคือการรักตัวเอง**

หลังรู้จักจิตตลบันดาล ฉันก็ซึมซับและเรียบเรียงทุกสิ่งที่ได้รู้ในสมองแทบจะโดยสัญชาตญาณ จนออกมาเป็นขั้นตอนง่ายๆ 7 ขั้นตอน ฉันเริ่มทำตามขั้นตอนเหล่านั้นด้วยตนเอง จากนั้นทุกอย่างก็เริ่มปรากฏเป็นจริงอย่างรวดเร็วและดังามที่สุด การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นให้ความรู้สึกเหมือนร้ายมนตร์ แต่ขณะเดียวกันก็สมเหตุผลผลอย่างยิ่งสำหรับฉัน จนทำให้ฉันรู้สึกว่ามีมิตรระอย่างที่สุด ชีวิตฉันพลิกผันไปในทุกทางที่จะจินตนาการได้

ไม่มีอะไรเหมือนเดิมเลย และทั้งหมดเกิดขึ้นเพราะสิ่งหนึ่งสิ่งเดียว นั่นคือ การเข้าใจถึงศิลปะที่แท้จริงของจิตตลบันดาล

ฉันเริ่มปาวประกาศให้เพื่อน ๆ ทุกคนและผู้ติดตามกลุ่มเล็ก ๆ ใน อินสตาแกรมรู้จักสิ่งเหลือเชื่อที่เรียกว่า 'จิตตลบันดาล' นี้ คนส่วนใหญ่ไม่รู้เรื่องเลยว่าฉันพูดถึงอะไร และคนที่รู้จะพูดเหมือนกันเสมอว่า 'อ้าว นั่นไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเวลาที่เรานึกภาพสิ่งที่อยากได้แล้วมันก็เกิดขึ้นเฉย ๆ หรือหรือ' ฉันจึงเข้าใจว่าคนส่วนใหญ่ไม่รู้จักจิตตลบันดาลเลยด้วยซ้ำ และคนที่เคยได้ยินก็ดูจะเข้าใจแค่เปลือกผิวของมัน นั่นคือเหตุผลที่มีคนทำสำเร็ญน้อยนิดเหลือเกิน

ฉันรู้สึกได้ถึงแรงกระตุ้นนี้ เสียงเพรียกจากภายในที่บอกให้ฉันสอนผู้คนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อให้ค้นพบพลังที่อยู่ในตัวของพวกเขา ตลอดช่วงเวลากว่าสองปีที่ผ่านมา ฉันแบ่งปัน 7 ขั้นตอนสู่จิตตลบันดาล กับคนหลายพันที่เข้าร่วมเวิร์กช็อปและสัมมนาออนไลน์ของฉัน ฉันได้รับข้อความทุกวันจากคนที่เปลี่ยนแปลงโลกของตัวเองและทำให้ฝันเป็นจริงได้ โดยอาศัยแนวปฏิบัติที่ทรงพลังดุจรายมนตร์นี้ ตอนที่โลกก้าวเข้าสู่ปี 2021 ฉันก็รู้ว่าถึงเวลาเขียนหนังสือเล่มนี้แล้ว เพราะฉันรู้ว่าตัวเองสามารถเข้าถึงและสอนผู้คนได้อีกมากมายผ่านถ้อยคำที่เขียนออกมา

ฉันยังคงปฏิบัติตามหลักการจิตตลบันดาลอย่างต่อเนื่องทุกวัน ทั้งยังใช้ชีวิตและหายใจเป็นขั้นตอนต่าง ๆ ที่กำลังจะบอกเล่าให้ทุกคนได้รู้อยู่นี้ มันช่วยฉันอย่างดีที่สุดและเื้ออให้ฉันตื่นนอนทุกเช้าด้วยความรู้สึกซาบซึ้งใจ ต่อทุกสิ่งที่ตัวเองมีและตื่นเต้นรอคอยสิ่งที่จักรวาลกำลังจะนำมามอบให้

นับตั้งแต่เริ่มจัดเวิร์กช็อป ฉันได้เห็นความสนใจที่เพิ่มขึ้นต่อจิตตลบันดาล และความสนใจนี้ก็กลายเป็นกระแสที่แข็งแกร่งขึ้นจริง ๆ ฉัน

ตื่นเต้นที่เห็นผู้คนเปิดใจรับความคิดที่ว่าพวกเขาคือผู้รับผิดชอบชะตาชีวิตของตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ แต่สำหรับหลาย ๆ คน ข้อมูลอาจมีมากเกินไป จนยากจะรู้ว่าควรเริ่มต้นตรงไหน ในหนังสือเล่มนี้ฉันได้ย่อยทุกอย่างที่จำเป็นต้องรู้ ออกเป็นขั้นตอนง่าย ๆ 7 ขั้นตอน เพื่อให้ทุกคนสามารถ ร่ายมนตร์ด้วยตนเองและเริ่มต้นเส้นทางเพื่อใช้จิตดลบันดาลชีวิตในฝัน

แต่ฉันอยากบอกให้ชัดเจนแจ่มแจ้งก่อนว่า จิตดลบันดาลเป็นยิ่งกว่า กระแสนิยมมากนัก **จิตดลบันดาลคือการหลอมรวมของวิทยาศาสตร์ และภูมิปัญญา มันคือปรัชญาการใช้ชีวิตและแนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเองที่ช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างดีที่สุด**

จิตดลบันดาลไม่ใช่แนวคิดใหม่ วิลเลียม วอล์กเกอร์ แอดคินสัน นำเสนอแนวคิดนี้ไว้ใน *การสั่นสะเทือนความคิดหรือกฎแห่งแรงดึงดูดในโลกของความคิด (Thought Vibration or The Law of Attraction in the Thought World)* ตั้งแต่เมื่อปี 1906 และนิยามหนึ่งของจิตดลบันดาลที่ฉันโปรดปรานคือสิ่งที่นักข่าว นโปเลียน ฮิลล์ เขียนไว้เมื่อปี 1937 ใน *คิดให้รวย (Think & Grow Rich)* ว่า 'เราคือผู้กุมชะตาชีวิตของตนเอง เราสามารถส่งอิทธิพล ชี้นำ และควบคุมบริบทแวดล้อมของตัวเองได้ เราสามารถทำให้ชีวิตเป็นดังที่เราปรารถนาให้เป็นได้' นับตั้งแต่นั้นนักปรัชญาและนักคิดผู้ยิ่งใหญ่จำนวนมากก็ได้เขียนถึงพลังแห่งจิตดลบันดาล โดยบุคคลโปรดของฉันมีทั้งหลุยส์ เฮย์, เอ็บบราฮัม ฮิกส์, เวย์น์ ไคเยอร์, เอ็กฮาร์ต ทอลล์, โอปราห์ วินฟรีย์ และ ดร.โจ ดิสเพนซา

คนเหล่านี้รู้อะไรบางอย่างที่ตอนนี้ฉันเองก็รู้โดยปราศจากข้อกังขาแล้วเช่นกัน นั่นคือ **จิตดลบันดาลได้ผลจริง**

ศาสตร์แห่งจิตตลब्ธบาล

ฉันเพิ่งบอกไปว่า จิตตลब्ธบาลคือการหลอมรวมของวิทยาศาสตร์และภูมิปัญญา และนี่คือคำอธิบายแบบเข้าใจง่าย ๆ ของคำว่าวิทยาศาสตร์

ควอนตัมฟิสิกส์สอนเราว่า ทุกอย่างในจักรวาลประกอบด้วยพลังงาน ตัวเราเกิดจากพลังงาน แก้วที่เราถือคือพลังงาน ท้องฟ้าเบื้องบนก็เป็นพลังงานเช่นกัน พุดอีกนัยหนึ่ง สสารทางกายภาพทั้งหมดคือพลังงาน ตัวแบ่งแยกความแตกต่างของสิ่งต่าง ๆ คือคลื่นความถี่ในการสั่นสะเทือน และความหนาแน่นของอะตอมที่เป็นส่วนประกอบ ความถี่ในการสั่นสะเทือนอาจสูง ต่ำ หรืออยู่ระหว่างนั้น

กฎแห่งแรงดึงดูดระบุว่า **สิ่งที่เหมือนกันดึงดูดกัน** นั่นหมายความว่า คลื่นความถี่สูงจะดึงดูดคลื่นความถี่สูงเข้าหาตัว ขณะที่คลื่นความถี่ต่ำจะดึงดูดคลื่นความถี่ต่ำเข้าหาตัวเช่นกัน

ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของเรา ล้วนประกอบด้วยพลังงานเช่นกัน และความรู้สึกที่แตกต่างกันก็มีคลื่นความถี่ต่างกัน เวลาเราเปลี่ยนความคิด เราจะเปลี่ยนความรู้สึกและอารมณ์ไปด้วย ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนคลื่นความถี่ทั้งหมดของเรา จากนั้นเราก็ดึงดูดคลื่นความถี่ที่ส่งออกไปกลับมา ดังนั้น ถ้าเราเปลี่ยนความคิดซึ่งส่งผลให้อารมณ์ความรู้สึกเปลี่ยนตาม เราจะสามารถเปลี่ยนคลื่นความถี่ของเรา และท้ายที่สุดก็เปลี่ยนความเป็นจริงของเราได้

ในหนังสือเล่มนี้ ฉันจะใช้คำว่า ‘ไฮไวบ์’ และ ‘โลว์ไวบ์’¹ เพื่อหมายถึงคลื่นความถี่ในการสั่นสะเทือนที่สูงหรือต่ำ

ความรักอย่างไร้เงื่อนไข

สันติสุข

ความสูงส่งขึ้น

ความสำนึกคุณ

ความเมตตา

ความกระตือรือร้น

การมองโลกแง่ดี

ความหวัง

ความมั่นใจ

ความปีติยินดี

ความเฉยชา

ความไม่รู้ร้อนรู้หนาว

ความรำคาญ

ความวิตกกังวล

ความกระวนกระวายใจ

ความเศร้าหมอง

ความอิจฉาริษยา

ความโกรธ

ความสิ้นหวัง

ความละอายใจ

ความซิงซิงเกียจ

ความกลัว

ภาวะอารมณ์ไฮไวบ์

ภาวะอารมณ์โลว์ไวบ์

¹ High-vibe และ Low-vibe มีความหมายถึงความรู้สึกในแง่ดีและในแง่ลบตามลำดับ โดยคำว่า vibe ยังหมายถึงการสั่นสะเทือนหรือ vibration ได้ด้วย

ศาสตร์แห่งจิตตลบันดาลได้ผลในด้านอื่นด้วย นั่นคือในแง่ประสาทวิทยาศาสตร์มากกว่าในแง่ควอนตัมฟิสิกส์ โดยมีแนวคิดที่ว่า เราสามารถใช้ความยืดหยุ่นของสมอง (ความสามารถของสมองในการเปลี่ยนแปลงและสร้างเส้นทางใหม่ๆ ผ่านการเติบโต เรียนรู้ และประสบการณ์) เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและจัดความเชื่อที่บันทึกจากจิตใต้สำนึก ขณะเดียวกันก็เตรียมความพร้อมให้สมองมองเห็นโอกาสและปรับเปลี่ยนให้มุ่งไปสู่เป้าหมายที่เรามุ่งมาดปรารถนา ขณะที่อ่านหนังสือเล่มนี้ เราจะได้รู้ว่าทำไมทั้งหมดนี้จึงประกอบรวมกันเป็นการใช้จิตตลบันดาล

ผู้ที่อยากศึกษาเรื่องศาสตร์แห่งจิตตลบันดาลเพิ่มเติม แนะนำให้อ่าน *The Source* หนังสือของดอกเตอร์ทारा สวอร์ต นักประสาทวิทยาศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องจิตตลบันดาลและเพื่อนของฉัน หนังสือของเธอสนับสนุนพลังแห่งจิตตลบันดาล ด้วยงานวิจัยด้านการรู้คิดของสมอง

จักรวาล

เมื่อใดก็ตามที่พูดเรื่องจิตตลบันดาล ฉันจะพูดเรื่องจักรวาล สำหรับฉัน จักรวาลคือเจ้าของพลังและเวทมนตร์เบื้องหลังจิตตลบันดาล จักรวาลมีอะไรบางอย่างที่ยิ่งใหญ่กว่าการตระหนักรู้ว่ามีสัมปชัญญะของมนุษย์ มันคือแรงอันทรงพลังที่กักเก็บอยู่ภายในความอุดมสมบูรณ์อันไร้ขีดจำกัดของโลก

ในระหว่างที่อ่านหนังสือเล่มนี้ ถ้าหากใครมองว่าพลังอันแข็งแกร่งนี้เป็นอย่างอื่น ก็ขอให้แทนที่คำว่า 'จักรวาล' ด้วยคำอื่นตามการตีความของตัวเองตามใจปรารถนา

ถึงตอนนี้ พร้อมจะระเบิดพลังภายในและใช้ชีวิตที่ดีที่สุดในชีวิตของเราแล้วหรือยัง

จิตคลับบนดาดฟ้ากับรีอากซ์ : ชุมชน

หนึ่งในแง่มุมที่งดงามและอัศจรรย์ที่สุดของเวิร์กช็อป สัมมนาออนไลน์ และกลุ่มให้คำปรึกษาทั้งหมดของฉันก็คือชุมชนที่เกิดขึ้นในนั้น มิตรภาพออนไลน์มากมายผลิบานจากสัมมนาออนไลน์ที่ฉันจัดในช่วงล็อกดาวน์จากสถานการณ์โควิดปี 2020 และกลุ่มวอตส์แอปป์ไม่ถ่วงที่หญิงชายหลายร้อยคนรวมตัวกันหลังพบปะกันในกิจกรรมของฉัน ในกลุ่มสนทนาเหล่านี้ พวกเขาสนับสนุนกันและกัน ส่งเนื้อหาที่สร้างแรงบันดาลใจให้กัน และแบ่งปันทรัพยากรต่างๆ ในการพัฒนาตัวเอง ฉันบรรยายไม่ถูกจริงๆ ว่ามีความสุขมากเพียงใดที่ได้เห็นชุมชนเติบโตขึ้นในลักษณะนี้

ฉันรู้ว่าเวลาอายุมากขึ้น การพบคนที่คิดเห็นตรงกันและสร้างมิตรภาพใหม่ๆ อาจไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป จึงอยากให้พื้นที่ของฉันกลายเป็นพื้นที่สำหรับการพบปะ เชื่อมสัมพันธ์ และสนับสนุนให้ทุกคนในกลุ่มได้ลงมือทำสิ่งนี้