

howto

MANIFEST

DIVE DEEPER

ดำดิ่งลึกซึ้ง ไปให้ถึงทุกปรารถนา

สานต่อเวทมนตร์แห่งการใช้จิตตกบันดาลด้วยแบบฝึกหัดลึกซึ้ง

ROXIE NAFOUSI

เชมลักชน์ ติประวัติก์ แปล

howto

MANIFEST

DIVE DEEPER

ดำดิ่งลึกซึ้ง ไปให้ถึงทุกปรรณนา

Roxie Nafousi

เขียน

เจนลัภณ์ ตีประวัติ

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



MANIFEST: DIVE DEEPER

ดำดิ่งลึกซึ้ง ไม่ให้ถึงทุกบาราศณนา

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. 2023

First published as MANIFEST: DIVE DEEPER in 2023 by Michael Joseph.

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

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-6572-6

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ยศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิริตกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อังอาจ จิระอร • บรรณาธิการ พีระยุทธ พลตรี

บรรณาธิการต้นฉบับ มณฑิรา ภูพาน้ำ • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษ์ณีย์ เขยกลิน • ศิลปกรรมปก กันติศา เพชรพรหมรักษ์

ออกแบบรูปเล่ม เกติทิบูล โหมตดาต, จิรณีย์ คำจันทร์, ศุภิสรา เล็กเลิศ • พิสูจน์อักษร สุนทรีย์ ไกรวิจิตร, รจนา เทียนแดง

รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวละอ

ฝ่ายการตลาด ชนมน วังทิพย์, ชลิตา ขำเสียงหวาน, บุรัสกร มณีกุลพันธ์

แต่ เวด

ขอบคุณมากที่ช่วยสอนฉัน
ที่ให้ความรักอันไร้เงื่อนไข
ที่สนับสนุนการเดินทางจิตตสันดาลของฉัน
และเป็นพ่อที่ดีที่สุดในโลก
ให้กับลูกชายผู้สมบูรณ์แบบของเรา

คำนำสำนักพิมพ์

ถ้าคุณหลงรักคอนเซ็ปต์นี้...

เราจะเข้าถึงตัวตนที่เราอยากเป็นได้ ก่อนอื่นต้องปล่อยวางตัวตนที่เราคิดว่าเราควรเป็น เคยเป็น หรือที่คนอื่นคาดหวังให้เราเป็น...

แปลว่าคุณน่าจะเคยสัมผัสกับประสบการณ์จิตดลบันดาลมาแล้วจากหนังสือเบสต์เซลเลอร์ตลอดกาลอย่าง *MANIFEST: 7 ขั้นตอนสู่ทุกสิ่งที่คุณปรารถนา* หรือถ้าไม่เคยอ่านเล่มนั้นมาก่อนก็ไม่ใช่ไร เพราะหนังสือเล่มที่คุณถืออยู่นี้จะทำให้คุณกระจ่างแจ้งในศิลปะแห่งการใช้จิตดลบันดาล จากนั้นจะพาคุณ *ดึงลึกยิ่งขึ้น* ด้วยการสร้าง “วิชั่นบอร์ด” ที่ทำงานจากระดับจิตสำนึกสู่ระดับจิตใต้สำนึก เริ่มจากเขียนสิ่งที่เราต้องการลงไปบนกระดาษ แต่เธอไม่ได้ให้คุณนั่งมองมันทุกวัน ร็อกกี นานาฟูซี – ผู้เขียนกลับบอกให้คุณนำวิชั่นบอร์ดไปเก็บไว้ให้พ้นตา เพื่อไม่ให้มันควบคุมเรา แล้วใช้เทคนิคการเขียนไดอะรี ค่อยๆ ทำให้มันซึมลงสู่ระดับจิตใต้สำนึก

เทคนิคที่ฟังดูง่าย ๆ แค่นี้เองที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณได้

ว่าแต่ “ความคิด” และ “ความจริง” นั้นสัมพันธ์กันอย่างไร หนังสือเล่มนี้ เอาเข้าจริงก็ไม่ต่างจากการทำ “วิปัสสนา” กล่าวคือ การที่เราจะเข้าถึงวิปัสสนาในระดับลึกได้ เราต้องใช้ “วิปัสสนิก” เสียก่อน นั่นหมายถึงการใช้ของหยาบแลกของละเอียด คล้ายกับเรื่องการใช้จิตดลบันดาลของนานาฟูซีไม่ผิดเพี้ยน

ผู้เขียนแนะแนวทางให้เราใช้ความคิดให้หยั่งรากลงไปถึงระดับจิตวิญญาณ เพื่อแปรผลเป็นความอุดมสมบูรณ์ทางกายภาพ เราจะได้สิ่งที่เราต้องการโดยไม่ต้องจดจ่ออย่างพิถีพิถันกับมันมากเกินไป เหตุที่ทำงานอง “รู้แล้ววาง” วางความคิดที่เราใช้จิตดลบันดาลขึ้นมา เพื่อที่จะทำให้เข้าถึงตัวตนที่แท้จริงของเรา ไม่ต่างจากกฎแห่งแรงดึงดูดที่รอนดา เบิร์น พุดไวใน *The Secret*

และถ้า *The Secret* เป็นหนังสือ “ตัวแม่” แห่งการสกดพลังแห่งจินตภาพ ส่วน *Good Vibe, Good Life* เป็นเล่ม “ตัวลูก” ที่สื่อสารกับคนรุ่นใหม่เรื่องกฎแห่งแรงสั่นสะเทือน ทั้งหมดนี้ล้วนคือเรื่องเดียวกัน และหนังสือ *MANIFEST: DIVE DEEPER* ในมือคุณเล่มนี้ ก็คือภาคปฏิบัติสำหรับแนวคิดเหล่านั้น

แน่นอนว่าเล่มนี้เพียบด้วยบททดสอบซึ่งผู้เขียนเน้นย้ำเป็นพิเศษ เพราะมันคือบันไดที่จะทำให้คุณได้ในสิ่งที่คุณวาดฝันไว้ในวิชั่นบอร์ด แต่บันไดขั้นแรกสุดและสำคัญที่สุดที่นาฟูซีเน้นย้ำคือ การรักตัวเอง เราต้องมองเห็นคุณค่าของสิ่งที่อยู่ในตัวเราเสียก่อน เพราะสิ่งที่เห็นภายนอกล้วนหลั่งไหลออกมาจากภายในทั้งสิ้น

ปาโบล ปีกัสโซ เข้าใจเรื่องนี้เป็นอย่างดี

“ทุกอย่างที่คุณจินตนาการได้คือความจริง”

howto

สารบัญ

บทนำ	1
คำศัพท์หลักของจิตตบัณฑิต	4
ขั้นตอนที่ 1 : มองภาพให้ชัดเจน	7
ขั้นตอนที่ 2 : จัดความกลัวและความกังวล	31
บทเฉพาะและฝึกการรักตนเอง	81
ขั้นตอนที่ 3 : ปรับพฤติกรรม	99
ขั้นตอนที่ 4 : เอาชนะบททดสอบของจักรวาล	139
ขั้นตอนที่ 5 : โอบรับความสำนึกคุณ (โดยปราศจากเงื่อนไข)	165
ขั้นตอนที่ 6 : เปลี่ยนความริษยาเป็นแรงบันดาลใจ	187
ขั้นตอนที่ 7 : ไว้วางใจในจักรวาล	201
บทส่งท้าย	213
คำขอบคุณ	217
ข้อมูลอ้างอิง	219

บทนำ

คืนก่อนที่เราจะเข้าสู่ปี ค.ศ. 2022 ฉันนั่งทำวิชั่นบอร์ดปีใหม่เหมือนที่เคยทำทุก ๆ ปี ฉันสร้างบรรยากาศด้วยการจัดเทียนชุดโปรด นอนลงบนเสื่อโยคะ และเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายระดับลึกในขณะที่ฟังเสียงนำสมาธิแบบจินตภาพ จากนั้นฉันหยิบกระดาษแข็งแผ่นใหญ่ออกมา แล้วเขียนเป้าหมายสำหรับปีหน้าทุกอย่างลงไปพร้อมรายละเอียดทั้งหมด ฉันฝันเรื่องที่ยิ่งใหญ่ อีกหกวันหนังสือเล่มแรกของฉัน *MANIFEST: 7 ขั้นตอนสู่ทุกสิ่งที่คุณปรารถนา* ก็จะวางตลาดแล้ว แน่ใจว่าฉันก็ยอมหัวทิ่มอยู่บ้างว่าจะได้รับเสียงตอบรับอย่างไร (ฉันคงโกหกถ้าบอกว่าไม่ได้กำลังต่อสู้กับภาวะด้อยค่าตนเอง (Imposter Syndrome) อยู่ในตอนนั้น *เดี๋ยวฉันจะพูดถึงเรื่องนี้เพิ่มในภายหลัง*) แต่ฉันเชื่อคำแนะนำของตนเอง ฉันจึงต้องทำให้แน่ใจว่าจะไม่ยอมให้ความกลัวและความกังขามีอิทธิพลกับสิ่งที่ฉันเขียนลงไปในวิชั่นบอร์ด ฉันเขียนหัวชื่อว่า *The Manifest Book* แล้วเขียนลงไปข้างใต้ว่า *หนังสือขายดีของชันเดย์ไทมส์, อเมริกา, วิกิติมพ์หลายภาษา* แก้ววันต่อมา หนังสือ *MANIFEST* เปิดตัวด้วยการเป็นหนังสือขายดีที่สุดลำดับที่ห้าของชันเดย์ไทมส์ (และในขณะที่ฉันกำลังเขียนหนังสือเล่มนี้ หนังสือเล่มนั้นก็ยังคงอยู่ในรายชื่อหนังสือขายดีมาสิบหกสัปดาห์แล้ว) อีกหนึ่งเดือนต่อมาฉันเซ็นสัญญา กับสำนักพิมพ์ที่อเมริกาชื่อ *Chronicle Prism* เพื่อให้หนังสือเล่มนี้วางตลาดในฤดูใบไม้ร่วงปี 2022 แล้วหลังจากนั้นไม่นานแมกกาซีน *The British Vogue* ก็อุทิศหนึ่งบทความเต็มๆ ให้กับหนังสือเล่มนี้ โดยมีหัวชื่อว่า “คำตอบปี 2022 สำหรับหนังสือ *The Secret*” อ้อ แล้วหนังสือ *MANIFEST: 7 ขั้นตอนสู่ทุกสิ่งที่คุณปรารถนา* ก็ยังได้รับการแปลเป็น 17 ภาษาและยังมีเพิ่มอีกเรื่อย ๆ

คุณพอจะจินตนาการออกไหมว่าตัวตนของฉันตอนที่อายุน้อยกว่านี้จะคิดอย่างไรกับเรื่องทั้งหมด บ่อยครั้งฉันคิดถึงเรื่องนั้น คิดถึงตัวตนที่ฉันเคยเป็นเมื่อไม่ถึงสี่ปีก่อน เด็กสาวที่หลงทางชีวิตอย่างสุดๆ ต่อสู้กับการติดยาโดยไม่เห็นคุณค่าในตนเองเลยแม้แต่หยดเดียว หมดหวังในอาชีพการงานและไม่เคยได้รู้ว่าจริงๆ แล้วความสุขคืออะไร ฉันขอพูดอย่างนี้แล้วกัน **ชีวิตเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์และคุณมีพลังที่จะทำให้มันเป็นเช่นนั้นได้**

ยากที่จะอธิบายว่าช่วงเวลาห้าเดือนที่ผ่านมาฉันรู้สึกอย่างไร เหมือนฉันถูกผลักเข้าไปในลมหมุนวิเศษที่ขับเคลื่อนด้วยจิตตลบันดาล และเสียงวิพากษ์วิจารณ์ ตลอดจนยอดขายของหนังสือสี่เล่มเล็กๆ ของฉันก็ดีจนน่าเหลือเชื่อ จิตตลบันดาลคือแนวปฏิบัติที่มีความหมายกับฉันเหลือเกิน มันเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันจนไม่เหลือเค้าเดิม ทุกขั้นตอนที่ฉันถ่ายทอดคือชีวิตและลมหายใจของฉัน และฉันเชื่ออย่างเต็มหัวใจว่ามันจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของทุกคนที่ปฏิบัติตาม ฉันรู้สึกเป็นเกียรติ ถ่อมตน และเปี่ยมด้วยความรู้สึกขอบคุณอย่างลึกซึ้งตลอดไป ที่ฉันสามารถแบ่งปันสิ่งที่ตัวเองเรียนรู้ให้กับพวกคุณหลายคน

ขณะที่หนังสือเล่มแรกของฉันอย่าง *MANIFEST: 7 ขั้นตอนสู่ทุกสิ่งที่ปรารถนา* แนะนำให้คุณรู้จักแนวทาง 7 ขั้นตอนสู่จิตตลบันดาลที่ฉันค้นพบ หนังสือเล่มนี้จะพาคุณ ดึงลึกยิ่งขึ้น สูการเยียวยาภายในเพื่อปลดปล่อยศักยภาพอันไร้ขีดจำกัดของคุณออกมาอย่างแท้จริง ฉันจะนำเสนอไอเดียและแนวคิดใหม่ๆ ที่จะช่วยให้คุณมีความเข้าใจแนวปฏิบัตินี้อย่างกว้างขวางขึ้น และตอบคำถามจำนวนหนึ่งที่ฉันถูกถามบ่อยที่สุด ตัวอย่างเช่น ทำไมฉันถึงต้องนำวิชั่นบอร์ดไปเก็บ ฉันจะเลิกใส่ใจความคิดคนอื่นได้อย่างไร ฉันต้องคิดบวกตลอดเวลาไหมในการที่จะใช้จิตตลบันดาลสิ่งที่ฉันต้องการ ฉันจะแยกได้อย่างไรว่าสิ่งไหนคือบททดสอบจากจักรวาล และสิ่งไหนคือสัญญาณให้เปลี่ยนวิถีที่เป็นอยู่

อย่างไรก็ดี สิ่งที่ทำให้หนังสือเล่มนี้พิเศษมาก ๆ คือ มันมีแบบฝึกหัดมาเต็มเต็ม แบบฝึกหัดเหล่านี้จะช่วยให้คุณได้ทบทวนตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าในตัวเอง และขัดเกลาทักษะที่จะช่วยเสริมพลัง ไปจนกระทั่งยกระดับ การฝึกฝนจิตตลบันดาลของคุณ ฉันขอแนะนำให้คุณทำตามหนังสือเล่มนี้ไปอย่างช้า ๆ ใช้เวลากับแต่ละแบบฝึกหัด ให้ตัวคุณเองได้มีพื้นที่ว่างและโอกาสที่จะรับรู้ถึงผลที่เกิดขึ้นจากมัน เมื่อคุณไปถึงหน้าสุดท้าย คุณจะมีความเข้าใจตนเองมากขึ้นกว่าเดิม และรู้ว่าคุณต้องการอะไรจากชีวิต และคุณจะได้เริ่มต้นเยียวยาบางส่วนของตัวเองที่คุณไม่เคยรู้มาก่อนว่ามันจำเป็นต้องได้รับการเยียวยา คุณจะใช้ชีวิตอย่างจริงแท้มากขึ้น คุณจะสามารถใช้จิตตลบันดาลได้อย่างเปี่ยมพลังโดยไม่ต้องใช้ความพยายาม และคุณจะได้รู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้แน่ใจว่าตัวเองกำลังใช้ชีวิตในแบบที่จะนำมาซึ่งความพึงพอใจและความอิมเมจที่คุณสมควรได้รับในท้ายที่สุด

ฉันอาจเป็นผู้เขียนหนังสือ *MANIFEST: 7 ขั้นตอนสู่ทุกสิ่งที่คุณปรารถนา* และชื่อฉันก็อาจปรากฏอยู่บนปกของหนังสือเล่มนี้ แต่เมื่อคุณดิ่งลึกลงไปในส่วนตอนทั้งเจ็ดของฉันเพื่อใช้จิตตลบันดาลและทำแบบฝึกหัดที่จัดไว้ให้ *คุณเอง* จะต้องเป็นผู้เขียนและผู้เล่าเรื่องเช่นกัน คุณจะได้เรียนรู้การเป็นผู้เยียวยา เป็นครูให้ตนเอง และในการทำเช่นนั้น คุณก็จะได้เป็นผู้เขียนเรื่องราวของตัวเองอย่างแท้จริง แล้วจะมีอะไรทรงพลังไปกว่านี้ได้อีกหรือ

คำศัพท์หลักของจิตดลบันดาล

จักรวาล (The Universe)

เมื่อฉันพูดถึง “จักรวาล” ในหนังสือเล่มนี้ ฉันหมายถึงแรงอันทรงพลังที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเรา สำหรับฉันแล้ว จักรวาลคือเจ้าของพลังและเวทมนตร์เบื้องหลังจิตดลบันดาล จักรวาลมีอะไรบางอย่างที่ยิ่งใหญ่กว่าการตระหนักรู้อย่างมีสติสัมผัสัญชะของเรา ถ้าหากสำหรับคุณแล้ว พลังอันแข็งแกร่งนี้คือสิ่งอื่นที่ต่างออกไป ในระหว่างที่อ่านหนังสือเล่มนี้ ขอให้คุณสบายใจที่จะเปลี่ยนคำว่า “จักรวาล” ไปตามการตีความของคุณเองได้เลย

ไฮไวบ์ (High-vibe)

ย่อมาจาก *ความถี่ในการสั่นสะเทือนสูง* (High-vibrational Frequency) ควอนตัมฟิสิกส์บอกเราว่า สิ่งเหมือนกันจะดึงดูดเข้าหากัน ดังนั้นถ้าเราขยับคลื่นความถี่ให้อยู่ในระดับสูง เราจะดึงดูดสิ่งที่สอดคล้องกับความถี่ระดับสูงนั้นเข้ามา

โลว์ไวบ์ (Low-vibe)

ย่อมาจาก *ความถี่ในการสั่นสะเทือนต่ำ* (Low-vibrational Frequency) ถ้าเราขยับคลื่นความถี่ให้อยู่ในระดับต่ำ เราจะดึงดูดสิ่งที่สอดคล้องกับความถี่ระดับต่ำนั้นเข้ามา

กรอบความคิดเรื่องความอุดมสมบูรณ์ (Abundant Mindset)

ความเชื่อที่ว่าสิ่งต่าง ๆ มีมากเกินพอสำหรับพวกเราทุกคน กรอบความคิดนี้จะช่วยให้เราดึงดูดความอุดมสมบูรณ์เข้ามาในชีวิตเราอย่างไม่สิ้นสุด

กรอบความคิดเรื่องความขาดแคลน (Scarcity Mindset)

ความเชื่อที่ทุกอย่างมีไม่เพียงพอสำหรับทุกคน ก่อให้เกิดความรู้สึกขาดแคลนอยู่เสมอ และขัดขวางสมรรถภาพในการดึงดูดความอุดมสมบูรณ์ของเรา

ขั้นตอนที่ 1

มองภาพให้ชัดเจน

“ทุกอย่างที่คุณจินตนาการได้คือความจริง”

ปาโบล ปิกัสโซ

ภาพรวมของขั้นตอนนี้

- คุณไม่อาจไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการได้หากคุณยัง 모르เลยว่าคุณเองกำลังมุ่งหน้าไปไหน ดังนั้นก่อนสิ่งอื่นใด คุณต้องตัดสินใจก่อนว่าจริงๆ แล้วคุณต้องการอะไรกันแน่
- คุณต้องสร้างความกระจ่างแก่สิ่งที่คุณต้องการใช้จิตดลบันดาลให้ชัดที่สุดเท่าที่จะทำได้ ความคลุมเครือไม่เพียงพอ *ยังมีรายละเอียดเยอะยิ่งดี!*
- ถ้าคุณไม่รู้แน่ชัดว่าอะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ ลองคิดถึงสิ่งมีชีวิตที่ต้องการรู้สึก คุณบันทึลความรู้สึกออกมาได้
- การสร้างจินตภาพ (สร้างภาพอนาคตขึ้นในใจโดยใช้จินตนาการ) คือเครื่องมืออันทรงพลังสำหรับจิตดลบันดาลที่จะช่วยให้คุณไปถึงเป้าหมายได้ง่ายขึ้น ปรสภทวิทยาศาสตร์มีหลักฐานสนับสนุนเรื่องนี้ งานวิจัยพบว่า การหมั่นสร้างจินตภาพถึงเป้าหมายอยู่เสมอจะช่วยให้จิตได้สำนึกทำงานเพื่่อมุ่งสู่เป้าหมายนั้น โดยการกรองเอาข้อมูลที่ไม่พึงประสงค์ออกและแสวงหาโอกาสที่สอดคล้องกับความเป็นจริงในจินตภาพนั้น
- เมื่อคุณสร้างจินตภาพในสิ่งที่คุณปรารถนา ขอให้จดจ่อกับความรู้สึกในยามที่คุณได้รับสิ่งนั้นด้วย ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณอยากใช้จิตดลบันดาลบ้านในฝัน ขอให้นึกภาพรายละเอียดของบ้านหลังนั้นและดื่มด่ำ ไปด้วยกับความรู้สึกขณะที่เดินเข้าประตูบ้านหลังนั้น เราจะดึงดูดสิ่งที่เรารู้สึก

- คำถามสำคัญที่สุดบนเส้นทางแห่งจิตดลบันดาลคือ *คนที่เราอยากจะเป็นคือใคร* เมื่อจะนึกภาพตัวตนของคุณในอนาคต ขอให้นึกภาพตัวคุณในจุดสูงที่สุดและมีพลังที่สุด ขอให้รู้ว่าตัวตนนี้ดำรงอยู่ภายในตัวคุณอยู่แล้ว มันหลับใหลและรอคอยอย่างอดทนที่จะถูกปลุกให้มีชีวิตขึ้นมา เมื่อคุณทำตามขั้นตอนทั้งเจ็ดของฉันเพื่อปลดปล่อยพลังแห่งจิตดลบันดาล
- วิชั่นบอร์ดเป็นภาพตัวแทนของชีวิตแบบที่คุณต้องการจะให้เป็น และฉันขอสนับสนุนให้ทุกคนทำวิชั่นบอร์ดเพื่อเป็นเครื่องหมายแสดงจุดเริ่มต้นบนเส้นทางจิตดลบันดาล
- ผืนให้ไกลและอย่าได้ยัง

การคิดเรื่องอนาคตอาจเป็นเรื่องที่น่ากังวลใจ น่าตื่นเต้น น่ากลัว และเบิกบานใจไปพร้อมเพรียงกันและในระดับเทียบเท่ากัน เมื่อคุณพยายามจินตนาการถึงชีวิตที่คุณอยากให้เป็นในหนึ่งปีหรือห้าปีนับจากนี้ คุณอาจสร้างจินตภาพความฝันทั้งหมดของคุณออกมาได้ราวกับภาพยนตร์โดยปราศจากความลังเลสงสัย หรือบางทีคุณอาจมองเห็นแค่หุบเหวแห่งความว่างเปล่า เมื่อเราคิดถึงสิ่งที่อนาคตเตรียมไว้ให้ มันมีความเป็นไปได้เป็นอันมาก มีศักยภาพล้นเหลือ และมีพื้นที่เหลือคณานับสำหรับการแผ่ขยายอย่างไพศาล แต่ขณะเดียวกันก็มีความกลัว ความวิตกกังวล และความหวาดหวั่นพ่วงมาด้วย ความกลัวสำแดงตนออกมาเป็นคำถามในจิตใจว่า **แล้วถ้ามันไม่เป็นอย่างที่ฉันต้องการล่ะ แล้วถ้าฉันล้มเหลวล่ะ** หรือแม้กระทั่ง **ทำไมฉันถึงมองไม่เห็นว่าการต้องการอะไรล่ะ**

ขณะที่เรากำลังดำเนินการในขั้นตอนนี้ ฉันขอให้คุณปล่อยวาง ความกลัว ความกังวล และความหวาดหวั่น แล้ววางมันลงเท่านั้น ตอนนั้นสิ่งเดียวที่คุณต้องทำก็คือมาอยู่กับฉัน เบิกมโนภาพ (จินตนาการของคุณ)

ไปสู่อนาคต เพื่อที่เราจะได้นำความตื่นเต้นมาแทนที่ความหวาดกลัว เหล่านั้น

ก่อนที่เราจะเริ่มต้น ฉันเห็นประโยชน์ของการเตือนตนให้ระลึกว่า จิตตลब्บันดาลไม่ใช่แค่การดึงดูด “สิ่งต่างๆ” เข้ามาในชีวิต ไม่ใช่แค่ การใช้จิตตลब्บันดาลภาพชีวิตที่เราต้องการ ให้คนอื่นเห็น ไม่ใช่เลย มันคือการใช้จิตตลब्บันดาลชีวิตให้เรารู้สึกพึงพอใจและสมหวัง ชีวิตที่จะทำให้เราสัมผัสถึงความเบิกบานใจ ความตื่นเต้น และความรัก การไปให้ถึงแก่นแท้ของสิ่งที่จะทำให้คุณเกิดความรู้สึก เหล่านี้คือกุญแจสำคัญ

เมื่อไม่นานมานี้ฉันเพิ่งจัดเวิร์กช็อป ในช่วงของการถาม - ตอบ ผู้หญิงคนหนึ่งถามฉันว่า “ฉันจะเริ่มรู้ได้ยังไงว่าฉันต้องการอะไร บางครั้ง ฉันก็ไม่วู้งถึงความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ฉันต้องการจริงๆ กับสิ่งที่ฉันคิดว่า ฉันต้องการ” ฉันเข้าใจเลย มันง่ายมากที่จะติดกับดักทางความคิดที่ว่า เราทุกคนต้องการสิ่งเดียวกัน เราถูกกดดันให้พูด ให้รู้สึกที่เราต้องการ แต่งาน มีลูก และมีชีวิตอย่างมีความสุขตลอดไปกับใครสักคน หรือว่า เราต้องการมีหน้าที่การงานที่ดีเลิศ ที่แม้จะมีความกดดันสูง แต่ก็ได้เงินเดือนหกหลักพร้อมด้วยรถยนต์ประจำตำแหน่ง แต่ความจริงก็คือ สิ่งเหล่านั้นไม่ได้มีไว้สำหรับทุกคน ไม่ใช่ทุกคนที่ต้องการสิ่งเหล่านี้ และพวกเขาก็ไม่ควรต้องทำเช่นนั้น มันถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราควรปล่อยให้ตัวเองค้นหาสิ่งที่เราต้องการจริงๆ แทนที่จะปล่อยให้แรงกดดันทางสังคม มาบงการ ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราควรปล่อยให้คนอื่นค้นหาเหมือนกัน ถ้าไม่อยากมีลูกก็ไม่ใช่ไร ถ้าไม่อยากสร้างบริษัทของตัวเองในยุคสมัยที่งานอิสระเฟื่องฟูก็ไม่ใช่ไร ถ้าไม่รู้สึกอยากได้ตำแหน่งงานสวยหรู ก็ไม่ใช่ไร ถ้าคุณไม่โหยหาสิ่งอื่นใดนอกจากความเรียบง่ายก็ไม่ใช่ไร และถ้าคุณอยากใช้ชีวิตแบบช้าๆ แทนที่จะรีบเร่งก็ไม่ใช่ไร โดยพื้นฐานแล้ว

สิ่งที่ฉันกำลังบอกก็คือ มันไม่เป็นไรเลยที่คุณ อยากได้สิ่งที่ต้องการจริงๆ และเพียงแค่ว่าสิ่งนั้นต่างจากสิ่งที่คนอื่นต้องการ หรือสิ่งที่คุณเคยต้องการในอดีต ก็ไม่ได้ทำให้สิ่งนั้นสมเหตุสมผลน้อยลง น่าตื่นเต้นน้อยลง มีคุณค่าน้อยลง หรือสร้างแรงบันดาลใจน้อยลงเลย

อย่ากลัวที่จะเปล่งประกายในแบบของคุณ และใช้ชีวิตในแบบที่คุณนิยามด้วยตนเอง

เพื่อช่วยให้ผู้หญิงคนนั้นในเวิร์กช็อปเข้าใจว่าสิ่งที่เธอ ต้องการ อย่างแท้จริง คืออะไร ฉันถามเธอว่า ตอนไหนบ้างที่คุณรู้สึกพึงพอใจที่สุด สมดังใจที่สุด และสงบสุขที่สุด ตอนนั้นคุณทำอะไรอยู่ ใครอยู่รอบตัวคุณบ้าง มีสิ่งอื่นใดอีกที่เกิดขึ้นกับชีวิตคุณในช่วงนั้น เมื่อคุณคิดคำตอบของคำถามเหล่านี้ คุณจะเริ่มเข้าถึงแก่นแท้ของสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุขมากที่สุด คุณอาจใช้ความทรงจำเหล่านั้นเป็นคำใบ้ จากนั้นคุณก็อาจบ่มเพาะและดึงดูดสิ่งเหล่านั้นเข้ามาในชีวิตของคุณเพิ่มขึ้น

แบบฝึกหัด

ก่อนที่จะเราจะเดินหน้าต่อ ฉันขอให้คุณตอบคำถามเหล่านี้เพื่อตัวของคุณเอง

จงบรรยายว่าตอนไหนบ้างที่คุณรู้สึกพึงพอใจ สมใจ และสงบสุขที่สุด ตอนนั้นคุณทำอะไรอยู่ ใครอยู่รอบตัวคุณบ้าง

