

สารบัญ

คำนิยม	8
บทนำ	13

00

ความลับของ MANIFEST ที่คุณยังไม่รู้

1	ทุกอย่างเริ่มต้น ด้วยคำถามเดียว	19
2	กับดักที่พันธนาการเราไว้	21
3	ศัตรูที่ร้ายกาจที่สุด ของมนุษย์	26
4	คุณกำลังปล่อย คลื่นความถี่แบบไหน	30
5	หาจักรวาลของคุณให้เจอ	34
6	อ่านสัญญาณ จากจักรวาลให้ออก	39
7	กำแพงที่ขวางกั้น ความปรารถนา	44

01

ตั้งเป้าหมาย ให้ชัด

8	ค้นหาสิ่งที่ซ่อน อยู่ในใจ	57
9	วิธีตั้งเป้าหมายให้ได้ผลจริง	60
10	ฝึก “สร้างภาพ” อย่างมืออาชีพ	64
11	สวมบทเป็น คนที่ยากเป็น	70
12	วาดกระดานความฝัน	76
13	ตัวเลขไม่เคยโกหก	84
14	พลังแห่งเดดไลน์	87

— The Black Vision Board —

— Letter to The Universe —

02

ขยับชีวิตให้เข้าใกล้ สิ่งที่ปรารถนา

15	คุณรักตัวเองแบบผิดๆ อยู่หรือเปล่า	97
16	จงขอบคุณเรื่องแย่ๆ	103
17	วิธีปลดล็อก ความรู้สึกติดค้าง	107
18	ติดป้าย “ห้ามเข้า” พื้นที่ส่วนตัว	110
19	เปลี่ยน “เดี๋ยวก่อน” เป็น “ตอนนี้”	116
20	มองหาเวทีที่ทำให้ คุณเปล่งประกาย	121
21	ใช้คำพูดดึงดูดพลังงานดีๆ	126
22	เปลี่ยนสมองได้ ด้วยคำไม่กี่คำ	129
23	คาถาเรียกความสุข	132
24	เอาชนะนิสัยเดิม ที่จ้องจะเล่นงานคุณ	138
25	ค้นหา 5 คนที่ต้องอยู่ใน วงโคจรชีวิต	142
26	หมั่นทบทวนเป้าหมาย ระหว่างทาง	146

— Journey to The Best Version —

03

ยืนยัน และปล่อยวาง

27	อย่าทิ้งเป้าหมาย ไว้กลางทาง	157
28	ยิ่งล้มเหลว ยิ่งแข็งแกร่ง	160
29	ศิลปะแห่งการ รอคอย	166
30	ของขวิญญแต่ ผู้รู้จักปล่อยวาง	169

— Gratitude Note to Myself —

ส่งท้ายถึงจักรวาล

เพราะความฝัน มีขนาดไม่จำกัด	179
MANIFEST IN 1 PAGE	182
ประวัติผู้เขียน	184

บทนำ

ผมมักจินตนาการถึงเรื่องต่างๆ ตั้งแต่เด็ก อาจเป็นเพราะช่วงเวลานั้นผมใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการอ่านหนังสืออยู่ที่บ้าน

ผมไม่ค่อยมีเพื่อน ไม่ค่อยพบเจอผู้คน จึงสร้างโลกสมมุติที่สามารถไปได้ทุกที่ เป็นได้ทุกอย่าง และทำได้ทุกสิ่ง

“จินตนาการสำคัญกว่าความรู้”

คำกล่าวของนักวิทยาศาสตร์ชื่อดังอย่างอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ที่หลายคนน่าจะเคยผ่านตานั้นมีพลังมากกว่าที่เราคิด

ตอนเด็ก ผมจินตนาการภาพตัวเองที่แม้ร่างกายจะไม่แข็งแรงนัก แต่ก็ได้สวมชุดหล่อๆ ไปทำงานในกรุงเทพฯ พอเดินเข้าไปในร้านหนังสือ ก็เห็นชื่อตัวเองเป็นนักเขียนอยู่บนชั้นหนังสือขายดีอันดับ 1 มีรายการโทรทัศน์มาสัมภาษณ์เหมือนเวลาที่ฟิงนักเขียนในดวงใจเล่า

ปัจจุบันนี้ สิ่งที่ผมเคยจินตนาการส่วนใหญ่กลายเป็น ความจริงแล้ว

ผมไม่ได้มีพลังมหัศจรรย์ใดๆ ในตอนแรกผมไม่เข้าใจด้วยซ้ำว่า เรื่องราวแสนพิเศษเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร หรือพลังของจินตนาการเปลี่ยนชีวิตตัวเองได้ขนาดนี้เพราะอะไร

กระทั่งวันหนึ่ง สายตาเหลือบไปเห็นหนังสือที่มีชื่อว่า **“Manifest”** ซึ่งพูดถึงการเปลี่ยนเป้าหมายที่คิดฝันไว้ให้กลายเป็นความจริง เรื่องราวและวิธีการในหนังสือเล่มนี้ล้วนเป็นสิ่งที่ผมเคยทำตั้งแต่เด็กจนโต โดยไม่รู้ว่ามันคืออะไร แต่สิ่งเหล่านั้นกลับเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ชีวิตผมเดินทางมาถึงปัจจุบัน

คุณกล้า สมุทวนิช นักคิดและนักเขียนแห่งยุคสมัยเล่าให้ฟังว่า ไม่ว่าคุณจะรู้จักสิ่งนี้มาก่อนหรือไม่ หากปฏิบัติตามวิธีนี้อย่างถูกต้อง ก็จะมีโอกาสได้ในสิ่งที่ต้องการมากขึ้น

แม้แต่ละสัปดาห์จะแปลคำว่า Manifest แตกต่างกัน ในหนังสือเล่มนี้จะถอดความเป็นภาษาไทยว่า **“จิตลิขิต”** เพราะมีความหมายตรงกับวิธีการที่ผมปฏิบัติมากที่สุด นั่นคือการใช้พลังแห่งจิตในการลิขิตชีวิตของตัวเอง

ช่วงที่ผ่านมาผมได้ไปบรรยายและจัดเวิร์กช็อปเกี่ยวกับหัวข้อนี้อยู่หลายครั้ง เลยได้สังเกตว่า แม้หลายคนจะเริ่มต้นฝึกฝนวิธีนี้พร้อมกัน แต่กลับได้ผลลัพธ์แตกต่างกัน บางคนเปลี่ยนแปลงชีวิตได้แบบก้าวกระโดด ขณะที่บางคนยังไม่เห็นสัญญาณของความสำเร็จชัดเจนนัก

หลายคนเจออุปสรรคระหว่างทาง บางคนยังไม่เข้าใจหลักการนี้อย่างลึกซึ้ง หรือบางคนก็อาจมองข้ามสิ่งสำคัญบางอย่างไป นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ผมอยากรวบรวมวิธีคิดและเทคนิคง่ายๆ ที่ช่วยให้ความปรารถนาเริ่มขยับเข้าใกล้ความจริงทีละนิด ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่ผมทดลองใช้กับตัวเองจนได้ผลมาแล้ว ทั้งยังแนะนำคนรอบข้างให้ทำตาม ปรากฏว่าหลายคนก็สมปรารถนาในสิ่งที่ต้องการจริงๆ

หากคุณกำลังมองหาหนทางที่จะเปลี่ยนชีวิตให้เป็นไปอย่างที่ต้องการ หนังสือเล่มนี้คือก้าวแรกของการเดินทาง และผมจะเดินไปกับคุณจนถึงจุดหมายนั้นเองครับ

ถ้าเราเชื่อว่าทำได้
ต่อให้ต้องย้ายภูเขาหรือถมทะเล
ก็จะทำสำเร็จ
แต่ถ้าเราเชื่อว่าทำไม่ได้
แม้จะง่ายแค่พลิกฝ่ามือ
ก็ไม่มีวันประสบความสำเร็จ

— ชุนยัตเซ็น

ความลับ
ของ MANIFEST
ที่คุณยังไม่รู้

00

เกือบทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเราไม่ใช่เรื่องบังเอิญ
แต่มาจากพลังงานบางอย่างที่อธิบายได้ด้วยวิถีแห่ง **“จิตลึกลับ”**

นี่ไม่ใช่คาถาวิเศษ หรือการคิดบวกแบบลมๆ แล้งๆ
แต่เป็นพลังงานที่คุณปล่อยออกสู่โลกภายนอก แล้วโลกภายนอก
ก็จะส่งพลังงานแบบเดียวกันกลับมา คุณก็ต้องศึกษาวิถีนี้
อย่างถ่องแท้ เพื่อจะดึงดูพลังงานดีๆ เข้ามาได้ตลอดเวลา

เนื้อหาในส่วนนี้จะพาคุณคลี่คลายคำถามในใจว่า
จริงๆ แล้วจิตลึกลับคืออะไรกันแน่ ทลายอคติและความเชื่อผิดๆ
ที่คนส่วนใหญ่มีต่อกำนี้ เข้าใจว่ามันมีกลไกการทำงานอย่างไร
และอะไรเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้คนจำนวนมาก
ทำแล้วไม่ได้ผลสักที

มาทำให้ช่องว่างระหว่างความฝันกับความจริงแคบลงเรื่อยๆ
จนสร้างชีวิตที่ปรารถนาได้ในที่สุดกันเถอะครับ

ทุกอย่างเริ่มต้น ด้วยคำถามเดียว

“คุณมีความเชื่ออย่างไรเกี่ยวกับตัวเอง”

นี่คือคำถามสำคัญที่สุดในเส้นทางของจิตลิขิต เพราะไม่ว่าสิ่งที่คุณปรารถนาจะเป็นเงินทอง ความสัมพันธ์ หรือหน้าที่การงาน ทั้งหมดล้วนเป็นผลลัพธ์จากความเชื่อที่คุณมีต่อตัวเองทั้งสิ้น

ฉะนั้น จงเชื่อในพลังและความสามารถของตัวเอง เพราะมันจะทำให้คุณไปถึงเป้าหมายได้ไม่ว่าจะเจออุปสรรคใดรออยู่ข้างหน้า ต่อให้เจอวันที่เหน็ดเหนื่อยหรือท้อแท้ ความเชื่อนี้ก็จะโอบอุ้มและผลักดันให้เชื่อว่า “เราทำได้”

ผมเป็นคนที่เชื่อในพลังของตัวเองเสมอ หลังจากเห็นว่าผู้ติดตามใน X มีจำนวนหลักล้าน ก็มีหลายคนแนะนำให้เปิดเพจเฟซบุ๊กเพราะจะได้โพสต์คอนเทนต์ให้กลุ่มคนที่เล่นโซเชียลมีเดียนี้ได้อ่าน แต่พอเปิดเพจไปได้สักพัก จำนวนผู้ติดตามกลับไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง แต่ผมก็ไม่ท้อถอย มุ่งมั่นตั้งใจกับการทำคอนเทนต์ที่ให้พลังบวกและเทคนิคที่เป็นประโยชน์มากกว่าจะนึกถึงยอดไลก์หรือคอมเมนต์

ในที่สุดผู้ติดตามในเฟซบุ๊กก็พุ่งทะยานสู่หลักล้าน นี่เป็นเพราะพลังแห่งความเชื่อมั่นอย่างเต็มเปี่ยมที่ผมมีต่อตัวเอง

เพราะทุกความสำเร็จเริ่มต้นจากการเชื่อมั่นในตัวเอง ก่อน จงเชื่อเถอะว่า สิ่งที่คุณเป็นในวันนี้ไม่ได้จำกัดสิ่งที่คุณจะเป็นในวันหน้า เมื่อหัวใจกล้าที่จะเชื่อ ไม่มีเป้าหมายใดไกลเกินเอื้อมแน่นอน

กับดักที่พันนาการเราไว้

ในหัวข้อที่แล้ว ผมพูดถึงพลังแห่งความเชื่อที่ช่วยให้เรา
ได้ในสิ่งที่ต้องการ แต่เข้าใจเลยครับว่าบางครั้งการจะสร้าง
ความเชื่อมั่นให้ตัวเองได้ก็เป็นเรื่องยาก

สาเหตุหลักๆ น่าจะเป็นเพราะการได้รับชุดความเชื่อ
ที่ไม่จริงหรือบั่นทอนจิตใจมาจากสังคมรอบตัวตั้งแต่เด็ก
ไม่ว่าจะเป็นการที่คนอื่นมาสอนตรงๆ หรือเราเรียนรู้จาก
ประสบการณ์ของคนอื่น **จนหล่อหลอมมาเป็นความเชื่อ
ที่ฝังหัวเราในปัจจุบัน**

แน่นอนว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องผิด แต่หากเราไม่
กล้ารับรองและเลือกที่จะเชื่อไปทุกเรื่อง มันอาจกลายเป็น
“กั๊กตัก” ที่ขวางพลังแห่งจิตในการลิขิตชีวิตของเราโดยไม่รู้ตัว
ต่อไปนี่คือกั๊กตักสำคัญที่คนส่วนใหญ่น่าจะเคยพบเจอ

1. กั๊กตัก “เจียมเนื้อเจียมตัว”

การเจียมเนื้อเจียมตัวช่วยให้เราเป็นคนอ่อนน้อม
ไม่ยกตนข่มท่าน แต่ในโลกของพลังงานและการดึงดูด ถ้ามี
มากเกินไป มันอาจส่งสัญญาณบอกให้จักรวาลรู้ว่า “เรา
ไม่คู่ควร”

อย่างเช่นเวลามีคนชมว่าเก่ง แล้วเรารับปฏิเสธว่า
“ไม่ถึงขนาดนั้นหรอก” หรือ “โชคช่วยมากกว่า”

ทุกครั้งที่เราพูดแบบนี้จะเป็นการปฏิเสธพลังงานบวก
ที่คนอื่นส่งมาให้ และตอกย้ำความเชื่อในจิตใต้สำนึกว่าเรา
ยังไม่ดีพอ

ผมไม่ได้หมายความว่าเราต้องโอ้อวดตัวเองตลอดเวลา
นะครับ แค่ต้องเรียนรู้ที่จะ “รับ” พลังงานบวกนั้นไว้
ครั้งต่อไปที่มีคนชม ลองยิ้มแล้วพูด “ขอบคุณ” ง่ายๆ แค่นี้

ก็เป็นการสะกิดให้จักรวาลรู้ว่าเราพร้อมแล้วที่จะรับสิ่งดีๆ
เข้ามา

2. กับดัก “ซีเกรงใจ”

ความเกรงใจทำให้สังคมไทยน่าอยู่ เพราะเป็นการนึกถึง
ความรู้สึกของคนอื่นก่อนเสมอ แต่บ่อยครั้งเราก็เกรงใจคนอื่น
จนลืมเกรงใจความรู้สึกของตัวเอง เช่น เพื่อนชวนไปในที่ที่
ไม่อยากจะไป ก็ตอบตกลง คนอื่นขอความช่วยเหลือในสิ่งที่เรา
ไม่สะดวกใจ ก็ยอมทำ

ทุกครั้งที่ทำแบบนี้ จะเป็นการสร้าง “คลื่นพลังงานที่
ขัดแย้งกัน” ภายในตัวเอง ถ้าปากบอกว่า “ได้” แต่หัวใจตะโกน
ว่า “ไม่” แล้วจักรวาลจะรับรู้เจตจำนงที่แท้จริงของเราได้
อย่างไรล่ะครับ

วิธีแก้กับดักนี้แบบง่ายๆ ก็คือ การปฏิเสธในเรื่องที่เรา
ไม่สะดวกใจอย่างนุ่มนวลและจริงใจ แล้วทำสิ่งที่ตัวเองต้องการ
จริงๆ โดยไม่กังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร

แล้วคุณจะเห็นว่า การตัดสินใจซื้อสัตย์ต่อตัวเอง
แม้เพียงนิดเดียว คือการฝึกฝนวิถีจิตลึกลับที่ทรงพลังอย่าง
ไม่น่าเชื่อเลยล่ะครับ

3. กับดัก “ไม่มีจุดยืน”

เรามักถูกสอนให้อยู่ในกรอบ ให้คล้อยตามผู้ใหญ่ หรือทำตามกันไปเพื่อความสงบสุข เวลาไปกินข้าวกับเพื่อน แล้วมีคนถามว่า “อยากกินอะไร” คำตอบยอดนิยมคือ “อะไรก็ได้”

ลองชัดเจนกับตัวเองแม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่างการตอบว่า “วันนี้อยากกินก๋วยเตี๋ยว” ก็จะช่วยให้เรากล้าชัดเจนกับเรื่องใหญ่ๆ ในชีวิต และส่งผลดีต่อชีวิตที่ปรารถนาไปสู่จักรวาลได้อย่างชัดเจน

เจตจำนงของเรามีพลังงานเฉพาะตัว การไม่กล้าแสดงความต้องการที่แท้จริงออกไป ก็เหมือนการลดระดับพลังงานของตัวเอง

4. กับดัก “ไม่ตรงต่อเวลา”

เรื่องนี้อาจฟังดูไม่เกี่ยวกับพลังงาน แต่จริงๆ แล้วมันคือหัวใจเลยละครับ เวลาคือทรัพยากรที่เท่าเทียมที่สุดที่จักรวาลมอบให้ทุกคน

การไปสายคือการส่งสารบอกจักรวาลว่า เราไม่เคารพเวลาของตัวเอง และไม่เคารพโอกาสที่กำลังรออยู่ข้างหน้า

พลังงานของความริบร้อน ลนลาน และความรู้สึกผิดที่
ไปสายเป็นคลื่นความถี่ต่ำและวุ่นวายอย่างยิ่ง มันจะดึงดูด
แต่ความผิดพลาดและความวุ่นวายอื่นๆ เข้ามาในวันนั้น

จากนี้ไปลองตั้งใจไปให้ถึงที่หมายก่อนเวลาสัก 5 นาที
แค่ 5 นาทีเท่านั้น เราจะมีเวลาได้ค่อยๆ หายใจ นั่งนิ่งๆ
ทบทวนสิ่งที่我们将ทำ พลังงานของเราจะเปลี่ยนจากความวุ่นวาย
เป็นความสงบนิ่งและเตรียมพร้อม นี่คือการคลื่นความถี่ของคน
พร้อมจะ “รับ” สิ่งดีๆ ที่จักรวาลส่งมาให้

คำสอนและวัฒนธรรมที่เราเติบโตมาไม่ใช่สิ่งผิด มันคือ
รากเหง้าที่หล่อหลอมให้เราเป็นเราในวันนี้ แต่หน้าที่ของเรา
คือการตระหนักรู้ว่าส่วนไหนของรากเหง้าที่ช่วยให้เราเติบโต
และส่วนไหนที่กลายเป็นกีดกั้นที่พันนาการเราไว้ไม่ให้
กางใบรับแสงตะวัน

ศัตรูที่ร้ายกาจที่สุด ของมนุษย์

หลายคนอาจมองว่าผมเป็นคนที่เก่งเรื่องการให้กำลังใจ และการแสวงหาความสุข แต่เชื่อไหมครับว่า ในช่วงวัยเด็ก ความรู้สึกที่มักวนเวียนอยู่ในหัวผมไม่ใช่เรื่องเชิงบวกเหล่านั้นเลย แต่มันคือ **“ความกลัว”**

ผมกลัวสารพัด ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลง การสูญเสีย การถูกทอดทิ้ง หรือความไม่แน่นอน และที่กลัวที่สุดคือการต้องทำอะไรใหม่ๆ ที่ไม่มั่นใจว่าผม “คู่ควร” กับมันหรือเปล่า เลยมักจินตนาการถึงเรื่องแย่ๆ ไว้ก่อน ทั้งที่เหตุการณ์ยังไม่

เกิดขึ้นเลยด้วยซ้ำ จึงไม่แปลกที่ชีวิตของผมในช่วงเวลานั้น
ไม่ค่อยโอบล้อมไปด้วยเรื่องดีๆ เท่าไหร่

ต่อมาพอได้ศึกษาวิถีจิตลิตีอย่างลึกซึ้ง ผมถึงได้เข้าใจ
ว่า อุปสรรคสูงสุดที่ฉุดรั้งเราจากการได้ในสิ่งที่ต้องการก็คือ
“ความกลัว” นี่แหละครับ

หลังจากลองผิดลองถูกอยู่หลายครั้ง ผมก็หาวิธีกำจัด
ความกลัวออกไปจากใจได้สักที ทำให้มีพื้นที่สำหรับพลังงาน
ดีๆ เข้ามาแทน โดยมีเคล็ดลับดังนี้ครับ

1. เริ่มจากสิ่งที่เราควบคุมได้โดยไม่ต้องใช้ความ พยายาม

ความกลัวมักเกิดขึ้นเพราะเรารู้สึกเหมือนสูญเสียการ
ควบคุมบางอย่างในชีวิตไป วิธีง่ายๆ ที่ช่วยได้คือ เริ่มจัดการ
สิ่งที่เราควบคุมได้ก่อน ต่อให้เป็นเรื่องเล็กๆ ก็ตาม

ผมเริ่มจากสิ่งใกล้ตัวอย่างการจัดกระเป๋าเดินทาง ตั้งแต่
ทิ้งใบเสร็จ บัตรหมดอายุ ไปจนถึงของที่ไม่ว่าจำเป็นออกให้หมด
จัดเรียงธนบัตรให้หันหน้าไปทางเดียวกัน การจัดระเบียบเล็กๆ
นี้จะค่อยๆ ทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตยังอยู่ในมือเรา ใจจะสงบนิ่งขึ้น

และเป็นการส่งสัญญาณให้ตัวเองว่า **“เราพร้อมจะเปิดรับ
สิ่งใหม่ๆ เข้ามาในชีวิตแล้ว”**

2. ลบคำพูดที่บั่นทอนจิตใจ

บางครั้งความกลัวก็เกิดจากการที่เราปล่อยให้คำพูด
แย่ๆ มาบั่นทอนจิตใจตัวเอง บางทีเป็นคำพูดที่ทำให้เรารู้สึก
ไม่มีค่า หรือเป็นประโยคที่ทำร้ายใจเราจากใครบางคน เราชอบ
เก็บคำพูดแย่ๆ พวกนั้นมาคิดจนเผลอทำร้ายตัวเองซ้ำๆ ทั้งที่
จริงแล้วการปล่อยวาง การไม่ให้ค่า หรือแม้แต่การลบข้อความ
ระรานบนโลกออนไลน์ต่างหากที่เป็นวิธีที่ดีกว่า เพราะมันคือ
การบอกตัวเองว่า “เราจะไม่ยอมอยู่กับหัวใจที่เต็มไปด้วยความ
กลัวอีกแล้ว”

เมื่อกล้าจัดการกับความกลัวเหล่านั้น เราจะรู้สึกโล่งขึ้น
เพราะมันคือการย้ายกับตัวเองว่า “ฉันไม่จำเป็นต้องแบก
ทุกอย่างไว้ในใจ รวมถึงสิ่งที่ทำให้ฉันไม่กล้ารักตัวเองอีกต่อไป”

3. ปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาในใจ

บางครั้งสิ่งที่ค้างคาในใจอาจไม่ใช่สิ่งของหรือข้อความ
ในโลกออนไลน์ที่กำลังจัดได้ง่ายๆ แต่มันอาจเป็นคำพูดที่เรา

ไม่ได้เปล่งออกมาเพราะความกลัว ไม่ว่าจะเป็นอย่างกลัวว่าจะดู
อ่อนแอถ้าขอโทษก่อน กลัวว่าจะเสียฟอร์มถ้าเปิดใจ กลัวว่า
จะถูกเข้าใจผิดมากกว่าเดิมถ้าพยายามอธิบาย แต่ถ้าเรา
ปลดล็อกคำพูดเหล่านั้นได้ ก็จะเป็นการปลดล็อกความกลัว
ไปด้วย

คุณอาจจะส่งข้อความไปบอกใครบางคนว่า “ขอโทษนะ
ที่วันนั้นพูดแรงไป” หรือ “ฉันอยากอธิบายเรื่องนี้กับคุณ”
นี่เป็นการเอาชนะความกลัวของตัวเอง เพื่อปลดปล่อยหัวใจ
ให้เบาขึ้นทีละนิด

ความกลัวจะอยู่กับเรา ตราบใดที่เรายังปล่อยให้มันมี
ที่อยู่ แต่เมื่อเราเริ่มจัดการสิ่งที่ควบคุมได้ก่อน ลบคำพูดแย่ๆ
ที่บั่นทอนจิตใจ ปลดปล่อยสิ่งเล็กๆ ที่ค้างคาในใจ ก็เหมือนเปิด
พื้นที่ให้หัวใจได้หายใจ และพร้อมรับสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในชีวิต
อีกครั้ง

คุณกำลังปล่อย คลื่นความถี่แบบไหน

ก่อนเราจะไปสู่ขั้นตอนของการลงมือทำความปรารถนาให้สำเร็จ มีคำหนึ่งที่ผมอยากให้คุณรู้จักอย่างถ่องแท้เสียก่อน นั่นคือ **“คลื่นความถี่”** ครับ

กฎแห่งแรงสั่นสะเทือน (Law of Vibration) กล่าวว่าไว้ว่า ทุกสิ่งในจักรวาล ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ คน ความคิด หรือความรู้สึก ล้วนเป็นพลังงานในรูปแบบของคลื่นความถี่ โดยสามารถแบ่งออกคร่าวๆ ได้เป็น 2 ประเภทดังนี้

- ① **คลื่นความถี่สูง** หมายถึงการส่งความรู้สึกด้านบวก เช่น ความรัก ความยินดี ความสุข ความสบายใจ ความภูมิใจ และความรู้สึกขอบคุณ
- ② **คลื่นความถี่ต่ำ** หมายถึงการส่งความรู้สึกด้านลบ เช่น ความกลัว ความกังวล ความโกรธ ความเสียใจ และความอิจฉา

ตามหลักการแล้ว ถ้าเราส่งคลื่นความถี่แบบไหนออกไป ก็จะดึงดูดคลื่นความถี่แบบเดียวกัน เช่น เมื่อปล่อยคลื่นความรักก็จะดึงดูดความสุข ในทางกลับกัน เมื่อปล่อยคลื่นความโกรธก็จะดึงดูดความเสียใจ ดังนั้นเราจึงต้องปรับคลื่นความถี่ในตัวเองให้สูงอยู่เสมอ เพื่อจะดึงดูดสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต

ผมเป็นคนรักการนอน และไม่ชอบตื่นเช้า วันไหนที่ต้องตื่นเร็วจะอ่อนเพลียง่าย และมักรู้สึกว่าเป็นวันที่ไม่ค่อยดีเท่าไร จนได้มาศึกษาวิถีจิตลิตยิตอย่างลึกซึ้ง ผมก็เปลี่ยนมาปล่อยคลื่นความถี่สูงแทนคลื่นความถี่ต่ำ พอตื่นเช้ามาก็จะเลือกฟังเพลงที่ชอบ แล้วร้องคลอเบาๆ ทำให้จิตใจสงบและ

ผ่อนคลายเป็นพิเศษ เชื้อใหม่ครับว่า อารมณ์ดี ๆ เหล่านี้ยังส่งผลให้
ผมทำงานได้ราบรื่นทั้งวัน เพียงแค่เลิกหงุดหงิดหลังตื่นเช้า

เพราะบางครั้งสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตอาจไม่ใช่เรื่องบังเอิญ
แต่เป็นผลลัพธ์จากคลื่นความถี่ที่เราส่งออกไปโดยไม่รู้ตัว และ
เมื่อเปลี่ยนคลื่นนั้นได้ ชีวิตเราก็จะเปลี่ยนไปด้วยครับ

Emotional Vibration Chart

