



CHAPTER

1

เคล็ดลับในการไขว่คว้าชีวิต
ที่มีความสุขยิ่งกว่าที่จินตนาการไว้

- ไม่ว่าชีวิตจะเป็นยังไงก็ “แค่ตัดสินใจ!” ให้เป็นแบบที่ต้องการ ... 029
- ก่อนจะได้พบกับเทคนิค “แค่ตัดสินใจ!” ... 033
- พอใจกับการเป็น “ผู้หญิงที่โอเค” จริง ๆ หรือ ... 039
- มีวิธีที่จะทำให้ความปรารถนาเป็นจริงอยู่ ... 044

MAYU's TALK เป็นอิสระจากการโทษตัวเอง ... 048

- หากคิดว่าสิ่งที่ตามองไม่เห็นจะเป็นกำลังให้
ความปรารถนาจะเป็นจริงอย่างง่ายดาย ... 049
- เหตุผลที่ความปรารถนา “เป็นจริง”
ก็เพราะใช้ประโยชน์จาก “กลไกของสมอง” ... 053

MAYU's TALK เรื่องราวของ M โกะที่ได้พบกับสามีคนปัจจุบัน
ในวันรุ่งขึ้นหลังจากตัดสินใจ ... 055

- ถ้ามี “ความรัก” เป็นรากฐาน ชีวิตก็จะไปได้สวยโดยอัตโนมัติ ... 060
- ถ้าอยากให้ความปรารถนาเป็นจริง
ก็ต้องปลูก “ความเป็นหญิง” ให้ต้นขึ้นมา ... 065

MAYU's TALK เรียนรู้ที่จะใช้สมอง (ความเป็นชาย)
ของตัวเอง ... 066

สรุป CHAPTER 1 ... 068



CHAPTER

2



“แค่ตัดสินใจ!”

เลือกตัวตนของคุณ

- “ความเป็นจริงที่ไม่เป็นอย่างที่ต้องการ”
ที่ตัวตนของเราสร้างขึ้น ... 071

- ตัวตนเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน ... 077

MAYU's TALK สมองจะยอมรับตัวตนใหม่ในเวลา 21 วัน ... 080

- เพิ่ม “ความนับถือตัวเอง” และ “ความเชื่อมั่น
ในพลังของตัวเอง” แล้วค่อยเริ่มสร้างตัวตน ... 081

- เตรียมพร้อม “พื้นฐานจิตใจ” เพื่อระบุนุภาพปราถนา ... 087

แบบฝึกหัดที่ 1 สร้างความสบายใจของตัวเองด้วยตัวเอง ... 092

- เฮอะ มาจัดเวลาตัวตนของคุณกันเถอะ! ... 093

แบบฝึกหัดที่ 2 แค่ตัดสินใจเลือกตัวตนในอุดมคติ! ... 095

สรุป CHAPTER 2 ... 101





CHAPTER

3

ไม่ว่าจะเป็นความเชื่อเรื่องความรัก การเงิน หรือการงาน ก็ “แค่ตัดสินใจ!”

- ทำความรู้จักกับระบบคุณค่าและ “แค่ตัดสินใจ!”
ให้เป็นอย่างที่ต้องการ ... 105

แบบฝึกหัดที่ 1 มาทำความรู้จักกับคุณค่าที่คุณ
ให้ความสำคัญกันเถอะ ... 107

- “ความกังวล” คือแรงกระตุ้นให้ชีวิตคุณ
พลิกกลับมาดีขึ้น ... 111

- วิธีการหยุดค้น “ความเชื่อ” ... 115

MAYU's TALK มุมมองของคนอื่นกับมุมมองของตัวเอง
ต่างกันยังไง ... 117

MAYU's TALK 2 เคล็ดลับสำคัญเวลานำ 3 สเต็ป
ไปลงมือทำจริง ... 120

แบบฝึกหัดที่ 2 ฝึกฝนการแยกแยะข้อเท็จจริง
กับความเชื่อออกจากกัน ... 123

MAYU's TALK พอยอมรับข้อเท็จจริง รายได้พิเศษ
กับเงินเดือนก็เพิ่มขึ้นทันที! ... 125





- มาปฏิเสธความเชื่อกันเถอะ! ... 126

MAYU's TALK ไม่ต้องรู้สึกขอมรับได้ก็ได้ ... 130

แบบฝึกหัดที่ 3 ชุดค้นความเชื่อจากความรู้สึก ... 130

- ลองนำ 3 สติปมาลงมือทำจริง
เพื่อชุดค้นความเชื่อของตัวเองกัน ... 133

แบบฝึกหัดที่ 4 ค้นหาความเชื่อที่เป็นสาเหตุ
ของความกังวล ... 133

MAYU's TALK ลองคิดว่าความเชื่อที่มีอยู่มีประโยชน์
อะไรบ้าง ... 134

- แก้ไขความกังวลเรื่องความรัก การเงิน
และการงานอย่างง่ายดายด้วยการใช้สมอง ... 136

แบบฝึกหัดที่ 5 ตัดสินใจเลือก “หลักพื้นฐานที่จะทำให้
ความรักและชีวิตแต่งงานราบรื่น” ... 137

แบบฝึกหัดที่ 6 ตัดสินใจเลือก “ช่องทางรายได้” ... 139

แบบฝึกหัดที่ 7 ตัดสินใจ “เลิกอดทนกับเรื่อง
เล็ก ๆ น้อย ๆ ในการทำงาน!” ... 146

สรุป CHAPTER 3 ... 149





CHAPTER

4

“แค่ตัดสินใจ!” ความปรารถนาในอนาคต ก็เป็นจริงได้

- “แค่ตัดสินใจ!” ชีวิตก็จะเริ่มเกิดการพลิกผันครั้งใหญ่! ... 153
- คุณโกหกตัวเองเรื่องความปรารถนาที่แท้จริง อยู่หรือเปล่า ... 156

MAYU's TALK ความเป็นหญิงนั้นบ้าคลั่งที่สุด ๆ! ... 159

- วิธีแปลงก่อนความปรารถนาให้เป็นถ้อยคำ ... 160

MAYU's TALK ทำความเข้าใจความละเอียดอ่อน ... 162

- ความปรารถนาที่เกิดจากความรูสึกขาด เป็นสิ่งที่ไม่อาจเติมเต็มได้ ... 164
- เคล็ดลับบอกต่อ! วิธีประสบความสำเร็จ แม้จะมีความปรารถนาเชิงลบ ... 166
- ตัดสินใจเลือกสถานการณ์ที่ต้องการก่อนสร้างเงื่อนไข ... 168
- เชื่อมโยงจินตนาการสู่ความเป็นจริง ด้วย “ก้าวต่อไปที่เป็นรูปธรรม” ... 171

MAYU's TALK เพิ่มความฉับไวในการรับข้อมูล ... 172





- หากตัดสินใจไว้ก่อนว่า “จะใช้เงินกับอะไร”
เงินก็จะตามมาเอง ... 174

MAYU's TALK พนักงานบริษัทเองก็เพิ่มเงินเดือน
ได้เหมือนกัน! ... 176

- เคล็ดลับการออร์เดอร์เพื่อดึงลูกค้าในอุดมคติ ... 177
- ความรู้สึกอึดอัดใจคือสัญญาณว่า
เรากำลังเริ่มใช้ชีวิตในแบบของตัวเองในอนาคต ... 183
- จัดการความกังวลเรื่องงาน
ด้วยการออร์เดอร์สถานการณ์! ... 186

แบบฝึกหัดที่ 1 ลงมือออร์เดอร์สถานการณ์ ... 188

- เราสามารถเปลี่ยนคนอื่นให้เป็นไปตามที่ต้องการได้! ... 190

MAYU's TALK การให้คนรักเป็นฝ่ายหาเงินเป็นเรื่องไม่ดีหรอก ... 192

แบบฝึกหัดที่ 2 มาทำให้อีกฝ่ายแสดงด้านที่คุณต้องการ
ออกมากันเถอะ ... 197

MAYU's TALK เรื่องราวตอนที่คนรักซื้อแหวนหมั้นเพชรให้ ... 203

- เคล็ดลับที่จะทำให้ชีวิตยกระดับขึ้นอย่างมาก
ด้วยความเร็วสูงสุด ... 204

สรุป CHAPTER 4 ... 210

บทส่งท้าย ... 211

ประวัติผู้เขียน ... 215



บทนำ

คุณกำลังโกหกตัวเองแล้วจนทุกข้อยู่หรือเปล่า

“ฉันจะเป็นสาวสวยที่ทำเงินได้เป็นกอบเป็นกำโดยที่วัน ๆ ทำแค่นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่กับหนุ่มที่รัก”

ถ้ามีคนพูดแบบนี้ คุณจะรู้สึกยังไงคะ

“เอ๋! พูดอะไรของเธอเนี่ย”

“จะเป็นไปได้ยังไง หัดมองความจริงซะบ้าง...”

“หวังสูงขนาดนั้นจะเป็นจริงได้อย่างไร เธอเป็นใครมาจากไหนไม่ทราบ”

อาจจะมีหลายคนที่คิดแบบนี้

แต่ที่ว่า “หวังสูงขนาดนั้นจะเป็นจริงได้อย่างไร” มันจริงแน่หรือคะ

คุณที่กหักเอาเองว่าต้องเป็นแบบนี้ เลยฝังกลบความ
ปรารถนาที่แท้จริงเอาไว้ลึก ๆ ในใจ แล้วกำลังโกหกตัวเอง
อยู่หรือเปล่า

ส่วนฉันนะ เมื่อก่อนเคยโกหกตัวเองมาตลอด

กว่าจะรู้ตัวก็วันคริสต์มาสตอนอายุ 29 ปี สาเหตุคือ
เพราะถูกคนรักในตอนนั้นบอกเลิกอย่างไร้เยื่อใยที่ร้านฮิดาภายใน
หน้าสถานีคันดะ

ด้วยความที่ก่อนหน้านี้เชื่อสนิทใจว่า “อีกเดี๋ยวก็ต้อง
ขอแต่งงานแล้วนะ ♡” ฉันจึงซอกสุด ๆ หลังจากนั้นก็เอาแต่
ร้องไห้ร้องไห้ไม่เลิกทุกวัน

อยู่มาวันหนึ่งฉันก็เริ่มขึ้นมาว่า “ทำไมเราถึงชอบคนคนนี้
นะ” “เราอยากมีความสุขแบบไหนกับเขา” พอดคิดแบบนี้
ความรู้สึกหนึ่งก็พวยพุ่งขึ้นมา

**“คืนรันทงานหาเงินไปก็มีแต่จะทำให้กลายเป็น
ผู้หญิงขี้เหร่ ชีวิตที่มีความสุขนะมันต้องทำงานแต่พอดี
และได้แต่งงานกับผู้ชายหล่อรวยที่รักเราสิ”**

นั่นคือครั้งแรกที่ฉันได้รู้ตัวว่าที่ผ่านมามีติดกับ
ความเชื่อที่ว่า “ชีวิตมนุษย์ต้องพึ่งพาคนอื่น” และ “การมี
ความสุขเป็นสิ่งที่ต้องแลกมาด้วยอะไรบางอย่าง”

ความจริงคือฉันอยากทำงานที่ชอบ มีเวลาให้ตัวเอง ทั้งกายและใจ เป็นผู้หญิงที่หาเงินได้เยอะ ๆ โดยได้รับการ ชักพอร์ตจากผู้ชายที่รักฉัน

แต่ความคิดที่ว่า “หวังสูงขนาดนั้นจะเป็นจริงได้อย่างไร” ทำให้ฉันเฝ้าแต่มองหาผู้ชายในอุดมคติเพื่อให้เขามาช่วยเติมเต็ม สิ่งที่ดีของตัวเองขาดไป

ผลคือฉันรู้สึกเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ไม่มีความมั่นใจ ในตัวเองราวกับกำลังทำเรื่องที่ทำให้คนอื่นเห็นไม่ได้ พุดอะไร อย่างที่ใจคิดจริง ๆ ก็ไม่ได้ “รู้สึกผิด” ซ้ำยังหยุด “โทษตัวเอง” ไม่ได้ว่าทำไมถึงเป็นคนที่ใช้ไม่ได้แบบนี้

**พอแล้วละ เลิกใช้ชีวิตแบบโกหกตัวเองเสียที
ฉันอยากมีชีวิตแบบที่เป็นตัวเองจริง ๆ**

พอคิดได้แบบนี้ฉันก็ตัดสินใจศึกษาเรื่องกฎแห่งแรงดึงดูด จิตใต้สำนึก รวมถึงจิตวิทยาสมองผ่านงานสัมมนาโค้ชซิง แล้วนำไปลงมือทำจริง

ตัวฉันในตอนนั้นเป็นแบบนี้ค่ะ

- **ทำงานเป็นพนักงานบริษัทธรรมดา รายได้ 4 ล้านเยนต่อปี**
- **บ้าน ทำโอทีเป็นบ้านเป็นหลังจนหัวฟู**

- ทำอาชีพเสริมเป็นปกติเพราะเงินไม่พอใช้
- ชอบการเรียนรู้ คลั่งการไปงานสัมมนา แต่นำมาลงมือทำจริงไม่ได้!
- บักการลงทุนเพื่อตัวเอง ถมไปถมมาจนเป็นหนี้ราว ๆ 1.8 ล้านบาท

แต่หลังจากที่ฉันได้นำ “สิ่งสำคัญเพียงอย่างเดียวที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิต” จากการศึกษาจิตวิทยาสมองมาลงมือทำจริง ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ...

- ปลดหนี้ได้ในเวลาเพียง 2 ปี และมีรายได้ 8 หลักต่อปี
- เปิดธุรกิจ โดยปัจจุบันมียอดขาย 100 ล้านบาทต่อปี ทำงานราว 4 วันต่อเดือน
- ไปเที่ยวต่างประเทศทุกเดือน รายล้อมด้วยเพื่อนรวย ๆ
- ได้แต่งงานกับแฟนหนุ่มนักธุรกิจที่คอยซัพพอร์ตการทำงานของฉัน

เมื่อเป็นแบบนี้ฉันก็ได้รังสรรค์ชีวิตตามที่ตัวเองต้องการ และความปรารถนาที่เคยเก็บไว้ในส่วนลึกของจิตใจก็กลายเป็นจริงมากขึ้นเรื่อย ๆ!

ทำไมชีวิตถึงได้พลิกผันขนาดนี้ล่ะเธอ

คำตอบคือเพราะฉันได้รู้แล้วว่า **ชีวิตนะ “แค่ตัดสินใจ
ด้วยตัวเอง!” ก็พอแล้ว**

เทคนิค “แค่ตัดสินใจ!” เป็นวิธีสร้างทักษะที่ช่วยให้เรามี “ทักษะการตัดสินใจด้วยตัวเอง” ซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการรังสรรค์ชีวิตที่ปรารถนา

แต่มีสิ่งนี้ ชีวิตฉันก็เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือเลยคะ!

“ความเชื่อ” ของคุณกำลังขัดขวาง ความปรารถนาไม่ให้เป็นจริงอยู่!

ความปรารถนาของฉันไม่ได้เป็นจริงในทันทีหรอกนะคะ
กว่าจะมาถึงจุดนี้ได้ก็ผิดพลาดมาหลายครั้งหลายหน ใช้เวลา
เกือบจะ 2 ปีเลยทีเดียว จริง ๆ แล้วที่เป็นหนักก็เพราะเอาแต่
หมกมุ่นกับการไปสัมมนามากเกินไปแหละ

สิ่งที่ลำบากที่สุดก็คือ ถึงแม้จะพยายามนำเทคนิค
“แค่ตัดสินใจ!” นี้ไปลงมือทำ แต่ลึก ๆ แล้วฉันไม่ได้เชื่อจริง ๆ
และคอยคิดอยู่เรื่อยว่า “เอ! ไม่ใช่หรอกมั้ง!” “ตัดสินใจนี่คือ
ตัดสินใจอะไร!” และ “ถ้าแค่ตัดสินใจแล้วเปลี่ยนชีวิตได้ก็คง
ไม่ต้องมีใครลำบากกันแล้ว!”

ทุกคนเคยมีประสบการณ์แบบนี้ไหมคะ

ผู้บรรยายในงานสัมมนาแล้วแต่เป็นผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จ พอได้ฟังแล้วก็เห็นด้วยแบบสุด ๆ ทำให้คิดไปว่า ถ้าเราเลียนแบบมาทั้งอย่างนั้นก็จะสามารถมีความสุขได้เหมือนกัน

ทว่าฉันขอลองยกตัวอย่างนะคะ

ถ้าผู้บรรยายในงานสัมมนาบอกว่า **“ผู้ชายจะรักเดียวใจเดียวกับผู้หญิงที่เขาให้ความสำคัญ! และไม่มีทีงวนอกใจ ก่อนอื่นเราต้องทำให้เขาลุ่มหลง มาไปรยเสน่ห์กันเถอะ!”**



คุณก็คงจะคิดว่า **“ถ้าผู้บรรยายว่าอย่างนั้น ผู้ชายก็คงเป็นอย่างนั้น ถ้าฉันต้องไปรยเสน่ห์เพื่อทำให้เขาลุ่มหลง ลองเริ่มทำอย่างที่ว่าดูแล้วกัน”** และทำตามใช่ไหมคะ

แล้วผลลัพธ์เป็นยังไงนะเธอ...ก็ไม่ได้เนื้อหอมขึ้นเลยสักนิด แล้วก็ไม่ได้เจอผู้ชายดี ๆ เหมือนเดิมนั่นล่ะ! (หัวเราะ)

ตอนนี้พอมานึกดูแล้วฉันก็พบว่าที่ความเป็นจริงไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปนั้น ที่แท้มันมีกลไกของมันอยู่ค่ะ

- ผู้บรรยายบอกว่า “ผู้ชายเป็นพวกรักเดียวใจเดียว”
- แต่ฉันเชื่อว่า “ผู้ชายเป็นพวกชอบนอกใจ จะมียอกแวกไปบ้างก็เป็นเรื่องธรรมดา”

เป็นความเชื่อที่ไปกันคนละขั้วเลยทีเดียว!

ผู้หญิงที่มีความเชื่อว่า “ผู้ชายเป็นพวกรักเดียวใจเดียว” กับผู้หญิงที่มีความเชื่อว่า “ผู้ชายเป็นพวกชอบนอกใจ” ไม่ใช่แค่มีมุมมองที่แตกต่างกัน แต่การกระทำก็ต่างกันสุด ๆ

ดังนั้น ไม่ว่าจะลงมือทำตามสิ่งที่ผู้บรรยายบอกสักเท่าไร ถ้ายังไม่ตระหนักถึงความแตกต่างทางความเชื่อซึ่งเป็นสิ่งที่กำหนดการกระทำ ก็ไม่มีทางที่คุณจะได้ผลลัพธ์แบบเดียวกัน

ความเชื่อคือ “สิ่งที่เรามองว่าเป็นสามัญสำนึกทั่วไป” มันเป็นเรื่องที่เราเชื่อว่าจริงโดยไม่เคลือบแคลงสงสัย ในหนังสือเล่มนี้ความเชื่อจะมีอีกชื่อว่า “มุมมองสมอง” ซึ่งฉันจะอธิบายอย่างละเอียดในบทต่อ ๆ ไป แต่เขาเป็นว่าขอให้จำไว้ว่า “ความเชื่อ” นี้แหละคือกุญแจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของเรา

เสน่ห์ของหนังสือเล่มนี้อยู่ตรงที่ได้อธิบาย วิธีบอกกล่าวความเชื่อและแนะนำวิธีตัดสินใจ อย่างละเอียดถี่ถ้วน!

ขณะที่กำลังกระเสือกกระสนกับความรู้สึกที่ว่า “อยากมีความสุขมากกว่านี้!” และ “อยากเปลี่ยนแปลงชีวิต!” ฉันก็ได้พบกับ **“จิตวิทยาสมอง”** ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างวิทยาศาสตร์สมองและจิตวิทยา

จากนั้นจึงได้รู้ว่าหากเราใช้จิตวิทยาสมอง แม้แต่ความเชื่อที่ไม่ยอมตาสว่างจากมันเสียทีก็สามารถแก้ไขได้ค่ะ

เมื่อจดจำวิธีการใช้สมองเพื่อปลดปล่อยความเชื่อที่เป็นปัญหา และ “แค่ตัดสินใจ!” เปลี่ยนให้ตัวเองมีความเชื่อแบบใหม่ที่พึงพอใจได้แล้ว ชีวิตก็พลิกจากหน้ามือเป็นหลังมือเลยทีเดียวนะ!

“ฉันจะเป็นสาวสวยที่ทำเงินได้เป็นกอบเป็นกำ โดยที่วัน ๆ ทำแค่นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่กับหนุ่มที่รัก”

หลังจาก “แค่ตัดสินใจ!” เลือกตัวตนแบบนั้นให้กับตัวเอง ในเดือนถัดมาฉันก็ทำยอดขายได้กว่า 1 ล้านบาท ด้วยอาชีพเสริม และถูกหนุ่มนักธุรกิจซึ่งเป็นสามีในปัจจุบันขอแต่งงาน ความเป็นจริงเริ่มเปลี่ยนแปลงไปด้วยความเร็วอันน่าเหลือเชื่อเลยล่ะค่ะ

หนังสือเล่มนี้จะบอกเล่าเกี่ยวกับเทคนิค “แค่ตัดสินใจ!” ซึ่งเป็น**วิธีทางจิตวิทยาสมอง** มันเป็นนิเวศวิทยาที่ค้นหาความรู้ที่ได้จากการลองผิดลองถูกมาดัดแปลงจนกลายเป็นวิธีที่ไม่เหมือนใคร

ปัจจุบันฉันนำเทคนิคนี้มาสอนในสถาบันของตัวเองที่ชื่อ First Class ซึ่งเป็นสถาบันออนไลน์ที่เน้นฝึกอบรมผู้หญิงอายุ 20-40 ปี

นักเรียนหลายคนได้พบเจอปาฏิหาริย์อันสุดยอดเยี่ยมมาพลิกผันชีวิต แต่ในจำนวนนั้นบางคนก็บอกว่า “ความเป็นจริงเปลี่ยนแปลงไม่ได้ง่าย ๆ” หรือ “ความปรารถนาไม่กลายเป็นจริงสักที” อยู่เหมือนกัน ซึ่ง 90 เปอร์เซ็นต์ของนักเรียนเหล่านั้นกำลังถูก “ความเชื่อ” ขัดขวางอยู่ค่ะ

ดังนั้น ฉันจึงจะอธิบายเรื่อง “วิธีบอกเล่าความเชื่อและวิธีตัดสินใจ” อย่างละเอียดเป็นพิเศษ เพราะความเชื่อไม่ใช่ผู้ร้าย แต่สามารถเป็นตัวช่วยให้ความปรารถนาของเราเป็นจริงได้โดยขึ้นอยู่กับวิธีการใช้งาน หากเราใช้งานสมองให้เป็นและใช้ประโยชน์จากพลังของความเชื่ออย่างชาญฉลาด ก็จะช่วยสร้างชีวิตแบบที่ตัวเองต้องการได้อย่างแน่นอน



“แค่ตัดสินใจ!” ด้วย 3 สเต็ป 1 เซต

หนังสือเล่มนี้มีทั้งหมด 4 บท โดยบทที่ 1 จะว่าด้วยความรู้พื้นฐาน ส่วนบทที่ 2-4 จะว่าด้วยการนำไปใช้จริงรวมแล้วเป็น 3 สเต็ป 1 เซต สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการฝึกฝนไปตามลำดับค่ะ! เพราะการเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงก็เหมือนกับการขึ้นบันได เราต้องค่อย ๆ ก้าวขึ้นไปทีละขั้น ไม่ใช่กระโจนรวดเดียวถึง

แต่ละสเต็ปจะมีแบบฝึกหัดให้ลองทำอยู่ด้วย เอาเป็นว่าขอให้ลองฝึกกันดูนะค่ะ

CHAPTER 1 **เคล็ดลับในการไขว่คว้าชีวิตที่มีความสุขยิ่งกว่าที่จินตนาการไว้**

บทนี้จะเป็นความรู้พื้นฐานก่อนเข้าประเด็นหลักค่ะ

ฉันจะเล่าให้ฟังว่าตัวเองได้มาพบกับเทคนิค “แค่ตัดสินใจ!” ได้อย่างไร หลังจากนำไปลงมือทำจริงแล้วเกิดปฏิกิริยาแบบไหนขึ้นบ้าง และจะอธิบายว่าเทคนิค “แค่ตัดสินใจ!” คืออะไรแบบคร่าว ๆ

CHAPTER 2 **“แค่ตัดสินใจ!” เลือกตัวตนของคุณ**

บทนี้จะเป็นการอธิบายถึง “ตัวตน (ความเป็นตัวเอง = คุณปฏิบัติกับตัวเองอย่างไร)” ซึ่งเป็นรากฐานของทุกสิ่งทุกอย่าง

ในการจะทำความปรารถนาให้เป็นจริง อันดับแรกเราจำเป็นต้องย้อนกลับมาดูอีกกรอบว่า “ตัวตน” ในปัจจุบันเป็นแบบไหน เพราะตัวตนถือเป็นชุมพลั้งในการสร้างความเป็นจริง ก่อนที่จะคิดถึงความฝันหรือความปรารถนา อันดับแรกให้ตัดสินใจกำหนดว่า “อยากเป็นอะไร” แล้วมันจะกลายเป็นก้าวแรกที่ทำให้ฝันเป็นจริงและทำให้คุณได้ใช้ชีวิตที่ดีตามที่ปรารถนาค่ะ

CHAPTER 3 **ไม่ว่าจะเป็นความเชื่อเรื่องความรัก การเงิน หรือการงาน ก็ “แค่ตัดสินใจ!”**

บทนี้จะเป็นการค้นหา “ความเชื่อ (มุมมองสมอง)” ที่ซ่อนอยู่ในความกังวลเรื่องความรัก การเงิน และการงานของคุณ แล้วเปลี่ยนมันให้เป็นแบบที่คุณต้องการด้วยเทคนิค “แค่ตัดสินใจ!”

นี่จะเป็นการทำให้ “ตัวตน” ที่คุณกำหนดในบทที่ 2 กลายเป็นจริงด้วยการตัดสินใจกำหนด “ความเชื่อ” ใหม่ในบทนี้นั่นเองค่ะ

CHAPTER 4 **“แค่ตัดสินใจ!” ความปรารถนาในอนาคต ก็เป็นจริงได้**

เมื่อตัดสินใจกำหนดตัวตนและความเชื่อให้เป็นไปตามอุดมคติ คุณจะสามารถสั่งการความปรารถนาที่แท้จริงของ

ตัวเองได้ บทที่ 4 จะเป็นการรวมข้อแนะนำ เช่น เคล็ดลับ การสั่งการสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ความเป็นจริงเปลี่ยนแปลงไปอย่างง่ายดาย วิธีการขัดเกลาคความปรารถนา และเคล็ดลับในการสั่งการเพื่อให้ได้มาซึ่งอนาคตที่เหนือกว่าที่จินตนาการไว้

นอกจากนี้ยังมีการอธิบายเกี่ยวกับวิธีสั่งการให้คนอื่นเปลี่ยนแปลงไปในแบบที่เราต้องการ เช่น **“อยากให้คนรักหรือสามีหาเงินให้มากขึ้น”** หรือ **“อยากให้เห็นหน้าหรือลูกน้องเปลี่ยนเป็นแบบนี้”** ด้วย ลองอ่านดูนะค่ะ

ต่อไปนี่คือเสียงตอบรับจากบรรดาผู้หญิงที่ได้นำ 3 สเต็ปนี้ไปลงมือทำจริงจนสามารถหลุดพ้นจาก “ความเชื่อ” และ “มีชีวิตในแบบของตัวเอง” ได้ในที่สุดค่ะ

- เมื่อก่อนไปเจอกับคนที่ชอบแทบไม่ได้ แต่ตอนนี้คนรอบตัวเขาช่วยเป็นกองเชียร์ให้จนได้เจอกับเขา สักด่าห้ละครั้ง!
- เมื่อก่อนค้นหาแฟนโดยเอาแต่กรอกหูตัวเองว่าไม่สนใจเรื่องหน้าตา แต่พอยอมรับว่าจริง ๆ แล้วชอบคนหน้าตาดี แป๊บเดียวก็ได้คนรักหน้าตาดีแล้ว!
- ชีวิตรักของฉันไม่เคยไปได้สวย แกรมยังมีเงินเก็บอยู่แค่ 30,000 เยน แต่หลังจากลองใช้เทคนิคนี้ได้แค่ 6 เดือนก็ได้แต่งงาน! รู้ตัวอีกทีก็เก็บเงินได้เกือบ 7 หลักแล้วด้วย!

- ฉันยุ่งวุ่นวายจนไม่มีเวลาพักกลางวันแถมยังต้องรับมือกับปัญหามากมาย แต่ฉันไม่ได้ขึ้นเงินเดือน เพราะเป็นแค่พนักงานชั่วคราว ทว่าพอตัดสินใจว่าจะพักกินข้าวกลางวันให้สบายใจก็กลายเป็นว่าไม่ค่อยมีปัญหาเกิดขึ้น แถมจู่ ๆ ก็ได้ขึ้นเงินเดือนมากกว่า 10,000 เยน
- ฉันเคยกังวลเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนของแม่ แต่ตอนนี้ความสัมพันธ์ราบรื่นขึ้นแล้ว! นอกจากนี้ ฉันเคยอยากได้รถแต่ไม่ยอมใช้เงินเก็บ ทว่าหลังจากใช้เทคนิค “แค่ตัดสินใจ!” ได้ 3 สัปดาห์ ก็มีค่าใช้จ่ายที่เขาแอบเก็บไว้ซื้อรถเอสยูวีให้ (เงินเก็บของฉันก็ยังคงอยู่เท่าเดิม!)
- ฉันเคยกังวลเรื่องความสัมพันธ์กับคนในบริษัท แถมงานที่ต้องทำก็เยอะเกินไป ส่งผลให้รู้สึกหงุดหงิดตลอดเวลา ไม่เคยรู้สึกว่าคุณเองมีความสุขเลย แต่พอใช้เทคนิคนี้ความสัมพันธ์กับคนอื่นก็ดีขึ้นภายในเวลาแค่ 2 เดือน แถมเรื่องการเมืองในบริษัทที่เคยเป็นปัญหาใหญ่ที่สุดก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ฉันต้องการอีกต่างหาก!

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของปาฏิหาริย์ที่เกิดขึ้นอย่างน่าทึ่งจากการ “แค่ตัดสินใจ!” ที่ไม่ใช่พลังวิเศษอะไรเลย

ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะทำให้ผู้หญิงจำนวนไม่มากนัก
น้อยสามารถไขว่คว้าได้มาซึ่งทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นความรัก เงิน
หรือความสุข ด้วยการ **“แค่ตัดสินใจ!”** และได้ใช้ชีวิตที่ดี
ตามที่ตัวเองวาดฝันไว้ล่ะค่ะ ฉันขออธิษฐานจากใจเลยล่ะ!

โอคูอิ มายู

CHAPTER

1

เคล็ดลับในการใช้ว่กว่าชีวิต
ที่มีความสุขยิ่งกว่า
ที่จินตนาการไว้



ไม่ว่าชีวิตจะเป็นยังไงก็ “แค่ตัดสินใจ!” ให้เป็นแบบที่ต้องการ

สิ่งที่เกิดขึ้นกับฉันหลังจากนำเทคนิค “แค่ตัดสินใจ!”
ไปลงมือทำจริง

“ฉันจะเป็น ผู้หญิงที่มีชีวิตในแบบของตัวเอง
ให้ได้ภายใน 1 ปี”

ฉันตัดสินใจแบบนั้นในวันเกิดอายุ 30 ปีค่ะ
อย่างที่บอกไว้ในบทหน้านั้นแหละค่ะ ตอนนั้นฉันเพิ่งจะ
ถูกบอกเลิกที่ร้านฮิตากายะในวันคริสต์มาส อาชีพการงาน
ก็เป็นแค่พนักงานขายที่มีรายได้ 4 ล้านบาทต่อปี ไม่มีทักษะ
พิเศษใด ๆ แถมยังไม่ใช่ว่าผู้หญิงแกร่งแบบที่เชื่อมั่นว่าตัวเอง
“ทำได้!” อีกต่างหาก

ทุกวันนี้ฉันรู้แล้วว่าการจะได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขตาม
ที่ตัวเองต้องการนั้น สิ่งที่ต้องทำจริง ๆ ก็ “แค่ตัดสินใจ!”

แต่ตอนนั้นฉันไม่รู้เลยว่าต้องเริ่มที่ตรงไหน คิดแค่ว่า
ก่อนอื่นจะ “ลองทำสิ่งที่ชอบ” ดู

ทันใดนั้น ข้อมูลที่ผ่านหูผ่านตาฉันก็เริ่มเปลี่ยนไป

ช่วงนั้นถือเป็นยุคทองของการทำธุรกิจสตาร์ทอัพบน
โซเชี่ยลมีเดีย มีผู้หญิงเก่ง ๆ ที่นำสิ่งที่ชอบมาสร้างรายได้ผ่าน
บล็อกอยู่มากมาย ตัวฉันเองเป็นคนชอบเขียนมาแต่ไหนแต่ไร
แต่ก็ถอดใจไปเพราะรู้ตัวว่าไม่มีพรสวรรค์ ทว่าการ “มีชีวิต
ในแบบของตัวเอง” นั้นไม่เกี่ยวกับว่าเก่งหรือไม่เก่ง ฉันจึง
ตัดสินใจเริ่มเขียนถึงสิ่งที่ชอบและเริ่มทำบล็อกแบบครูปักหลักจำ

ฉันใช้ประสบการณ์ที่เคยทำงานเป็นออร์แกนไนเซอร์งาน
อีเวนต์ตอนช่วงอายุ 20 ต้น ๆ มาให้คำแนะนำเรื่องวิธีเรียก
ลูกค้า และนำความรู้ด้านจิตวิทยาสมองที่กำลังศึกษาอยู่ไป
ลงมือทำจริง พอประสบความสำเร็จก็เรียบเรียงเคล็ดลับ
เหล่านั้นให้เป็นระบบแล้วนำไปเสนอขาย **ไม่น่าเชื่อว่าใช้เวลา
แค่ครึ่งปีนิด ๆ ฉันก็สามารถทำยอดขายได้เดือนละเกือบ
1 ล้านบาท!**

ไม่เพียงเท่านั้น ฉันยังได้โบนัสจากบริษัทเพิ่มขึ้น **ได้
เงินสดกว่า 5 ล้านบาทจากพ่อแม่ รายได้พิเศษไหลมา
เทมาราวกับโชคหล่นทับเลยล่ะ**



ความปรารถนาทั้งหมดเป็นจริง ได้ด้วยการ “แค่ตัดสินใจ!”

จากนั้นเวลาก็ผ่านไป 1 ปี...

- อาชีพเสริมเข้าร่องเข้ารอยจนสร้างรายได้เกิน 10 ล้าน
เยนต่อปี
- ปลดหนี้ 1.8 ล้านเยนได้สำเร็จ
- ย้ายไปอยู่ในแมนชั่นสุดหรู
- เลิกทำงานบริษัท เข้าสู่ชีวิตฟรีแลนซ์ที่จะทำอะไร
ตอนไหนก็ได้

แล้วเวลาก็ผ่านไปอีก 1 ปี...

- สามารถทำงานจากที่ไหนและเวลาไหนก็ได้ด้วย
คอมพิวเตอร์เพียงเครื่องเดียว
- ไปเที่ยวต่างประเทศทุกเดือน ♥
- ได้ใช้เวลาส่วนใหญ่กับครอบครัว
- ถูกรายล้อมด้วยลูกค้าสาวสวยมากมาย แถมความ
สัมพันธ์กับคนอื่นก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ
- ย้ายไปอยู่ในแมนชั่นที่สร้างใหม่

แล้วก็มาถึงปัจจุบันหลังจากเป็นอิสระได้เป็นปีที่ 4...

- ก่อตั้งบริษัท กลายเป็นนักธุรกิจ แค้ไปพบเจอผู้คน 4 วันต่อเดือนก็ทำยอดขายเกิน 100 ล้านบาทต่อปี
- ถูกคำประจํามาเป็นผู้บรรยายให้ องค์กรแข็งแกร่งขึ้น
- ซื่อกระเป่าเบอร์กิ้นใบแรก ♥
- ย้ายไปอยู่ในแมนชั่นที่มองเห็นโตเกียวทาวเวอร์
- แต่งงานกับนักธุรกิจที่เพียบพร้อมและการศึกษาสูง
- ถึงจะแต่งงานแล้ว แต่ก็มีเวลาไปดื่มและติดตาม อนิเมะเรื่องที่ตัวเองชอบเหมือนเมื่อก่อน ♥

ในช่วงวัย 30 ความปรารถนาของฉันกลายเป็นจริงมากขึ้นเรื่อย ๆ รวากับเรื่องแย่ ๆ ในช่วงวัย 20 เป็นเรื่องโกหกเลอละละคะ

ตัวฉันที่เคยเป็นพนักงานบริษัทธรรมดา ๆ ตอนนี้อย่างว่าได้เงินจากการทำสิ่งที่ชอบเลย ฉันยังได้ใช้ชีวิตในแบบที่ถูกรายล้อมไปด้วยคนที่รักมากมายอีกด้วย

ทั้งหมดนี้ไม่ใช่เพราะฉันไปฝึกทักษะความสามารถใหม่ ๆ หรือพยายามสุดชีวิตจนเก่งกล้าขึ้น ฉันแค่ตัดสินใจว่า “จะมีชีวิตในแบบของตัวเองอย่างเต็มที่” จากนั้นก็ยอมรับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ตามมาจากการตัดสินใจเท่านั้นเอง

หากนำความรู้ด้านจิตวิทยาสมองมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน ความรัก รายได้ ที่อยู่ หรือไลฟ์สไตล์ ทุกอย่างสามารถเปลี่ยนให้เป็นอย่างที่ใจต้องการได้แบบไม่ยากเลย