

สารบัญ

คำนิยม 9

บทนำ 13

01

THE AWAKENING

ผู้ตื่นรู้ความจริง

1	วาทะประกาศิต	21
2	ผู้กุมชะตาชีวิตที่แท้จริง	26
3	ศาสตร์ขั้นสูงของการหลอกลวง	31
4	วิธีปิดสวิตช์ความคิดลบ	38
5	โรงพยาบาลตรึงความคิด	42
6	เลือกสวมบทบาทเป็นผู้ถูกกระทำ	49
7	โรคกลัวที่จะสำเร็จ	55
8	อนุญาตให้ตัวเองเปล่งประกาย	59
9	ตัดเชือกแห่งความโกรธเคือง	63
10	ฝึกรับคำชม	68
	Self-Reflection	71

02

THE MASTER OF AFFIRMATION

นายแห่งวจาประกาศิต

11	กฎเหล็ก 3 ข้อของวจาประกาศิต	77
12	เขียนบทชีวิตให้สมจริงที่สุด	82
13	คำต้องห้าม	86
14	อย่าปล่อยคลื่นความถี่แห่งความขาดแคลน	89
15	คำยืนยันจากคนสำคัญที่สุด	93
16	พลังของคำถาม	98
17	สะกดจิตตัวเองก่อนนอน	101
18	บันทึกความสำเร็จล่วงหน้า	106
19	สร้าง “พิธีกรรม” ประจำวัน	112
20	3-6-9 รหัสลับแห่งความสำเร็จ	116
21	ป่าวประกาศความฝันออกมาดังๆ	121
22	ค้นหาคลื่นความถี่หลักของชีวิต	125
23	เทคนิคเคลื่อนไหวร่างกายให้เป้าหมายเป็นจริง	129
24	คำพูดดึงดูดคู่แท้	135
25	คำพูดเพื่อหลุดพ้นจากความขัดสน	140
26	คำพูดเรียกคืนสุขภาพดี	144
27	คำพูดพางานก้าวหน้า	148
28	คำพูดกระชับความสัมพันธ์	154
29	วิธีสร้างวจาประกาศิตของชีวิตคุณเอง	160
	Positive Affirmation	167

03

THE GIFT OF GRATITUDE

ชีวิตที่เปี่ยมด้วยความรู้สึกขอบคุณ

30	พลังของความรู้สึกขอบคุณ	173
31	โอบกอดตัวเองท่ามกลางมรสุม	177
32	ให้อภัยศัตรูของคุณ	182
33	ช่วงเวลาพิเศษที่สุดของวัน	186
34	ขอบคุณ 3 สิ่งที่มีอยู่แล้ว	190
35	สิ่งที่ค้นพบเมื่อหยุดไล่ตาม	196
36	คำขอบคุณที่ไม่หวังผลตอบแทน	202
37	ของขวัญล้ำค่าจากจักรวาล	207
38	บททดสอบที่ยากที่สุด	214
39	แต่คุณที่พยายามมาจนถึงวันนี้	220
40	ชีวิตที่โอบล้อมด้วยความรู้สึกขอบคุณ	225
	Gratitude Journal	229
	บทส่งท้าย	231
	ประวัติผู้เขียน	235

บทนำ

**คำพูดไม่ใช่แค่เสียงที่เปล่งออกมาแล้วหายวับไป
ในอากาศ แต่คือ “วาจาประกาศิต” ที่กำลังก่อร่างสร้างโลก
ทั้งใบของคุณ**

ทุกครั้งที่ผมกำลังจะเริ่มต้นสิ่งใหม่ ไม่ว่าจะเป็นการ
เขียนหนังสือ การเปลี่ยนเส้นทางชีวิต หรือการคว้าโอกาส
ที่ใหญ่กว่าเดิม ในหัวมักมีเสียงหนึ่งดังขึ้นเสมอ

“ฉันยังไม่ดีพอ”

“คนอย่างฉันทำไม่ได้หรอก”

และครั้งแล้วครั้งเล่าที่ผมปล่อยให้คำพูดเหล่านั้น
มีอิทธิพลเหนือความคิด จนหลายครั้งก็พลาดสิ่งที่ปรารถนา
ตอนแรกผมนึกว่าตัวเองเป็นอยู่คนเดียว แต่ยิ่งได้พบ
ผู้คนมากขึ้นก็ยิ่งพบว่าหลายคนมีเสียงเหล่านี้หลอกหลอน
อยู่ในหัวเช่นกัน ทั้งๆ ที่พวกเขามีความสามารถ มีความฝัน
ที่งดงาม และมีศักยภาพมากพอที่จะประสบความสำเร็จ

วิธีเดียวที่จะหลุดพ้นจากวงจรนี้คือ การเข้าใจหลักการ
“Affirmation” ซึ่งในหนังสือเล่มนี้ผมขอเรียกว่า **“วาจา
ประกาศิต”**

วาจาประกาศิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของหลักการ
Manifest หรือที่ผมเรียกว่า “จิตลิขิต” นั่นคือ**การประกาศ
เจตจำนงกับตัวเองเพื่อสร้างชีวิตที่เราอยากจะเป็น** **คำว่า
สิ่งที่อยากครอบครอง หรือมีความสัมพันธ์อย่างที่เราปรารถนา**

น่าเสียดายที่หลายคนเข้าใจหลักการนี้ผิดไป พวกเขา
พยายามท่องภาพชีวิตที่อยากได้กับตัวเองทุกเช้าด้วย
ความหวังว่าสักวันชีวิตจะเปลี่ยนไป แต่ผลลัพธ์กลับไม่ต่าง
จากเดิม เพราะพวกเขายังไม่เข้าใจแก่นแท้ของหลักการนี้

ความจริงสำคัญที่หลายคนอาจยังไม่รู้จักคือ **วาจา
ประกาศิตจะไม่มีผลใดๆ หากคุณเอาแต่ท่องเป็นนกแก้ว
นกขุนทอง โดยไม่ได้รู้สึกไปกับสิ่งที่พูด**

เมื่อใจคุณไม่เชื่อ พลังงานที่ส่งออกไปสู่จักรวาลก็จะ
แผ่วเบาจนไม่อาจดึงดูดชีวิตที่ต้องการ

เหตุผลที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ก็เพื่อชวนให้คุณกลับไป
ฟังหัวใจและคำพูดของตัวเองอีกครั้ง

เพราะคำพูดที่คุณใช้กับตัวเองบ่อยที่สุดมักกลายเป็น
ความจริงในชีวิต ไม่ว่าคุณจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

หากอยากเปลี่ยนชีวิต สิ่งแรกที่ต้องเปลี่ยนอาจไม่ใช่
โลกภายนอก แต่เป็นคำพูดที่คุณใช้กับตัวเองในทุกๆ วัน

คุณไม่มีวันบินได้
อย่างอินทรี
ตราบใจที่ยังใช้ปีก
ของนกกระเจอก

– วิลเลียม เฮนรี ฮัดสัน

THE AWAKENING

01

ผู้ตื่นรู้ความจริง

หลายคนใช้ชีวิตส่วนใหญ่กับ**คำพูดในแง่ลบ**

ตื่นเช้ามาก็บ่นสภาพอากาศ ก่นด่าความโชคร้าย
และตัดพ้อถึงสิ่งที่ไม่ได้ดั่งใจ ปล่อยให้คำพูดลบๆ
ไหลออกจากปากด้วยความเคยชิน

พวกเขาไม่เคยตระหนักเลยว่า ถ้อยคำเหล่านั้น
ส่ง **“คลื่นพลังงาน”** ไปยังจักรวาล
และดึงดูดความโชคร้ายเข้ามาในชีวิตซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ส่วนแรกของหนังสือเล่มนี้จึงเปรียบเสมือน
เสียงนาฬิกาปลุกที่จะปลุกคุณให้ตื่นจากภวะนั้น
คุณจะได้สำรวจความลับที่ซ่อนอยู่เบื้องหลัง
วาทะประภาศิต เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจว่า
คำพูดและอารมณ์ของคุณมีอำนาจในการสิ้นสะท้อน
พลังงานและจัดเรียงชีวิตใหม่

คุณจะได้เห็นอย่างชัดเจนว่าทำไมคนจำนวนมาก
ถึงใช้วาทะประภาศิตแล้วไม่เห็นผล พร้อมคำดั่งลงไป
ทำความเข้าใจกับจิตใต้สำนึก เพื่อค้นหาความเชื่อ

ที่คอยจำกัดศักยภาพ และกำหนดเพดาน
ความสำเร็จ ความมั่งคั่ง และความรักของคุณ

ความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของส่วนแรกนี้คือ
การถลากลบไปเผชิญหน้ากับบาดแผลในอดีต
คุณจะได้เรียนรู้วิธีโอบกอดเด็กน้อยภายในตัวคุณที่ยังคง
นั่งร้องไห้และเฝ้ารอคอยคำเยี่ยวยาจากคุณมาตลอดชีวิต

เราจะพูดถึงศิลปะแห่งการให้อภัย
ซึ่งไม่ได้มีไว้เพื่อลบล้างความผิดให้คนที่เคยทำร้ายเรา
แต่เพื่อปลดโซ่ตรวนแห่งความโกรธ ความเจ็บปวด
และความคับแค้นที่พินรนาการหัวใจเราไว้

**เพราะตราบดีที่คุณยังแบกอดีตที่หนักอึ้งไว้บนบ่า
จักรวาลก็ไม่อาจส่งมอบอนาคตที่เบาสบายมาให้ได้**

ท้ายที่สุด คุณจะได้กอบกู้สิ่งที่สำคัญที่สุดในการทำจิตลิขิต
นั่นคือความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง และเรียนรู้ที่จะอนุญาต
ให้ตัวเองคู่ควรกับสิ่งที่ดีที่สุด โดยไม่ต้องใช้ชีวิตเพื่อพิสูจน์
คุณค่าของตัวเองให้ใครเห็นอีกต่อไป

1

วาจาประกาศิต

คุณเชื่อในเวทมนตร์ไหม

ผมไม่ได้หมายถึงการเสกฟักทองให้กลายเป็นรถม้า
อย่างในนิทาน แต่หมายถึงเวทมนตร์ในชีวิตจริงที่ทำให้บางคน
ดูเหมือนจะเป็นลูกรักของจักรวาล

ไม่ว่าจะทำหรือเอ่ยปากขออะไร ก็เหมือนมีมือที่มอง
ไม่เห็นคอยเปิดทางให้ทุกอย่าง จนบางครั้งเราก็อดน้อยใจ
ไม่ได้ว่า ทำไมเรื่องมหัศจรรย์แบบนี้ถึงไม่เกิดขึ้นกับเราบ้าง

ผมเคยได้แต่ยืนมองคนเหล่านั้นด้วยความอิจฉา
หลายปีก่อนผมมักตื่นเข้ามาด้วยจิตใจที่ห่อเหี่ยว เสี่ยง
ในหัวดังก้องว่า

“เฮ้อ ต้องตื่นไปสู้รบกับโลกอีกแล้วหรอเนี่ย”

ตอนนั้นผมเชื่ออย่างสนิทใจว่า “โลกนี้มันโหดร้าย”
ผมบ่นเรื่องรถติดทุกเช้า ก่นด่าเศรษฐกิจทุกเที่ยง และตัดพ้อ
โชคชะตาตัวเองทุกคืน ผมคิดว่าผมก็แค่ระบายความรู้สึก แต่
สิ่งที่ยังไม่รู้คือ

**ยิ่งพูดถึงเรื่องลบมากเท่าไร ผมก็ยิ่งดึงดูดเรื่อง
แบบนั้นเข้ามาในชีวิต**

ยิ่งบ่นว่าเงินหายาก งานที่เข้ามาก็ยังมีปัญหา

ยิ่งบ่นว่าทำไมเจอแต่คนเห็นแก่ตัว ผมก็ยิ่งดึงดูดคน
ประเภทนั้นเข้ามาซ้ำแล้วซ้ำเล่า รวากับว่าโลกจัดฉากทุกอย่าง
ให้ตรงกับคำบ่นของผมเป๊ะๆ

จนกระทั่งวันหนึ่งผมสังเกตเห็นรุ่นพี่ที่รู้จัก เขาเป็น
คนที่ใช้ชีวิตธรรมดาๆ ไม่ได้รวยล้นฟ้ามาตั้งแต่เกิด

แต่สิ่งที่เขาต่างจากผมราวฟ้ากับเหวคือ **“วิธีใช้คำพูด”**

ในวันที่ฝนตกหนักจนน้ำท่วมขัง แทนที่จะด่าฟ้าด่าฝน เหมือนที่ผมทำ เขากลับพูดด้วยรอยยิ้มว่า

“ดีแล้วที่ฝนตก อากาศเย็นสบาย ต้นไม้คงสดชื่นน่าดู”

ในวันที่ลูกค้าปฏิเสธงาน แทนที่จะตีโพยตีพายว่าตัวเอง ไม่เก่ง เขากลับพูดว่า

“อย่างน้อยการโดนปฏิเสธครั้งนี้ก็ได้เรียนรู้อะไร เยอะเลย เดี่ยวโอกาสดีๆ ก็วิ่งเข้ามาหาเอง”

ตอนแรกผมคิดว่าเขาอาจจะแค่แกล้งทำเป็นมองโลก ในแง่ดี แต่เมื่อเฝ้าสังเกตเรื่อยๆ ก็พบว่าสิ่งดีๆ มักจะเกิดขึ้น กับเขาอยู่เสมอ

หลังจากโดนปฏิเสธงานไม่นาน รุ่นพี่คนนี้ได้โปรเจกต์ ใหม่ที่ใหญ่กว่าเดิม เหมือนกับว่าจักรวาลรีบทำตามคำพูด ของเขา

ผมถึงได้เข้าใจว่ากุญแจสำคัญที่ไขประตูสู่ความโชคดี หรือความโชคร้าย ไม่ได้อยู่ที่ดวงชะตา ราศีเกิด หรือเครื่องราง ใดๆ แต่ซ่อนอยู่ในสิ่งที่เราทำอยู่ทุกวันโดยไม่รู้ตัว

นั่นคือการใช้ **“คำพูด”** ของเราเอง

คำพูดไม่ใช่แค่เสียงที่เปล่งออกมาแล้วลอยหายไป
ในอากาศ แต่มันคือ “คลื่นพลังงาน” ที่กระจายออกไปทั่ว
จักรวาล

กฎแห่งแรงดึงดูดกล่าวว่าพลังงานที่เหมือนกันจะดึงดูด
กันเสมอ

เมื่อเราพูดคำว่า “เหนื่อย” “เบื่อ” หรือ “แย่” เรากำลัง
ส่งคลื่นความถี่ที่เป็นพลังงานลบออกไป จักรวาลก็จะทำหน้าที่
เป็นกระจกเงาบานใหญ่สะท้อนคลื่นความถี่นั้นกลับมาหาเรา
ในรูปแบบของสถานการณ์ที่ทำให้เราต้องเหนื่อย เบื่อ หรือ
พบเจอแต่เรื่องแย่ๆ

ทุกครั้งที่คุณพูดว่า “ฉันทำไม่ได้หรอก” คุณกำลัง
ส่งสัญญาณแห่งความล้มเหลวไปทั่วทั้งร่างกายและจิตใจ

เมื่อคุณส่งคลื่นความถี่นั้นออกไปอย่างต่อเนื่อง โลก
ภายนอกก็จะจัดฉากเหตุการณ์ต่างๆ เพื่อยืนยันว่าสิ่งที่คุณพูด
นั้นเป็นความจริง

ผมยังไม่ขอให้คุณลุกขึ้นมาเปลี่ยนวิธีพูดในทันที หรือ
ท่องจำเทคนิคอะไรให้ยุ่งยาก แค่อยากจะชวนให้ลองสังเกต
ชีวิตของตัวเอง

ลองฟังเสียงที่หลุดออกมาจากปาก ฟังเสียงความคิด
ที่ตั้งอยู่ในหัว

คุณใช้คำพูดแบบไหนกับตัวเองบ่อยที่สุด

คุณกำลังเล่าเรื่องราวแบบไหนให้ตัวเองและคนอื่นฟัง
ที่สำคัญ เรื่องราวเหล่านั้นคือเรื่องที่คุณ “อยากให้
เกิดขึ้นจริงๆ” หรือเปล่า

วินาทีที่คุณเริ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่าง “คำพูด”
กับ “ความเป็นจริง” ที่เกิดขึ้นตรงหน้า วินาทีนั้นแหละครับ
คือจุดเริ่มต้นของปาฏิหาริย์

**คุณคือผู้เขียนบทละครชีวิตของตัวเอง และ “คำพูด
ของคุณ” คือปากกาที่ทรงพลังที่สุด**