

howto

# Manifest

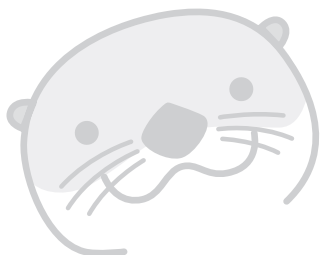
7 ขั้นตอนสู่ทุกสิ่งที่คุณปรารถนา

Roxie Nafousi

เจียน

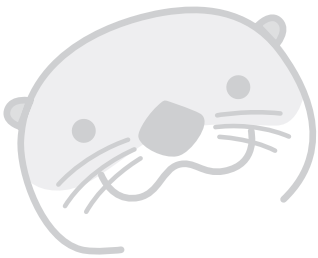
ศรวิศา เมฆไพบูลย์

แปล



ก ร อ ่ า น คื อ ร า ก ร ู า น ที่ ส ำ ค ัญ

แต่ จุสฟ ลูกชายของฉัน  
จงเป็นคนที่ลูกปรารถนาจะเป็น



ทดลองอ่าน

# คำนำสำนักพิมพ์

“หากคุณฝันถึงมันได้ ก็ย่อมทำให้มันเป็นจริงได้”

– วอลต์ ดิสนีย์

นี่คือหนังสือที่ทำให้เรื่องที่ไม่ได้เข้าใจง่ายนักสำหรับบางคนหรืออาจจะหลายคน อย่างการใช้จิตเปลี่ยนความจริงในชีวิตให้เป็นเรื่องที่เราเห็นภาพเข้าใจได้ ในฐานะที่เรา สำนักพิมพ์ฮาวทู ในนามอมรินทร์ ได้ตั้งใจบอมนื้อหายากบ้างง่ายบ้างว่าด้วยกลไกจิตและความสำเร็จมานับทศวรรษ

จุดนี้เราขอแนะนำหนังสือที่โด่งดังทั่วโลกเล่มนี้ง่าย ๆ ว่า **คัมภีร์เสกมนตราแห่งโลกยุคใหม่**

หากคุณเคยตกอยู่ในวงค์กับพลังลึกลับแห่ง *เดอะซีเคร็ต* หากหนังสือ *ใช้คลื่นพลังบวกดึงดูดพลังสุข (Good Vibes, Good Life)* ได้สัมผัสเตือนคุณถึงเบื่องลึกลับ หรือถ้าหนังสือ *เราทุกคนล้วนมีร้านเวทมนตร์อยู่ในใจ (Into the Magic Shop)* ได้แถมให้คุณเห็นพลังที่ไม่มีหมดสิ้นในหัวใจตัวเอง หรือเคยเปลี่ยนแปลงชีวิตไม่ว่าในเรื่องเล็กหรือใหญ่ด้วยบรรดาหนังสือการสร้างสรรค์นิยายที่ติดท็อปชาร์ตไม่เลิกราของทุกวันนี้

หนังสือเล่มนี้คือจุดบรรจบของพลังเหล่านั้น คือคำตอบที่อาจหล่นหายระหว่างบรรทัดว่า จิตของเราเสกสร้างชีวิตที่เราปรารถนาได้อย่างไร โยงใยพื้นฐานทางจิตวิญญาณกับวิทยาศาสตร์ที่ล้ำไปถึงแนวคิดควอนตัมอย่างน่าสนใจ ต่อจุดจุดช่องว่างระหว่างความคิดกับการลงมือทำของเราด้วยวิธีบอกเล่าที่เรียบง่าย แต่ยากจะปฏิเสธ

หนึ่ง มองได้ว่าเป็นพรสวรรค์ของร็อกซี่ นาฟูซี่ ผู้เขียนที่รับกา  
รชานานามว่า “Queen of Manifesting” (ราชินีแห่งจิตดลบันดาล) โดย  
นิตยสารฟอร์บส์ สอง คือ ความอัจฉริยะที่เราแค่ไม่เคยมองเห็นและแตะถึง  
มาก่อน ทั้งที่มันอยู่ตรงหน้า อยู่ข้างในตัวเรา ในทุกองศาของเรา

ทุกวันนี้ เมื่อพูดถึงเรื่องราวของกฎแห่งแรงดึงดูดหรือพลังแห่งความคิด  
จิตใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิตใครสักคน ย่อมมีปัจจัยอื่น ๆ เชิงโครงสร้าง  
ภายนอกตัวบุคคลให้ถกเถียง อย่างที่มันเกิดอยู่ เช่นมีคำถามสำคัญว่า  
บางครั้งมันก็ไม่ใช้ความผิดหรือความอ่อนแอของตัวเองไม่ใช่หรือที่ไม่อาจ  
บรรลุเป้าหมาย ไม่อาจเชื่อมคว้าสิ่งที่ปรารถนา ในเมื่อบรรดาหนังสือพัฒนา  
ตัวเองส่วนใหญ่บอกให้เราเริ่มทุกอย่างที่ตัวเอง จากในความคิดจิตใจ แล้วถ้า  
บริบทชีวิตอย่างต้นทุนหรือทรัพยากรเรามีไม่เท่ากันล่ะ

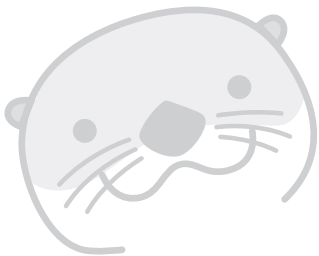
แต่ในฐานะที่เราเป็นผู้คัดสรรและป้อนเนื้อหาเพื่อยกระดับความรู้ ทั้ง  
ในระดับโครงสร้าง อย่างสังคม สถาบัน ไปจนถึงโลก และแน่นอน กลับมา  
ที่ตัวบุคคลมายาวนาน ยากที่เราจะมองเป็นอื่น นอกจากร่างกายและจิตใจ  
คนคือ “โครงสร้าง” แรกและโครงสร้างเดียวที่เราแต่ละคนครอบครองอยู่ และ  
เราบังคับควบคุมมันได้ทันที เดียวนี้ เรื่องราวที่จะเสริมพลังให้โครงสร้างที่ว่านี้  
ย่อมจำเป็นอย่างยิ่งยวดอยู่เสมอ เรื่องราวของบรรดาบุคคลของโลกตลอด  
เส้นทางประวัติศาสตร์ ซึ่งบ่อยครั้งมีจุดกำเนิดที่แร้นแค้น ขาดแคลน แต่  
ในที่สุดได้เปลี่ยนแปลงโครงสร้างสังคมระดับเล็กจนถึงใหญ่ จนถึงสังคมโลก  
และเปลี่ยนเส้นทางประวัติศาสตร์ไปตลอดกาล **มีเหตุผลของมัน**

การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้าง การสร้างโลกที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะระดับใด...  
**ท้ายที่สุดมันเริ่มที่ “ความฝัน” และ “ความเชื่อมั่น” อันไม่คลอนแคลนของ  
ใครสักคนอยู่ดี**

พลังแห่งจิตเป็นเรื่องใหญ่เรื่องแรกและเรื่องสุดท้ายในความหวังและ  
ความจริงของมนุษยชาติเสมอ เราจึงต้องเข้าถึงเพื่อเข้าใจพลังของมันอย่าง  
ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าจะจับต้องมันจากมุมใดก็ตาม ควบคู่ไปกับการเรียนรู้  
กลไกการทำงานของโลกภายนอกตัวบุคคล

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

ในการผจญภัยผ่าน 7 ขั้นตอนของวีรอกซี เราよ่อมเกิดประสบการณ์ภายในและใช้มันแตกต่างกันไปในรายละเอียด แต่สิ่งที่เหมือนกันแน่ๆ คือหนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณไม่มีวันมองตัวเองและพลังในตัวคุณเหมือนเดิมอีกต่อไป แม้พลิกไปแค่ไม่กี่หน้าก็ตาม



howto  
กดจออ่าน

# สารบัญ

บทนำ	1
เส้นทางจิตดลบันดาลของฉันท	1
ศาสตร์แห่งจิตดลบันดาล	6
จักรวาล	8
จิตดลบันดาลกับรีอกซี : ชุมชน	9
ขั้นตอนที่ 1 : มองภาพให้ชัดเจน	11
ขั้นตอนที่ 2 : วจิตดลบันดาลและความกังวล	27
บ่มเพาะและฝึกการรักตนเอง	58
ขั้นตอนที่ 3 : ปรับพฤติกรรม	71
ขั้นตอนที่ 4 : เอาชนะบททดสอบของจักรวาล	101
ขั้นตอนที่ 5 : โอบรับความสำนึกบุญคุณ (โดยปราศจากเงื่อนไข)	117
ขั้นตอนที่ 6 : เปลี่ยนความริษยาเป็นแรงบันดาลใจ	139
ขั้นตอนที่ 7 : ไขว่คว้าใจในจักรวาล	159
บทส่งท้าย	172
คำขอบคุณ	174
ข้อมูลอ้างอิง	175



ທດສະຍານ

# บทนำ

## จิตดลบันดาล (To manifest) การทำให้บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น

จิตดลบันดาล (Manifesting) คือความสามารถในการสร้างชีวิตที่สมปรารถนา เป็นความสามารถในการดึงดูดสิ่งใดก็ตามที่เราปรารถนาให้เข้ามาในชีวิต และทำให้เรากลายเป็นผู้เขียนเรื่องราวของตนเอง มันดูลึกลับและให้ความรู้สึกเหมือนเวทมนตร์ และเราทุกคนคือนักมายากล

### เส้นทางจิตดลบันดาลของฉัน

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

ฉันเพิ่งกลับจากการอบรมสอนโยคะหนึ่งเดือนที่ประเทศไทย โดยไม่เพียงหวังว่าตัวเองจะมีคุณสมบัติที่นำไปใช้ประกอบอาชีพสักอย่างได้เท่านั้น แต่ยังหวังด้วยการไปให้พ้นจากสิ่งชั่วร้ายของแสงสีในเมืองจะช่วย



เสียเวลาความเจ็บปวดและเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบสำราญปาร์ตี้ของตัวเองได้ แต่ฉันกลับลนดอนไม่ได้ไม่ถึงยี่สิบสี่ชั่วโมงก็เข้าสู่วังวนเดิมแล้ว นั่นคือการสูบบุหรี่ ต้มเหล้า และเสพยา ตอนนั้นเองที่ฉันตกต่ำถึงขีดสุด ซึ่งไม่ใช่ครั้งแรก ฉันรู้สึกสิ้นหวังอย่างที่สุด ถ้าแม้แต่หนึ่งเดือนของการทำโยคะ สองร้อยชั่วโมง กินอาหารคลีน นั่งสมาธิทุกวัน และคิดทบทวนสิ่งต่างๆ กับตัวเองยังช่วยฉันไม่ได้ แล้วอะไรจะช่วยให้

ฉันโทรศัพท์ไปหาเพื่อนชื่อโซเพียอย่างสิ้นหวัง ถามเธอว่า 'เมื่อไรฉันจะมีความสุขได้สักที เธอตอบว่า 'เมื่อคืนฉันฟังพ็อดแคสต์เกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่าจิตดลบันดาล เดี่ยวจะส่งลิงก์ให้นะ ฉันคิดว่ามันอาจช่วยเธอได้' ตอนนั้นฉันกำลังออกไปทำเล็บ ก็เลยคิดว่าน่าจะใส่หูฟังศึกษาเรื่องนี้ไปพลางๆ ระหว่างทำเล็บได้ ตอนนั้นพอฉันมาย้อนนึกเรื่องนี้ ภาพก็ฉายชัดในสมอง ฉันเห็นภาพตัวเองนั่งเก้าอี้สีขาว สวมเลกกิ้งสีดำกับแจ็กเก็ตเดนิมตัวโคร่ง กำลังให้คนทาเล็บสีชมพูลูกกวาด ขณะตั้งใจฟังสิ่งที่จะพลิกชีวิตของฉันไปตลอดกาล

พอทำเล็บเสร็จฉันก็ตรงกลับบ้านและเปิดคอมพิวเตอร์แล็ปท็อปพิมพ์หาในกูเกิลว่า 'จิตดลบันดาลคืออะไร' แล้วก็นั่งอ่าน นั่งค้นข้อมูล ฟังศึกษาและซึมซับทุกอย่างที่ทำได้เกี่ยวกับเรื่องนี้ ฉันรู้แล้วว่าสิ่งที่ฉันอยากใช้จิตดลบันดาลก็คือความรักที่ปราศจากเงื่อนไข

แค่หนึ่งสัปดาห์หลังฟังพ็อดแคสต์ที่ว่าและเริ่มฝึกปฏิบัติสิ่งที่ได้เรียนรู้บางส่วน ฉันก็ได้รับข้อความผ่านแอปหาคู่ชื่ออรายา (Raya) จากนักแสดงชาวออสเตรเลียชื่อเวด บริกส์ เราไม่มีเพื่อนร่วมกัน แต่ฉันคิดว่าเขาน่ารักเป็นพิเศษ จึงตอบข้อความของเขา และเราก็เริ่มส่งข้อความคุยกันไม่หยุดอย่างรวดเร็ว

สองสัปดาห์ต่อมา เวดซึ่งขับรถแวนตระเวนเที่ยวยุโรปหลายเดือนกับเพื่อนสนิทบังเอิญแวะลอนดอนสี่วันก่อนกลับบ้านที่ออสเตรเลีย เขาก็เลยตัดสินใจนัดเจอกันหนึ่งวันหลังเขามาถึง

การนัดเด็ดของเราเป็นไปได้ด้วยดีเสียจนเวดตัดสินใจไม่ขึ้นเครื่องบินกลับบ้าน เพื่อที่เขาจะได้ 'อยู่ต่อนานอีกนิดและดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น'

สามเดือนต่อมาเราพบว่าฉันตั้งครรภ์

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

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

หลังรู้จักจิตตลบนินดาล ฉันก็ซึมซับและเรียบเรียงทุกสิ่งที่ได้รู้ในสมองแทบจะโดยสัญชาตญาณ จนออกมาเป็นขั้นตอนง่ายๆ 7 ขั้นตอน ฉันเริ่มทำตามขั้นตอนเหล่านั้นด้วยตนเอง จากนั้นทุกอย่างก็เริ่มปรากฏเป็นจริงอย่างรวดเร็วและดีงามที่สุด การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นให้ความรู้สึกเหมือนร้ายมนตร์ แต่ขณะเดียวกันก็สมเหตุผลผลอย่างยิ่งสำหรับฉัน จนทำให้ฉันรู้สึกว่ามีมนตร์กระอย่างที่สุด ชีวิตฉันพลิกผันไปในทุกทางที่จะจินตนาการได้

ไม่มีอะไรเหมือนเดิมเลย และทั้งหมดเกิดขึ้นเพราะสิ่งหนึ่งสิ่งเดียว นั่นคือ การเข้าใจถึงศิลปะที่แท้จริงของจิตตลบันดาล

ฉันเริ่มป่าวประกาศให้เพื่อน ๆ ทุกคนและผู้ติดตามกลุ่มเล็ก ๆ ใน อินสตาแกรมรู้จักสิ่งเหลือเชื่อที่เรียกว่า 'จิตตลบันดาล' นี้ คนส่วนใหญ่ไม่รู้ เรื่องเลยว่าฉันพูดถึงอะไร และคนที่รู้จะพูดเหมือนกันเสมอว่า 'อ้าว นั่น ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเวลาที่เรานึกภาพสิ่งที่อยากได้แล้วมันก็เกิดขึ้นเฉย ๆ หรือหรือ' ฉันจึงเข้าใจว่าคนส่วนใหญ่ไม่รู้จักจิตตลบันดาลเลยด้วยซ้ำ และคนที่เคยได้ยินก็ดูจะเข้าใจแค่เปลือกผิวของมัน นั่นคือเหตุผลที่มีคน ทำสำเร็จน้อยนิดเหลือเกิน

ฉันรู้สึกได้ถึงแรงกระตุ้นนี้ เสียงเพรียกจากภายในที่บอกให้ฉันสอน ผู้คนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อให้ค้นพบพลังที่อยู่ในตัวของพวกเขา ตลอดช่วงเวลากว่าสองปีที่ผ่านมา ฉันแบ่งปัน 7 ขั้นตอนสู่จิตตลบันดาล กับคนหลายพันที่เข้าร่วมเวิร์กช็อปและสัมมนาออนไลน์ของฉัน ฉันได้รับ ข้อความทุกวันจากคนที่เปลี่ยนแปลงโลกของตัวเองและทำให้ฝันเป็นจริงได้ โดยอาศัยแนวปฏิบัติที่ทรงพลังดุจรามณตร์นี้ ตอนที่โลกก้าวเข้าสู่ปี 2021 ฉันก็รู้ว่าถึงเวลาเขียนหนังสือเล่มนี้แล้ว เพราะฉันรู้ว่าตัวเองสามารถเข้าถึง และสอนผู้คนได้อีกมากมายผ่านถ้อยคำที่เขียนออกมา

ฉันยังคงปฏิบัติตามหลักการจิตตลบันดาลอย่างต่อเนื่องทุกวัน ทั้งยัง ใช้ชีวิตและหายใจเป็นขั้นตอนต่าง ๆ ที่กำลังจะบอกเล่าให้ทุกคนได้รู้อยู่ मैंช่วยฉันอย่างดีที่สุดและเื้อให้ฉันตื่นนอนทุกเช้าด้วยความรู้สึกซาบซึ้งใจ ต่อทุกสิ่งที่มีและตื่นตื่นรอคอยสิ่งที่จักรวาลกำลังจะนำมามอบให้

นับตั้งแต่เริ่มจัดเวิร์กช็อป ฉันได้เห็นความสนใจที่เพิ่มขึ้นต่อจิตตลบันดาล และความสนใจนี้ก็กลายเป็นกระแสที่แข็งแกร่งขึ้นจริง ๆ ฉัน

ตื่นเต้นที่เห็นผู้คนเปิดใจรับความคิดที่ว่าพวกเขาคือผู้รับผิดชอบชะตาชีวิตของตนเองมากขึ้นเรื่อยๆ แต่สำหรับหลายๆ คน ข้อมูลอาจมีมากเกินไปจนยากจะรู้ว่าควรเริ่มต้นตรงไหน ในหนังสือเล่มนี้ฉันได้ย่อยทุกอย่างที่จำเป็นต้องรู้ ออกเป็นขั้นตอนง่ายๆ 7 ขั้นตอน เพื่อให้ทุกคนสามารถร้ายมนตร์ด้วยตนเองและเริ่มต้นเส้นทางเพื่อใช้จิตดลบันดาลชีวิตในฝัน

แต่ฉันอยากบอกให้ชัดเจนแจ่มแจ้งก่อนว่า จิตดลบันดาลเป็นยิ่งกว่ากระแสนิยมมากนัก **จิตดลบันดาลคือการหลอมรวมของวิทยาศาสตร์และภูมิปัญญา มันคือปรัชญาการใช้ชีวิตและแนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเองที่ช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างดีที่สุด**

จิตดลบันดาลไม่ใช่แนวคิดใหม่ วิลเลียม วอร์ลิ่งเกอร์ 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 โดยกฤษฎาพรของฉันมีทั้งหลุยส์ เฮย์, เอ็บบราฮัม ฮิกส์, เวย์น์ ไดเยอร์, เอ็กฮาร์ด ทอลล์, โอบราห์ วินฟรีย์ และ ดร.โจ ดิสเปนซา

คนเหล่านี้รู้อะไรบางอย่างที่ตอนนี้ฉันเองก็รู้โดยปราศจากข้อกังขาแล้วเช่นกัน นั่นคือ **จิตดลบันดาลได้ผลจริง**

# ศาสตร์แห่งจิตตลบันดาล

ฉันเพิ่งบอกไปว่า จิตตลบันดาลคือการหลอมรวมของวิทยาศาสตร์ และภูมิปัญญา และนี่คือคำอธิบายแบบเข้าใจง่าย ๆ ของคำว่าวิทยาศาสตร์

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

กฎแห่งแรงดึงดูดระบุว่า **สิ่งที่เหมือนกันดึงดูดกัน** นั่นหมายความว่า คลื่นความถี่สูงจะดึงดูดคลื่นความถี่สูงเข้าหาตัว ขณะที่คลื่นความถี่ต่ำ จะดึงดูดคลื่นความถี่ต่ำเข้าหาตัวเช่นกัน

ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของเรา ล้วนประกอบด้วยพลังงาน เช่นกัน และความรู้สึกที่แตกต่างกันก็มีคลื่นความถี่ต่างกัน เวลาเรา เปลี่ยนความคิด เราจะเปลี่ยนความรู้สึกและอารมณ์ไปด้วย ซึ่งนำไปสู่ การเปลี่ยนคลื่นความถี่ทั้งหมดของเรา จากนั้นเราก็ดึงดูดคลื่นความถี่ ที่ส่งออกไปกลับมา ดังนั้น ถ้าเราเปลี่ยนความคิดซึ่งส่งผลให้อารมณ์ ความรู้สึกเปลี่ยนตาม เราย่อมสามารถเปลี่ยนคลื่นความถี่ของเรา และ ทำได้ดีที่สุดก็เปลี่ยนความเป็นจริงของเราได้

ในหนังสือเล่มนี้ ฉันจะใช้คำว่า 'ไฮไวบ์' และ 'โลว์ไวบ์'<sup>1</sup> เพื่อหมายถึงคลื่นความถี่ในการสั่นสะเทือนที่สูงหรือต่ำ

ความรักอย่างไร้เงื่อนไข

สันติสุข

ความสุขสดชื่น

ความสำนึกขอบคุณ

ความเมตตา

ความกระตือรือร้น

การมองโลกแง่ดี

ความหวัง

ความมั่นใจ

ความปีติยินดี

ความเฉยชา

ความไม่รู้ร้อนรู้หนาว

ความรำคาญ

ความวิตกกังวล

ความกระวนกระวายใจ

ความเศร้าหมอง

ความอิจฉาริษยา

ความโกรธ

ความสิ้นหวัง

ความละอายใจ

ความซิงซิงเกียด

ความกลัว

ภาวะอารมณ์ไฮไวบ์



ภาวะอารมณ์โลว์ไวบ์

<sup>1</sup> High-vibe และ Low-vibe มีความหมายถึงความรู้สึกในแง่ดีและในแง่ลบตามลำดับ โดยคำว่า vibe ยังหมายถึงการสั่นสะเทือนหรือ vibration ได้ด้วย

ศาสตร์แห่งจิตดลบันดาลได้ผลในด้านอื่นด้วย นั่นคือในแง่ประสาทวิทยาศาสตร์มากกว่าในแง่ควอนตัมฟิสิกส์ โดยมีแนวคิดที่ว่า เราสามารถใช้ความยืดหยุ่นของสมอง (ความสามารถของสมองในการเปลี่ยนแปลงและสร้างเส้นทางใหม่ๆ ผ่านการเติบโต เรียนรู้ และประสบการณ์) เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและขจัดความเชื่อที่บั่นทอนจากจิตใต้สำนึก ขณะเดียวกันก็เตรียมความพร้อมให้สมองมองเห็นโอกาสและปรับพฤติกรรมให้มุ่งไปสู่เป้าหมายที่เรามุ่งมาดปรารถนา ขณะที่อ่านหนังสือเล่มนี้ เราจะได้รู้ว่าทำไมทั้งหมดนี้จึงประกอบรวมกันเป็นการใช้จิตดลบันดาล

ผู้ที่อยากศึกษาเรื่องศาสตร์แห่งจิตดลบันดาลเพิ่มเติม แนะนำให้อ่าน *The Source* หนังสือของดอกเตอร์ทारा สวอรัต นักประสาทวิทยาศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องจิตดลบันดาลและเพื่อนของฉัน หนังสือของเธอสนับสนุนพลังแห่งจิตดลบันดาล ด้วยงานวิจัยด้านการรู้คิดของสมอง

## จักรวาล

เมื่อใดก็ตามที่พูดเรื่องจิตดลบันดาล ฉันจะพูดเรื่องจักรวาล สำหรับฉัน จักรวาลคือเจ้าของพลังและเวทมนตร์เบื้องหลังจิตดลบันดาล จักรวาลมีอะไรบางอย่างที่ยิ่งใหญ่กว่าการตระหนักรู้ว่ามีสัมปชัญญะของมนุษย์ มันคือแรงอันทรงพลังที่กักเก็บอยู่ภายในความอุดมสมบูรณ์อันไร้ขีดจำกัดของโลก

ในระหว่างที่อ่านหนังสือเล่มนี้ ถ้าหากใครมองว่าพลังอันแข็งแกร่งนี้เป็นอย่างอื่น ก็ขอให้แทนที่คำว่า 'จักรวาล' ด้วยคำอื่นตามการตีความของตัวเองตามใจปรารถนา

ถึงตอนนี้ พร่อมจะระเบิดพลังภายในและใช้ชีวิตที่ดีที่สุดของเราแล้วหรือยัง

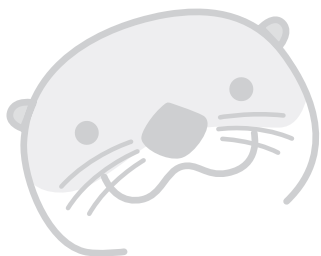
### จิตคลับนาคาลกับรีอกซ์ : ชุมชน

หนึ่งในแง่มุมที่งดงามและอัศจรรย์ที่สุดของเวริกซ์ท็อป สัมมนาออนไลน์ และกลุ่มให้คำปรึกษาทั้งหมดของฉันก็คือชุมชนที่เกิดขึ้นในนั้น มิตรภาพออนไลน์มากมายผลิบานจากสัมมนาออนไลน์ที่ฉันจัดในช่วงล็อกดาว์นจากสถานการณ์โควิดปี 2020 และกลุ่มวอตส์แอปป์ไม่ถ่วงที่หญิงชายหลายร้อยคนรวมตัวกันหลังพบปะกันในกิจกรรมของฉัน ในกลุ่มสนทนาเหล่านี้ พวกเขาสนับสนุนกันและกัน ส่งเนื้อหาที่สร้างแรงบันดาลใจให้กัน และแบ่งปันทรัพยากรต่างๆ ในการพัฒนาตัวเอง ฉันบรรยายไม่ถูกจริงๆ ว่ามีความสุขมากเพียงใดที่ได้เห็นชุมชนเติบโตขึ้นในลักษณะนี้

ฉันรู้ว่าเวลาอายุมากขึ้น การพบคนที่คิดเห็นตรงกันและสร้างมิตรภาพใหม่ๆ อาจไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป จึงอยากให้พื้นที่ของฉันกลายเป็นพื้นที่สำหรับการพบปะ เชื่อมสัมพันธ์ และสนับสนุนให้ทุกคนในกลุ่มได้ลงมือทำสิ่งนี้



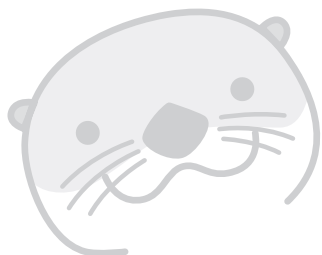
สำหรับใครที่อยากเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน เพียงเข้าร่วม  
สัมมนาออนไลน์หรือเข้าร่วมเวิร์กช็อปกับฉัน หรือเข้ากลุ่มเฟซบุ๊ก  
'จิตตบัณดาลกับร็อกซี่' (Manifest with Roxie) นอกจากนี้  
อาจจะติดแฮชแท็ก #MANIFESTWITHROXIE เพื่อเล่าเรื่องราว  
ของตัวเอง โฟสต์ความก้าวหน้า และบอกเล่าความสำเร็จของ  
ตัวเองก็ได้เช่นกัน



ทดลองอ่าน

# ขั้นตอนที่ 1

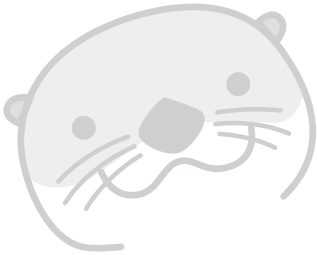
มองภาพให้ชัดเจน



ทดลองอ่าน

“ทุกสิ่งถูกสร้างขึ้นสองครั้ง  
ครั้งแรกในใจ จากนั้นก็ในความเป็นจริง”

รอบิน ชาร์มา



กดลองอ่าน

ขั้นตอนแรกของเส้นทางจิตดลบันดาลใด ๆ ก็คือการมองภาพให้ชัดเจน พุดง่าย ๆ คือ เราไม่อาจไปถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการได้ถ้าไม่รู้ตัวตัวเองกำลังมุ่งหน้าไปไหน ดังนั้น ก่อนทำอะไรทั้งหมด เราจำเป็นต้องมีความกระจ่างชัดว่าเราประสงค์ให้จักรวาลมอบสิ่งใดให้แก่เรา

ฉันควรเริ่มต้นจากการอธิบายว่า เพราะเหตุใดการรู้ว่าเราต้องการอะไรจริง ๆ จากนั้นก็ **นิกภาพมันออกมา** จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อจิตดลบันดาล เวลาเราสร้างประสบการณ์หนึ่งขึ้นในใจ สมอของเราจะตอบสนองรวกับสิ่งนั้นเกิดขึ้นจริง ดอกเตอร์ทารา สวอร์ต นักประสาทวิทยาศาสตร์ อธิบายไว้ในหนังสือ *The Source* ว่า ‘การนิกภาพได้ผล เพราะสมอเห็นความแตกต่างน้อยจนน่าแปลกใจระหว่างการประสบเหตุการณ์โดยตรงจากโลกภายนอกกับการเห็นภาพเหตุการณ์เดียวกันที่เกิดจากการจินตนาการอย่างเข้มข้น’ ตัวอย่างเช่น ถ้าเรานิกภาพตัวเองอยู่ในสถานการณ์ตึงเครียด สมอของเราจะตอบสนองรวกับสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง ระบบประสาทเตรียมที่จะสู้หรือหนี และจะหลั่งฮอร์โมนเครียดคอร์ติซอลและอะดรีนาลินออกมา ซึ่งทำให้หัวใจเราเต้นเร็วขึ้น ลมหายใจถี่กระชั้น และแรงดันโลหิตสูงขึ้น การจินตนาการสถานการณ์ตึงเครียดในใจส่งผลให้เกิดความเครียดทางสรีรวิทยาขึ้นจริง ๆ

ในทางตรงข้าม ถ้าเราจินตนาการว่าตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่สงบ และสันติ สมองจะสั่งการให้ระบบประสาทอยู่ในความสงบและบอกให้ร่างกายผ่อนคลาย ภาพที่เราวาดขึ้นในใจส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาได้จริง จึงมีพลังที่จะส่งอิทธิพลต่อความเป็นจริงที่เราสัมผัส หลังจากนั้น ดังนั้นเวลานี้ภาพตัวเองได้รับสิ่งต่างๆ ที่หมายมาดปรารถนาที่สุด เราจะสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เปลี่ยนคลื่นความถี่ทางพลังงานของเราได้ อันเป็นตัวกำหนดว่าเราจะดึงดูดอะไรเข้าสู่ชีวิตตามกฎแห่งแรงดึงดูดต่อไป

การนึกภาพเอื้อต่อจิตดลบันดาลในอีกแง่หนึ่งด้วย นั่นคือ เมื่อเราเริ่มนึกภาพสิ่งที่ต้องการเป็นประจำ สมองจะตอบสนองด้วยการปรับรูปแบบพฤติกรรมของเรา และการตีความบริบทแวดล้อมให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่จินตนาการไว้ ทั้งยังคอยสังเกตและเปิดรับโอกาสใหม่ๆ ที่สอดคล้องกับภาพที่เรานึกไว้มากขึ้น ขณะเดียวกันก็กรองข้อมูลที่ไม่พึงประสงค์และไม่สอดคล้องออกไปให้ นี่หมายความว่าเราสามารถเตรียมพร้อมให้สมองขับเคลื่อนเราไปสู่อนาคตที่เราประสงค์ได้จริงๆ

การนึกภาพอาจเป็นเครื่องมือการใช้จิตดลบันดาลที่ถูกพูดถึงมากที่สุดตามสื่อต่างๆ มีคนดัง นักกีฬา และซีอีโอนับไม่ถ้วน อ้างอิงความสำเร็จไม่น้อยของตนกับการนึกภาพเป้าหมายที่ต้องการซ้ำๆ ไมเคิล เฟลป์ส นักว่ายน้ำเจ้าเหรียญทองที่ทำลายสถิติโอลิมปิกยี่สิบสามรายการ บอกว่า เขาใช้การนึกภาพเพื่อเตรียมตัวสำหรับการชิงชัยทั้งหมด โดยไม่เพียงนึกภาพตอนชนะเท่านั้น แต่ยังมีภาพตอนสิ่งต่างๆ ผิดพลาด และเห็นตัวเองเอาชนะความท้าทายต่างๆ อย่างง่ายดายอีกด้วย การ

ฝึกซ้อมความเป็นไปได้ทั้งหมดในจินตภาพและมองเห็นผลลัพธ์  
ที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้เสมอ นั่น ทำให้เขาเข้าร่วมการแข่งขันทุก  
รายการโดยพร้อมขิงชัยเต็มที่ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

ยิ่งการฝึกภาพละเอียดถี่ถ้วนมากเท่าไร เราจะยิ่งรู้สึกว่ามันจริงและ  
ทรงพลังมากเท่านั้น เพื่อให้การฝึกภาพสมจริง พยายามฝึกรายละเอียด  
ต่างๆ ให้ชัดเจนที่สุดเท่าที่จะทำได้ **ออกแบบความฝันให้เฉพาะเจาะจง  
เท่าที่จะทำได้** เช่น ถ้าเรากำลังฝึกภาพบ้านในฝัน พอดีจะระบุตำแหน่งที่ตั้ง  
จำนวนห้องนอน และแบบแปลนได้หรือไม่ นึกสีประตูหน้าบ้านหรือดอกไม้  
ในสวนได้หรือไม่ ลองคิดถึงการฝึกภาพในลักษณะนี้ก็แล้วกัน ถ้าเรากำลัง  
ขับรถไปสนามบิน เราไม่อาจพิมพ์แค่ 'สนามบิน' ในกูเกิลแม็ปแล้วคาดหวัง  
ว่าตัวเองจะไปถึงที่นั่นได้ แต่เราต้องระบุสนามบินที่จะไปให้ชัดเจน รวมถึง  
อาคารที่ต้องการไปด้วย การฝึกภาพกว้างๆ อย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ ยิ่งใส่  
รายละเอียดและยิ่งเฉพาะเจาะจงมากเท่าไร ภาพที่เราฝึกออกมาจะยิ่ง  
ชัดเจนมากขึ้นเท่านั้น

แต่ความลับที่แท้จริงของการฝึกภาพให้มีประสิทธิภาพคือการทำความเข้าใจว่า  
ถ้าพลังแค่เห็นสิ่งที่เราต้องการในสมองยังไม่พอ การฝึกภาพให้มี  
ประสิทธิภาพเพื่อสร้างจิตตลบันดาลจะเป็นไปได้ต่อเมื่อเราดำดิ่งใน *ความรู้สึก*  
ที่ได้อีกรองสิ่งเหล่านั้น จำไว้ว่า **เราดึงดูสิ่งที่เรารู้สึก** ต่อเมื่อเราเห็น  
ภาพสิ่งที่เราต้องการและสร้างประสบการณ์ทางอารมณ์ในการถือครองสิ่งนั้น  
เท่านั้น เราจึงจะเปลี่ยนคลื่นความถี่ของตัวเองได้ ดังนั้นเวลานี้ภาพ  
บ้านในฝัน เราต้องนึกว่าเราจะ *รู้สึก* อย่างไรที่ได้อยู่ในบ้านหลังนั้นจริงๆ ด้วย  
ยิ่งเราสร้างความรู้สึกที่ได้อีกรองสิ่งที่ต้องการได้เข้มข้นเท่าไร มันจะยิ่ง  
เข้ามาหาเราง่ายขึ้นเท่านั้น เช่นเดียวกัน ถ้าเราอยากใช้จิตตลบันดาล

การพบคู่แท้ ให้พยายามนึกภาพไม่เฉพาะคู่ครองที่สมบูรณ์แบบ แต่นึกด้วยว่าความสัมพันธ์นั้นจะทำให้เรารู้สึกอย่างไร เรายังนึกภาพความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย และความรักโดยปราศจากเงื่อนไข รวมถึงการ ‘อยู่ร่วมบ้าน’ กับใครสักคนออกหรือไม่ เมื่อใดที่เราใช้การนึกภาพสร้างความรู้สึกขึ้นในใจ เช่น ความปีติยินดี ความชื่นบาน ความมั่นใจ หรือความรักได้สำเร็จ นั่นคือการขยับคลื่นความถี่ในการสั่นสะเทือน (หรือโวลท์) ของเราให้สูงขึ้น ซึ่งเอื้อให้เราดึงดูดความอุดมสมบูรณ์ของภาวะไฮโวลท์เข้าหาตัวได้

อ่านถึงตรงนี้บางคนอาจคิดว่า ‘ฉันไม่รู้จริงๆ ว่าฉันอยากใช้จิตดลบันดาลอะไร และรู้สึกว่าการนึกภาพสิ่งที่ต้องการอย่างเฉพาะเจาะจงมันยากมาก’ เราอาจไม่รู้ด้วยตัวเองอยากทำงานอะไร หรืออยากใช้ชีวิตอยู่ที่ไหน หรืออยากใช้ชีวิตเป็นอย่างไรในอีกหนึ่งปีจากนี้ เราอาจอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่กำลังมองหาการเปลี่ยนแปลง แต่ไม่รู้จะก้าวไปในทิศทางใด คนที่รู้สึกเช่นนี้ ขอให้รู้ว่าไม่ได้มีแต่เราเท่านั้นที่ประสบภาวะดังกล่าว อันที่จริงมีคนจำนวนมากที่ดูเหมือนจะพบเวทมนตร์แห่งจิตดลบันดาลตอนพวกเขาารู้สึกหลงทาง ไร้ทิศทาง หรือหาทางออกในชีวิตไม่เจอ ฉันขอให้เราจดจ่อแค่กับการนึกภาพความรู้สึกที่เราปรารถนาเท่านั้น ตัวอย่างเช่น เราอาจจะอยากให้อัจฉริยะความถี่ของการเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น พอใจในตัวเองมากขึ้น มีใจรักมากขึ้น มีพลังขับเคลื่อนมากขึ้น อยู่ในหัวรั้งมากขึ้น สุขสงบขึ้น เราสามารถใช้จิตดลบันดาลความรู้สึกได้อย่างแน่นอน

เมื่อปีที่แล้วฉันมีลูกคำที่ดูเฉลียวฉลาดซัดมากคนหนึ่ง ตอนแรกที่มาหาฉัน เธออยู่ในช่วงตกต่ำถึงขีดสุด เธอลองใช้เทคนิคการบำบัดรักษามาแล้วหลายรูปแบบ แต่ดูจะไม่มียะไรช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนได้เลย เธอบอกฉันว่า ‘ฉันรู้ว่าคุณพูดเรื่องจิตดลบันดาลเยอะมาก คุณพอจะช่วยให้ฉันใช้จิตดลบันดาลทั้งที่ไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไรได้หรือเปล่าคะ’ ฉัน

ยิ้มให้เธอและพยักหน้า ฉันถามว่าเธอพร้อมจะนั่งสมาธิกับฉันไหม เธอตอบตกลง ฉันพาเธอไปยังห้องที่ผ่อนคลายและขอให้เธอนึกภาพตัวเองในอีกหกเดือนนับจากตอนนั้น ฉันขอให้เธอลองคิดว่าตัวตนในอนาคตของเธอจะรู้สึกอย่างไร กระตุ้นให้เธอโอบรับความรู้สึกนั้นเอาไว้ให้ได้ หลังจากพาเธอกลับสู่ปัจจุบันขณะ เธอก็อธิบายว่าสิ่งที่เธอต้องการเหนืออื่นใดคือการตื่นนอนตอนเช้าอย่างมีพลังและเปี่ยมหวังกับวันที่รออยู่เบื้องหน้า ก็เหมือนหลาย ๆ คนที่มีปัญหาสุขภาพกายและใจ เธอไม่รู้สึกแบบนี้มานานมากแล้ว ด้วยการนำเธอเข้าสู่กระบวนการนี้และขอให้เธอจินตนาการว่าตัวเองอยากรู้สึกอย่างไร ฉันได้ช่วยให้เธอเริ่มต้นเส้นทางจิตดลบันดาลของตัวเอง และภายในหกเดือน เธอไม่เพียงตื่นขึ้นมาอย่างมีพลังและตื่นเต้นกับวันที่รออยู่เบื้องหน้าเท่านั้น แต่เธอยังเปลี่ยนแปลงโลกภายในและโลกภายนอกของตัวเองไปหมดทุกทิศทางด้วย เธอก้าวหน้าขึ้นทั้งในหน้าที่การงาน ในความสัมพันธ์ส่วนตัว และในความสัมพันธ์กับตัวเอง และทั้งหมดนี้เริ่มจากสิ่งเดียวกันคือ *ความรู้สึก*

เวลานึกภาพอนาคตในอุดมคติ ให้เรานึกภาพไม่เฉพาะ สิ่ง ที่อยากใช้จิตดลบันดาลเท่านั้น แต่ให้นึกภาพ **คนที่เราอยากเป็น** ด้วย อันที่จริงคำถามว่า ‘คนที่เราอยากจะเป็นคือใคร’ อาจเป็นคำถามสำคัญที่สุดในกระบวนการจิตดลบันดาลทั้งหมด เวลาวาดภาพตัวตนในอนาคตหรือคนที่เราปรารถนาจะเป็นในวันพรุ่งนี้ เดือนหน้า ปีต่อไป ให้ถามตัวเองว่าเราอยากให้ตัวตนนี้ของเรามีความรู้สึกอย่างไร ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และพลังงาน เราอยากให้ตัวตนนี้ของเรามีพฤติกรรมประจำวันอย่างไร นิสัยใดที่เราอยากสร้าง เราจะรับมือสถานการณ์ตึงเครียดต่างๆอย่างไร เราจะมีค่านิยมและความเชื่ออะไรบ้าง ความสัมพันธ์แบบใดที่จะปรากฏในชีวิต และมันจะทำให้เรารู้สึกอย่างไร วาดภาพคนที่เราปรารถนาจะเป็นให้แจ่มกระจ่าง และรักคนคนนั้นโดยปราศจากเงื่อนไขนับจากวินาทีนี้ไป ขอให้รู้ว่า **ตัวตนนี้ของเราดำรงอยู่ภายในตัวเราอยู่แล้ว** ในภาวะหลับใหล



และรอคอยอย่างอดทนที่จะถูกปลุกให้มีชีวิตขึ้นมาเมื่อเราทำตามขั้นตอน  
ที่เหลือในหนังสือเล่มนี้

ของวญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เราจะได้จากจิตดลบันดาล  
ไม่ใช้การช่วยให้เราดึงดูสิ่งต่างๆ มาครอบครอง  
แต่คือการช่วยให้เราปลดปล่อยตัวตนที่จริงแท้ที่สุด  
เปี่ยมพลังที่สุด รักตัวเองที่สุด และยอดเยี่ยม  
อย่างที่สุดที่มีอยู่ออกมา

เมื่อไรก็ตามที่อยากดำดิ่งสู่การฝึกภาวนาตัวตนในอนาคต ฉันจะใช้การ  
นั่งสมาธิ โดยแค่นั่งในที่เงียบๆ และจดจ่อกับลมหายใจและการขยับ  
ท้องขึ้นลงตามจังหวะหายใจเข้า-ออก ขณะที่การตระหนักรู้ทั้งหมด  
อยู่กับปัจจุบันขณะ ฉันจะสามารถรับรู้ได้ว่าร่างกายและจิตใจของฉันเริ่ม  
ผ่อนคลาย และเมื่ออยู่ในภาวะผ่อนคลายนี้แล้ว ฉันจะปล่อยให้จินตนาการ  
นำฉันไปสู่อนาคต จากนั้นก็จะเริ่มฝึกภาวนาโดยเติมเต็มรายละเอียดที่มีสีสัน  
และสร้างอารมณ์ความรู้สึกที่เข้มข้นขึ้น ฉันมักนั่งฝึกภาวนาเช่นนี้สิบถึงสิบห้า  
นาที และทำซ้ำสัปดาห์ละสองถึงสามครั้ง

สำหรับคนที่เพิ่งหัดทำสมาธิ ขอแนะนำให้ฟังการสอนทำสมาธิแบบ  
มีคนนำให้ทำตามเพื่อเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายหรือเข้าสู่กระบวนการฝึกภาวนา  
มีแนวปฏิบัติมากมายหลายพันวิธีทางออนไลน์ ลองสำรวจและเลือก  
เสียงบรรยายที่ฟังแล้วรู้สึกดีที่สุด ฉันชอบใช้ยูทูปเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับ  
การทำสมาธิเพื่อฝึกภาวนา แอปพลิเคชันต่างๆ เช่น คาล์มและเฮดสเปซ  
(Calm และ Headspace) ก็ได้รับความนิยมมาก และมีวิธีทำสมาธิ  
ที่หลากหลายเพื่อช่วยให้เราเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย หรืออาจเข้าไปดูข้อมูล  
จากบรรดาเว็บไซต์เกี่ยวกับการทำสมาธิเพื่อจิตดลบันดาลซึ่งจะช่วยให้ทุกคน  
ฝึกภาวนาออกได้ง่ายขึ้น ฉันรวบรวมไว้ใน [www.roxienafousi.com](http://www.roxienafousi.com) แล้ว

## คำถามที่พบบ่อย

**ถาม :** เราสามารถใช้จิตดลบันดาลให้สำเร็จได้มากกว่าครึ่งละ  
หนึ่งเรื่องหรือไม่

**ตอบ :** ได้ ได้ ได้สิ!! หลายคนมีหลายสิ่งที่ยากใช้จิตดลบันดาล  
ให้เป็นจริง ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง และทราบที่สิ่งเหล่านั้นสอดคล้อง  
ต้องกัน เราย่อมทำให้ทั้งหมดเป็นจริงในเวลาเดียวกันได้อย่าง  
แน่นอน อย่างไรก็ตาม ขณะทำสมาธิเพื่อฝึกภาพ ให้พยายาม  
นึกถึงเป้าหมายหรือผลลัพธ์ที่พึงปรารถนาเพียงอย่างเดียวใน  
แต่ละครั้ง เพื่อให้เราดำดิ่งลงสู่ประสบการณ์ที่วาดฝันไว้แต่ละ  
ประสบการณ์อย่างแท้จริง

เมื่อพอรู้แล้วว่าเราอยากไปสู่จุดหมายใด อยากเป็นคนแบบไหน  
และอยากใช้จิตดลบันดาลอะไรให้เป็นจริง เราก็สร้าง **วิชั่นบอร์ด (Vision Board)** ได้แล้ว วิชั่นบอร์ดคือตัวแทนที่เป็นรูปธรรมของชีวิตที่เราอยากเห็น  
อยากเป็น หรืออยากมี การทำวิชั่นบอร์ดที่สร้างสรรค์จะเอื้อให้เราเห็น  
ภาพรวมที่ชัดเจนยิ่งขึ้นของสิ่งต่าง ๆ ที่เราอยากใช้จิตดลบันดาลเข้ามา  
ในชีวิต ขณะเดียวกันก็เสริมมิติอื่นๆ ในการฝึกภาพได้อีกด้วย

**หมายเหตุ :** เวลานั้นภาพสิ่งที่เรามุ่งมาดปรารถนาหรือสร้างวิชั่นบอร์ด  
ของชีวิตที่สมบูรณ์แบบให้ตัวเอง พยายามตั้งสติเลือกสิ่งที่เรา ต้องการ  
อย่างแท้จริงที่สุด พุดง่าย ๆ ก็คือ อย่าเขียนสิ่งที่เราคิดว่าเราน่าจะต้องการ  
หรือสิ่งที่คนอื่น เช่น พ่อแม่ ครู หรือคนรักต้องการแทนเรา วิชั่นบอร์ด  
ที่มีประสิทธิภาพต้องเป็นตัวแทนบุคคลที่เราอยากเป็นอย่างแท้จริง เรา  
ต้องไม่เปรียบเทียบจิตดลบันดาลของเรากับคนอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน นั้น  
หมายความว่าเราต้องไม่อยากได้คุณหาสน์หรือเพียงเพราะว่าเพื่อนรักของเรามี

สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องจำไว้ก็คือ จิตตลब्ธันดาลไม่ใช่แค่การดึงดูด สิ่งต่าง ๆ เข้ามาในชีวิต แต่เป็นการเสริมพลังให้เราใช้ชีวิตที่ดีที่สุดมากกว่า และขอย้ำอีกครั้งว่า คำกล่าวที่ได้ยินจนเพื่อนั้นเป็นจริงอย่างยิ่ง คือ ความปิติสุขที่แท้จริงไม่ได้เกิดจากการครอบครองวัตถุสิ่งของ แต่เกิดจากความสัมพันธ์รอบตัว จากการมีจุดหมายของตัวเองและการได้ใช้ชีวิตในแบบที่สะท้อนตัวตนที่แท้จริงที่สุดของเรา ดังนั้นเวลาตัดสินใจว่าจะใช้จิตตลब्ธันดาลสิ่งใด ให้เลือกสิ่งที่จะทำให้เรารู้สึกเต็มเต็มมากที่สุด และพึงตระหนักว่าคนเดียวที่สามารถตัดสินใจได้ว่าสิ่งนั้นคืออะไรก็คือตัวเราเอง

## การสร้างวิชั่นบอร์ดของตัวเอง

ถ้าลองค้นข้อมูลออนไลน์ เราจะพบสารพัดวิธีสร้างวิชั่นบอร์ด ไม่มีอะไรถูกหรือผิด เราสามารถสร้างวิชั่นบอร์ดอย่างไรก็ได้ตามที่ต้องการ ตราบใดที่เราสร้างบางอย่างที่ช่วยให้คุณภาพชีวิตที่ต้องการใช้จิตตลब्ธันดาลให้เป็นจริงได้ดีที่สุด

เราอาจเลือกออกแบบวิชั่นบอร์ดตามสไตล์ของตัวเอง หรือทำตามวิธีของฉันดังต่อไปนี้

### 1. สร้างบรรยากาศ

จุดเทียนสักสองสามเล่ม เปิดเพลงฟังสบาย ๆ และสร้างบริบทแวดล้อมที่เงียบสงบสำหรับการทำสมาธิ ให้การทำวิชั่นบอร์ดเป็นกิจกรรมศักดิ์สิทธิ์ที่เราเพลิดเพลินและดื่มด่ำได้

### 2. เลือกสื่อ

ใช้กระดาษหรือการ์ดแผ่นใหญ่ และเลือกว่าอยากเขียนเป้าหมาย

ต่าง ๆ ด้วยปากกาหลากสี (อาจเขียนเป็นข้อ ๆ หรือเขียนบรรยายก็ได้) หรือจะใช้ภาพแทน (วาดเอง หรือตัดภาพหรือคำที่สะท้อนสิ่งที่เราต้องการดึงดูดเข้ามาในชีวิตจากนิตยสารหรือหนังสือพิมพ์)

เลือกอะไรก็ตามที่เราารู้สึกว่าดีที่สุด จำไว้แค่ทำให้เราสนุกกับมัน

### 3. กำหนดกรอบเวลา

ด้านบนสุดของแผ่นกระดาษ เขียนวันเวลาที่เรายากใช้จิตดลบันดาลให้สิ่งที่อยู่ในวิชั่นบอร์ดกลายเป็นจริง

เราอาจทำวิชั่นบอร์ดที่มีกรอบเวลาหกเดือน หนึ่งปี หรือกระทั่งห้าปีก็ได้ โดยส่วนตัวแล้วฉันชอบทำหมดทั้งสามแบบ

บางครั้งฉันรู้สึกว่าคนเราอาจไม่รู้และนึกภาพไม่ออกจริงๆ ว่าอยากให้มีชีวิตเป็นอย่างไรในอีกหนึ่งปีข้างหน้า แต่อาจรู้สึกว่าการนึกภาพชีวิตของตัวเองในอีกห้าปีข้างหน้าทำได้ง่ายกว่าหรือกลับกัน ดังนั้นถ้ารู้สึกติด ๆ ขัด ๆ ให้จำไว้ว่าเราสามารถเลือกระยะเวลาที่แตกต่างกันได้

### 4. ลงมือทำ

ก่อนเริ่มใส่อะไรต่ออะไรลงในวิชั่นบอร์ด อย่าลืมดูว่าเราใส่ความรู้สึกของตัวเองตอนไหนลงไปหรือยัง ลองหยุดสักพัก สูดหายใจลึก ๆ สักสองสามครั้ง และวาดภาพตัวเองในอีกหกเดือน หนึ่งปี หรือห้าปีจากนี้ออกมา สร้างภาพที่ชัดเจนแจ่มแจ้งในสมองขณะถามตัวเองด้วยคำถามต่อไปนี้

- ฉันรู้สึกอย่างไรภายในตัวเอง
- ความสัมพันธ์รอบตัวฉันเป็นอย่างไร

- ฉันอยู่ในบ้านแบบไหน
- ฉันทำอาชีพอะไร
- ฉันภูมิใจกับอะไรที่สุด
- ฉันอยากเปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิต
- ฉันอยากเก็บอะไรไว้เหมือนเดิม

ขณะตอบคำถามเหล่านี้ ปล่อยให้ตัวเองมีอิสระอย่างเต็มที่ในความฝัน ความปรารถนา และความต้องการต่างๆ อย่าให้ความกลัวขี้อยุตจุดดั่งจินตนาการของเรา แต่ให้เปิดใจมองไปยังสถานที่ที่เราปรารถนาจะไปให้ถึง ปล่อยให้ตัวตนในอนาคตของเราได้มีชีวิตอย่างแท้จริง ขณะที่เรากำลังนั่งลงเฝ้าฝันนั้น

## 5. แยกชีวิตออกเป็นส่วนๆ<sup>1</sup>

แบ่งวิชั่นบอร์ดของเราออกเป็นหกส่วน ดังนี้

- การพัฒนาส่วนตัว (เช่น การเติบโตของตัวเอง/สิ่งที่เราปรารถนาจะรู้สึกกับตนเอง)
- ความรักและความสัมพันธ์
- หน้าที่การงาน
- เพื่อนและครอบครัว
- บ้าน/ที่อยู่
- งานอดิเรก/สิ่งบันเทิง

<sup>1</sup>หมายเหตุ ขั้นตอนนี้จะทำหรือไม่ก็ได้ ส่วนตัวฉันชอบทำเพราะมันช่วยให้ฉันเข้าใจกระจ่างชัดว่าตัวเองต้องการอะไรในทุกด้านของชีวิต แทนที่จะสนใจเพียงด้านใดด้านหนึ่ง

## 6. ออกแบบชีวิต

สำหรับแต่ละส่วน ให้เขียนทุกสิ่งที่เราอยากใช้จิตดลบันดาลลงไป ถ้าเราใช้ภาพตัดปะ เช่น ภาพบ้านในฝัน ให้นำไปติดในวิชั่นบอร์ด

ฉันจะพยายามใส่อย่างน้อยสามอย่างไว้ในแต่ละส่วน แต่ไม่มีข้อจำกัดว่าเราจะใส่อะไรมาน้อยเท่าใดบนวิชั่นบอร์ดของเรา

## 7. เก็บไว้ให้ดี

หลังจากทำวิชั่นบอร์ดเสร็จแล้ว ให้นำไปเก็บไว้ในที่ปลอดภัย และตั้งเวลาให้กลับมามาดูมันอีกครั้ง ณ วันที่เราเขียนไว้บนหัวกระดาษ

ขณะที่เราเริ่มใช้จิตดลบันดาลสิ่งต่างๆ ในวิชั่นบอร์ดให้เป็นจริง และเริ่มโอบรับตัวตนที่เราปรารถนาจะเป็นมาโดยตลอด ความปรารถนาหรือเป้าหมายของเราอาจเปลี่ยนแปลงหรือขยายตัวออกไป เพราะเมื่อเราเติบโตขึ้น ความฝันของเราจะเติบโตตามไปด้วย ปล่อยตัวตามสบายและยึดหยุ่นกับการนึกภาพอย่างเต็มที่ เราสามารถกลับไปเพิ่มเติมอะไรบางอย่างในวิชั่นบอร์ดหรือลบอะไรทิ้งได้ตามสบาย

**จำไว้ว่า เราคือนักออกแบบ ภัณฑารักษ์ และสถาปนิกประจำชีวิตของเรา และเรามีพลังที่จะปรับ เปลี่ยน และสั่งการว่าเราอยากให้มันเป็นอย่างไรได้เสมอ**

การรู้ที่เราต้องการสิ่งใดคือขั้นตอนแรกในกระบวนการจิตดลบันดาลทั้งหมด แต่ก่อนจะขยับไปสู่ขั้นตอนต่อไป ฉันอยากให้ทุกคนจดจำไว้ อย่างหนึ่งว่า

เพื่อที่จะทำความเข้าใจตัวตนที่เราปรารถนาจะเป็นอย่างแท้จริง และเริ่มการเดินทางไปสู่ตัวตนที่ทรงพลังที่สุดของเรา เราต้องปล่อยวางตัวตนที่เราเคยเป็นและตัวตนที่เราคิดว่าควรจะเป็นก่อน อดีตของเรามีส่วนรับผิดชอบต่อดังกล่าวในปัจจุบันมากพอ ๆ กับเหนี่ยวรั้งเราจากจุดหมายที่เราต้องการไปให้ถึง หลายคนมีสมมติฐานในจิตใจใต้สำนึกว่า ตัวเราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ก็ครั้งก็หนที่เราเคยได้ยืนหรือเคยพูดประโยค เช่น ‘จุดของเสือดาวไม่เคยเปลี่ยน’ สุภาษิตนี้มีความหมายตรงตัวว่า คนเราไม่มีทางเปลี่ยนแปลงได้ หรือก็ครั้งก็หนที่เราพูดอะไรทำนอง ‘ฉันก็เป็นแบบนี้มาตลอด’ หรือ ‘นั่นก็คือสิ่งที่ฉันเป็นงั้นละ’ คำพูดเหล่านี้อาจดูเหมือนคำพูดธรรมดาที่ไม่มีพิษภัยอะไร แต่มันสนับสนุนความเชื่อลึก ๆ ว่า เรามีตัวตนได้เพียงแบบเดียวเท่านั้น นี่ทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจในความสามารถของเราที่จะกลายเป็น วิวัฒนาการ และเติบโต ซึ่งรั้งแต่จะเหนี่ยวรั้งเราจากการทำเช่นนั้น แต่การเปลี่ยนแปลงไม่เพียงเป็นไปได้ยังเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ด้วย ตัวตนที่เราเคยเป็นเมื่อวานไม่ใช่ตัวตนที่เราเป็นในวันนี้หรือตัวตนที่เราจะเป็นในวันพรุ่งนี้ ดังนั้นขณะที่เรากำลังก้าวต่อไปบนเส้นทางจิตดลบันดาล ระหว่างอ่านหนังสือเล่มนี้และหลังจากอ่านจบแล้ว ฉันขอสนับสนุนให้ทุกคนเคารพในการเปลี่ยนแปลงรายวันของตัวเอง

ทุกเช้าวันใหม่ เคารพตัวตนที่เราเป็นและตัวตนที่เราปรารถนาจะเป็นโดยไม่ถูกจำกัดจากอดีต เป็นธรรมดาที่เราจะรู้สึกไม่เหมือนเดิม เป็นธรรมดาที่เราจะอยากได้อะไรต่างไปจากเดิม และเป็นธรรมดาที่เราจะ

กลายเป็นคนใหม่ โอบรับมันและยอมให้เวทมนตร์แห่งจิตดลบันดาล  
ขับเค็ลือนเราสู่การกลายเป็นตัวตนที่สูงส่งที่สุดของตัวเอง

## ทุกวันที่ดวงอาทิตย์ขึ้น เราลุกขึ้นมาเป็นคนใหม่

เมื่อเราก้าวเข้าสู่เส้นทางจิตดลบันดาล ให้เราใช้เวลาพิจารณาให้  
ถี่ถ้วนถึงสิ่งที่เราปรารถนาให้จักรวาลมอบให้ ครุ่นคิดว่า *ทำไม* เราจึง  
ต้องการสิ่งนั้น และจะเรารู้สึกอย่างไรเมื่อได้สิ่งนั้นมาครอง ระบุภาพฝัน  
ต่าง ๆ เฉพาะเจาะจงที่สุดเท่าที่จะทำได้ และหากยังมีภาพ 'สิ่ง' ที่ต้องการ  
ไม่ออก ให้สร้างความรู้สึกขึ้นแทน ผึกตนเองให้ดำดิ่งในการนึกภาพ  
ตัวตนในอนาคตเป็นประจำ ยอมให้ความรู้สึกนั้นเปลี่ยนไวับของเราได้  
โดยฉับพลัน ขณะเดียวกันก็สั่งการให้สมองขับเค็ลือนเราไปสู่การเอื้อมคว่า  
เป้าหมายนั้น จากนั้นก็สนุกกับความฝัน สร้างวิชั่นบอร์ดที่เป็นตัวแทนชีวิต  
ที่ดีที่สุดของเรา และยอมให้มันกลายเป็นความจริงในชีวิตของเราขณะที่  
ก้าวต่อไปตามขั้นตอนสู่จิตดลบันดาลทั้ง 7 ข้อของฉัน