

howto

THE GREATEST SELF - HELP BOOK

IS THE ONE WRITTEN BY YOU

Vex King & Kaushal

The Rising Circle

เขียน

กษรา รัตนภิรัต คุณโต

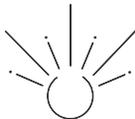
แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



หนังสือพัฒนาตัวเองที่เยี่ยมยอดที่สุด
(ต้องเขียนด้วยตัวเอง)

เวิร์ก คิว และกอเซล
กลุ่ม *The Rising Circle*



THE RISING CIRCLE

เราเป็นชุมชนเพื่อสุขภาพกายและใจที่ช่วยเหลือและผลักดันการเดินทางภายในของคุณ

โดยส่งเสริมการใช้ชีวิตด้วยแรงผลักดันสูงเพื่อสิ่งดูดี ๆ

การเดินทางด้านจิตวิญญาณของเราไม่มีจุดเริ่มและจุดจบ เช่นเดียวกับวงกลม

เรายังคงขยับขยาย เติบโต และตราบเท้าที่ดวงอาทิตย์ขึ้นทุกวัน

แสงสว่างภายในตัวเราก็ยังคงสาดส่อง

แสงซึ่งเป็นแสงเดียวกับที่ทำให้โลกรอบตัวสว่าง

เราเชื่อว่าเราสามารถเจ็ดขายและสว่างไสวไปด้วยกันได้ในฐานะชุมชนหนึ่ง

เพื่อสร้างโลกที่เต็มไปด้วยความเมตตา

ติดต่อเราได้ที่ hello@therisingcircle.com

บันทึกเล่มนี้อุทิศให้คุณ

คราวนี้ถึงเวลาแล้วที่คุณจะได้สำรวจตัวเอง เขียนเรื่องราวของคุณใหม่
และเป็นตัวคุณในแบบที่ดีกว่าเดิม

คุณทำได้ครับ

การเขียนบันทึกเป็นถนนสู่การเรียนรู้ทางอารมณ์

ไม่มีหนังสือพัฒนาตัวเองเล่มใดจะดีไปกว่า
เล่มที่คุณเขียนด้วยตัวเอง

เวิร์ช คิง

ฉันชื่อ

และนี่คือเรื่องราวของฉัน

ข้อความสำหรับคุณโดยเฉพาะ

เราภูมิใจที่คุณเริ่มเดินทางสู่การเขียนบันทึก บันทึกเล่มนี้เป็นหนังสือพัฒนาตนเองที่เยี่ยมยอดที่สุดที่คุณจะได้เจอ ผมเองเขียนบันทึกมาเกือบตลอดสองทศวรรษแล้วมันก็เปลี่ยนมุมมองที่ผมมีต่อชีวิตโดยสิ้นเชิง ไปพร้อม ๆ กับส่งเสริมการเดินทางไปบนเส้นทางชีวิตที่ทำให้ผมเติบโตขึ้นด้วย คนที่ผมเป็นและสิ่งที่ผมทำในวันนี้เกิดขึ้นได้ก็เพราะการเขียนบันทึกประจำวันนี่เอง

ในทางกลับกัน กอเซล ประสบความสำเร็จอย่างมากพอสมควรในการเขียนบันทึกให้ได้ตลอดรอดฝั่ง จึงเขียน ๆ หยุด ๆ มาหลายปี ทว่าด้วยความที่ผมชอบการค้นหาตัวเองและเขียนบันทึกเพื่อให้เข้าใจและพัฒนาตัวเองอยู่เป็นทุนเดิม บวกกับประสบการณ์และความคิดสร้างสรรค์ของเธอ เราจึงมุ่งเปลี่ยนรูปโฉมของวิธีการเขียนบันทึกเสียใหม่ โดยบันทึกเล่มนี้ประกอบด้วยคำถาม กิจกรรม และเทคนิคที่พิสูจน์แล้วว่าได้ผล ซึ่งผสมผสานรวมกันอย่างดี และจะช่วยให้คุณได้ใช้ชีวิตที่ดีที่สุด เราเชื่อว่าบันทึกที่สร้างสรรค์ขึ้นมาจะเรียบง่าย แต่ก็น่าตื่นเต้น เพราะมีองค์ประกอบทั้งหมดที่จำเป็นเพื่อให้คุณก้าวไปสู่ศักยภาพสูงสุดของตัวเอง

เรามีความสุขมากที่ได้แบ่งปันผลงานนี้ร่วมกับพวกคุณทุกคน หวังว่ามันจะจุดประกายความสุขให้คุณมากพอ ๆ กับที่เราได้รับเช่นกัน

ด้วยรัก
เว็กซ์

สารบัญ

บันทึก 101	1
ทำไมต้องเขียนบันทึก	2
การเขียนบันทึกมีประโยชน์ต่อใคร	2
เมื่อไรถึงเขียนบันทึก	3
เขียนบันทึกที่ไหน	3
จะใช้บันทึกเล่มนี้อย่างไร	7
วันนี้วัน...	8
ยืนยันหนักแน่น	8
วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไร	8
วงล้อแห่งอารมณ์	9
ความรู้สึกขอบคุณคือทัศนคติ	10
มหทวนตัวเอง	10
ใจ กาย จิตวิญญาน	10
เขียนและปลดปล่อย	11
วงล้อชีวิต 30 วันของฉัน	12
กิจกรรมสร้างสติ	13

กิจวัตร	15
กิจวัตรยามเช้า	16
กิจวัตรยามค่ำ	17
ขาดไปหนึ่งวัน	19
ชุดอุปกรณ์สงบใจของฉันท	23
รายการความสำเร็จที่ผ่านมายของฉันท	27
บันทึกของฉันท	31
<i>บททวนตัวเอง</i>	272
<i>บันทึก</i>	274



บันทึก 101

ทุกสิ่งที่คุณต้องรู้เกี่ยวกับการเขียนบันทึก

ทำไมต้องเขียนบันทึก

จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยควีนส์ ในรัฐออนแทรีโอ ประเทศแคนาดา พบว่า โดยเฉลี่ยแล้วคนเรามีมากกว่าหกพันความคิดต่อวัน เราอาจจมอยู่กับความคิดเหล่านี้โดยไม่รู้ตัว ปล่อยให้มันกระทบต่ออารมณ์ การกระทำ และวิธีที่เราพูดกับตัวเองและคนอื่น ยิ่งไปกว่านั้น การคิดซ้ำๆ ในเรื่องเดิมสามารถเปลี่ยนความคิด และทุกอย่างที่เราสามารถเป็นได้

การเขียนบันทึกช่วยให้คุณเข้าใจตัวคุณเอง มันทำให้คุณต้องสังเกตการณ์ สิ่งที่เกิดขึ้นในใจ หนึ่งในประโยชน์สูงสุดของการเขียนบันทึกก็คือ ช่วยให้คุณตระหนักรู้เกี่ยวกับตัวเองมากขึ้น การจับปากกาจดลงบนกระดาษมีพลังนะครับ มันช่วยให้คุณได้ทบทวนอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง วิธีรับมือสถานการณ์ต่างๆ ความสัมพันธ์ และอะไรที่อาจเหมาะหรือไม่เหมาะสำหรับชีวิตคุณ การเขียนบันทึกบ่อยๆ จะทำให้คุณสามารถเลือกตอบสนองในเชิงบวกได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคนอย่างที่คุณอยากเป็น ทั้งยังช่วยให้คุณสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกว่าทั้งกับตัวเองและกับคนอื่นด้วย ดังนั้นทุกครั้งที่คุณเขียนบันทึกจึงเป็นการเลือกหนทางส่งเสริมศักยภาพที่จะเปลี่ยนโชคชะตาของตัวเองได้

การเขียนบันทึกมีประโยชน์ต่อใคร

การเขียนบันทึกมีประโยชน์สำหรับทุกคนครับ (ไม่ได้พูดเล่นนะ!) ไม่ว่าคุณกำลังเผชิญอะไรอยู่ในชีวิตก็ตาม การเขียนบันทึกจะให้พลังแก่คุณในการปรับปรุงความสัมพันธ์ที่คุณมีกับตัวเอง และช่วยให้คุณเขียนและกำหนดเรื่องราวของคุณเองด้วย

เมื่อไรถึงเขียนบันทึก

คุณสามารถเขียนบันทึกเมื่อไรก็ได้ที่อยากเขียน จะเวลาไหนก็ได้ ไม่มีวิธีเขียนบันทึกที่ถูกหรือผิด คุณอาจจะเขียนบางส่วนในตอนเช้าและเขียนบางส่วนตอนก่อนนอน เอาเลยหากคุณจะเตรียมเครื่องดื่มร้อนๆ สักถ้วย จุดเทียน เปิดดนตรี ช่วยสร้างสมาธิไปด้วย หรือทำสิ่งๆ ที่ช่วยให้คุณจดจ่อ จำไว้เสมอว่าใช้วิธีไหนที่ทำให้คุณเขียนบันทึกได้ก็ใช้ได้หมดแหละ!

เขียนบันทึกที่ไหน

คุณอาจรู้สึกกลัวการเขียนบันทึก เกิดใครมาอ่านเข้าล่ะ ถ้าคุณรู้สึกเหมือนถูกเปิดโปงล่ะ ถ้ามันทำให้ใครบางคนรู้สึกแย่นะ ดีที่สุดที่เราแนะนำได้ก็คือให้เขียนบันทึกในสิ่งแวดล้อมที่คุณรู้สึกปลอดภัยและดีต่อใจครับ

ประโยชน์ของ การเขียนบันทึก

เพิ่มความรู้สึกขอบคุณ

ช่วยให้คุณทำความเข้าใจและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง

ช่วยยกระดับทัศนคติหรือรูปแบบความคิดเชิงลบ
ให้กลายเป็นทัศนคติเชิงบวกได้

ติดตามความก้าวหน้าของตนเอง

ช่วยให้คุณค้นพบตัวเอง

สามารถช่วยลดความวิตกกังวลได้

ช่วยให้คุณเข้าใจว่าอะไรเป็นสิ่งกระตุ้น และคุณจะได้รับมือกับมันให้ดีกว่าเดิมอย่างไร

สร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับคุณและความคิดของคุณโดยไม่ตัดสิน

ช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ให้คุณมีพื้นที่ได้ปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง

สามารถเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาให้กลายเป็นบทเรียนชีวิตได้

ช่วยให้คุณมีวินัย

เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์

เป็นการกระทำหนึ่งที่แสดงถึงการรักตัวเอง



จะใช้บันทึกล่มนี้อย่างไร

แนะนำวิธีง่าย ๆ และเป็นขั้นเป็นตอนในการใช้บันทึกล่มนี้

วันนี้วัน...

ก่อนจะเริ่มแต่ละส่วนให้เขียนวันที่ไว้ด้วย เพราะมันช่วยให้คุณย้อนกลับไปได้ว่าวันนั้น ๆ คุณรู้สึกอย่างไร การย้อนกลับไปที่สิ่งที่คุณเขียนไว้เป็นวิธีที่ดีในการตรวจสอบว่าตัวเองพัฒนามาไกลแค่ไหนแล้ว!

วันนี้วัน พุธที่ 11 พฤษภาคม 2566

ฉันต้อนรับความรักทุกรูปแบบให้เข้ามาสู่ชีวิต

ยืนยันหนักแน่น

สิ่งที่เราพูดมีพลังเหนือความรู้สึกของเรามาก เพราะฉะนั้นเมื่อเขียนวันที่แล้วขอให้อ่านสิ่งที่เขียนย่อออกมาห้าครั้งเพื่อให้ได้ผลดีที่สุด

วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไร

มีรูปหัวใจอยู่ตรงกลางเพื่อให้คุณระบายสี ขอให้มองว่าหัวใจนี้เป็นสิ่งที่สะท้อนความรู้สึกของคุณในวันนั้น ให้ใช้สีที่เข้ากับความรู้สึกคุณในวันนั้น มันเป็นเรื่องน่ารัก ๆ ให้คุณแสดงออกว่ารู้สึกอย่างไรโดยไม่ต้องใช้คำพูด แต่มันยังมีประโยชน์เวลาคุณย้อนกลับมาดู และติดตามความเปลี่ยนแปลงด้วย

วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไร

ระบายสีตามระดับความรู้สึกอันเต็มเปี่ยมอยู่ในใจ และเขียนอารมณ์ที่คุณรู้สึกในวันนี้

มองโลกแง่ดี

ทันสมัย



มันวัง

รู้สึกขอบคุณ

คราวนี้ให้สำรวจตัวเองและจดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่คุณรู้สึกลงไป การรับรู้ความรู้สึกตัวเองแบบนี้ช่วยให้คุณระบุ ยอมรับ และลดความหนักอึ้งของอารมณ์ต่างๆ ได้ แทนที่จะต่อต้าน ไม่สนใจ หรือเอาไว้อีก่อน คุณสามารถเป็นมิตรกับมันและปล่อยมันไปได้ มันจะได้ไม่ตามรั้งความคุณต่อไปเรื่อยๆ

ความรู้สึกขอบคุณคือทัศนคติ

ในแต่ละเรื่องที่เราเขียน คุณต้องตอบคำถามสองข้อ ข้อแรกเพื่อเรียกความรู้สึกขอบคุณ ซึ่งเปิดโอกาสให้คุณได้แสดงความขอบคุณและใส่ใจต่อสิ่งดี ๆ ทั้งหมดที่คุณมีในชีวิต ยิ่งเราแสดงความขอบคุณมากเท่าไร เราก็จะยิ่งได้สิ่งที่น่าขอบคุณมากขึ้นเท่านั้น การจดสิ่งดี ๆ ที่ชีวิตคุณมีเป็นวิธีหนึ่งที่ยกระดับอารมณ์คุณได้อย่างสร้างสรรค์

บททวนตัวเอง

คำถามที่สองจะกระตุ้นให้เกิดการทบทวนตัวเอง ซึ่งทำให้คุณสามารถคิดใคร่ครวญให้ลึกซึ้ง และช่วยให้คุณทบทวนสิ่งต่างๆ ในวันนั้น คำถามเหล่านี้จะช่วยให้คุณเข้าใจตัวเองมากขึ้นอีกหน่อย ให้คุณได้ทบทวนการกระทำและปฏิกิริยาของตัวเอง และปลุกใจให้คุณมีความตระหนักรู้ในตัวเองและมีสติมากขึ้น

สิ่งหนึ่งที่ฉันรู้สึกขอบคุณคืออะไร

ได้จดห้องนมาทุกเช้า

คนที่ฉันไม่ได้บอก "รัก" มานานแล้วคือใคร

เพื่อนสนิท ฉันคิดว่าสามารถอ่านใจเธอได้

ใจ กาย จิตวิญญาณ

วันนี้คุณได้ดูแล **ใจ** **กาย** และ **จิตวิญญาณ** ของคุณหรือยัง กรอบสี่เหลี่ยมเรียงง่ายที่เอาไว้ทำเครื่องหมายนี้ เป็นเครื่องมือเตือนใจให้คุณทำบางอย่างเพื่อตัวเองในทุก ๆ วัน

การดูแลใจ กาย และจิตวิญญาณ ช่วยปรับให้คุณเข้าสู่ความมั่นคงและสมดุลจากภายใน ด้วยความที่สามสิ่งนี้เกี่ยวข้องกัน เราจึงต้องดูแลตัวเองทั้งสามส่วนนี้ในการใช้ชีวิต ทะนุถนอมและดูแลให้อยู่รอดปลอดภัยและเสริมสร้างให้ดียิ่งขึ้น

ถ้าทำได้ ให้คุณตอบคำถามข้อนี้ก่อนนอน เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดนะครับ!

วันนี้ฉัน
ดูแลตัวเอง
อย่างถึงพร้อม
หรือยัง

ใจ

กาย

จิตวิญญาณ

ตัวอย่างต่อไปนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจง่ายขึ้นครับ

ใจ	กาย	จิตวิญญาณ
		
เล่นเกมลับสมอง อ่านหนังสือ/บทความ ฟังพอดแคสต์ ดูหนังหรือสารคดี ทำอาหารหรืออบขนม เข้าเวิร์กช็อป หรือคอร์สการเรียนรู้ ฟังเพลงจรรโลงใจ จดหน้าจ จดจ่อกับสิ่งตรงหน้า	เล่นโยคะอาสนะ ชี่กง หรือไทเก๊ก นอนหลับอย่างมีคุณภาพ ไปว่ายน้ำ เดิน หรือเดินป่า กินอาหาร ที่อุดมด้วยสารอาหาร แช่ตัวในน้ำอาบผสมเกลือ ทำสวน ทำสมาธิกำหนดลมหายใจ แบบมีคนนำ เต้นเหมือนไม่มีคนมอง	ทำสมาธิ อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ แสดงความขอบคุณ ติดต่อเพื่อนฝูง อาสาหรือเกื้อกูลคนอื่น หัวเราะเสียงดัง ฝึกให้อภัย จัดเก็บทำความสะอาด พื้นที่รอบตัว เขียนบันทึก

เขียนและปลดปล่อย

ท้ายสุดแต่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากันก็คือ ได้เวลาเขียนและปลดปล่อยอะไรก็ตามที่อยู่
ในใจคุณแล้ว นี่เป็นวิธีที่ดีในการปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกอะไรก็ตาม
ที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อคุณ ไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็ก ดีหรือไม่ดีก็ตาม ตรงนี้เป็นที่
ปลอดภัยให้คุณได้ปลดปล่อยมันออกมาทั้งหมด

เขียนแล้วปล่อยวาง

เขียนความในใจของคุณ แล้วปล่อยมันทิ้งไป

เพื่อนร่วมงานท่ากาแฟนกัซ

ทำให้ฉันอับอายทางหน้าต่อหน้าคนที่ทำงาน

ฉันรู้ว่ามันไม่ใช่ความผิดเขา ฉันให้อภัย

วงล้อชีวิต 30 วันของฉิน

ทุก 30 วันนับจากเริ่มเขียนบันทึก คุณจะได้เติมตัวเลขในแผนภูมิวงล้อชีวิต ซึ่งพอล เจ. เมเยอร์ เป็นผู้เริ่มคิดเครื่องมือแสดงภาพอันยอดเยี่ยมนี้ มันช่วยให้คุณเห็นว่าชีวิตของคุณสมดุลแค่ไหน และมีจุดใดบ้างที่คุณสามารถปรับปรุงได้

คุณ将会เห็นและติดตามชีวิตของคุณโดยรวมได้ในภาพเดียว วงล้อนี้แบ่งชีวิตของคุณออกเป็นสิบส่วนที่ต่างกัน ประเด็นของการเขียนก็คือ อย่าคิดเยอะ และปล่อยให้มันลื่นไหลไปเอง

พอคุณเขียนเสร็จแล้ว ให้พิจารณาดูว่ามีจุดไหนในชีวิตบ้างที่คุณให้ความสำคัญกับมันมากไปหรือน้อยไป คุณรู้สึกอย่างไรกับมัน คุณจะรู้สึกดีกว่านี้ได้อย่างไร ให้ใช้ที่ว่างรอบวงล้อเขียนวิธีที่คุณจะสามารถสร้างสมดุลให้กับชีวิตได้มากขึ้น วงล้อชีวิตนี้เป็นสิ่งที่คุณสามารถกลับมาดูและทบทวนใหม่ได้ อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือแสดงภาพที่จะช่วยคุณได้เยอะมากเลยละ!

