

howto

สุขสมหวังดังเทพนิยาย ถ้าคิดได้แบบเจ้าหญิง

人生がなんかうまくいつちゃう！
お姫さまマインド

มิกิ โคฮาระ
เขียน

มาลี ศรีวรรกุล
แปล

อ่านดีจากรากหญ้าสู่ฟ้า



คำนำสำนักพิมพ์

กาลครั้งหนึ่งไม่นานมานี้ มีเจ้าหญิงองค์หนึ่งอาศัยอยู่ในปราสาทอันงดงาม ทุกสิ่งที่เจ้าหญิงปรารถนากลายเป็นจริงอย่างง่ายดาย คงหาชีวิตที่มีความสุขกว่านี้จากที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว ช่างเป็นชีวิตที่ใครๆ ก็ฝันถึง...

ใช่สิ! ฝันแล้วก็ต้องตื่นมาพบกับโลกความจริงอันแสนโหดร้าย กลับมาใช้ชีวิตที่มีแต่อุปสรรคขวากหนาม ต้องต่อสู้บากบั่นอยู่ทุกเมื่อเชื่อกันไหม ไม่ใช่เจ้าหญิงแล้ว นี่มันนักรบหญิงชัดๆ!

แต่ถ้ามีคนบอกวิธีทำให้ชีวิตในฝันนั้นกลายเป็นจริงขึ้นมาละ ทุกสิ่งที่ปรารถนาไม่ว่าจะเป็นการทำงานอันราบรื่น ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่สนับสนุนกันเสมอ ความรักที่ผลิบาน เงินในบัญชีที่อุดมสมบูรณ์ราวกับน้ำพุที่ไม่มีวันแห้งเหือด ทั้งหมดนี้สามารถเกิดขึ้นในโลกแห่งความจริงได้

แค่เรียนรู้วิธีคิดแบบเจ้าหญิงให้เป็น

วิธีคิดที่จะทำให้คุณได้ค้นพบว่า แท้จริงแล้วเราไม่ได้ถูกโลกสร้างมาเพื่อทนรับการโอบตียของโชคชะตา แต่ถูกสร้างมาเพื่อใช้ชีวิตอันงดงามอย่างชาญฉลาดและมีความสุข

ไม่เป็นไร ถ้าจะทำอะไรไม่ได้บ้าง “ทุกคนจะช่วยเหลือตัวเอง
ไม่ต้องกังวล”

ตราบิตที่อารมณ์ดีคุณจะไม่มีวันแพ้ เพราะฉะนั้น “ฉัน
ต้องมีความสุขก่อน”

แค่อยู่ตรงนั้นก็มีความแล้ว “ขอบคุณสำหรับการมีอยู่ของคุณ”
เล็กเคียวเชิญตัวเองเหมือนเป็นนักรบหญิงที่อยู่ในโหมดเอาตัวรอด
ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องคิดมากในสิ่งที่ยังไม่เกิด และไม่ต้องกลัวว่า
จะสูญเสียคนเดียว

ขอให้เวทมนตร์ในหนังสือเล่มนี้เปลี่ยนชีวิตทุกคนได้
เหมือนกับที่สร้าง“เจ้าหญิง” มาแล้วมากมายนับร้อยรุ่น...เชื่อเถอะ
คุณเองก็มีมั่งกู่อยู่ในมือเช่นกัน

howto



สารบัญ



อารัมภบท	1
----------	---

บทนำ แนวคิดแบบเจ้าหญิงก็ทำได้ “โลกแห่งแฟนตาซี” กลายเป็นจริง	7
--	---

• “เจ้าหญิง” ไม่ใช่รูปลักษณ์ภายนอก แต่คือ “วิธีคิด”	8
• “ความผิดพลาดอาจถึงแก่ชีวิตได้” “ฉันต้องพยายามอย่างเต็มที่” นี่คือการพูดจากอดีตนักรบหญิง	15
• แนวคิดแบบเจ้าหญิง 3 ประการที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ	17
• กำหนด “รูปแบบ” สำหรับตัวตนและโลกที่คุณต้องการ	25

บทที่ 1 สตรอว์เบอร์รี่ชอร์ตเค้ก บทเรียน ในการยอมรับตนเองและการตามใจตนเอง	29
---	----

• นำอิโกะจังหรือคำพูดเชิงบวกที่ให้อำลั่งใจอย่างเต็มที่มาใช้ในชีวิตประจำวันของคุณ	30
• เจ้าหญิงจะไม่ยอมถอดชุดเดรสออกไปง่าย ๆ หรือ	34
• ทบทวนความสัมพันธ์เรื่องความรักและชีวิตคู่ของคุณ	38
• ยิ่งคุณยอมจำนนมากเท่าไร ก็ยิ่งดีขึ้นเท่านั้น	41
• “การเผชิญหน้ากับปัญหา” ทำให้ทุกอย่างง่ายขึ้น	44
• ฉันคือคนที่ทุ่มเทให้กับตัวเอง ♡	48





- “คุณคือใคร” คำถามที่จะช่วยให้คุณจำได้ว่า
คุณคือตัวเองของโลกใบนี้ 50
- จะดีที่สุดถ้าคุณเติมเต็มชีวิตประจำวัน
ด้วย “สิ่งของชิ้นโปรด” 51

บทที่ 2 **ช็อกโกแลต** ปล่อยให้ละลายอีกหน่อย ก็ไม่ใช่ไร นี่คือนกเรียนในการรู้จักผ่อนคลาย 53

- จำผู้พิทักษ์จิตใจของคุณ
ด้วยเวทมนตร์แห่งการสับเปลี่ยนถ้อยคำ 54
- การฝึกใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า
เพื่อติดต่อกับช่วงเวลาปัจจุบัน 59
- เพิ่มความรู้สึกตื่นตัวให้กับสิ่งที่อยู่ในสายตาคุณเสมอ 67
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าหัวใจ การกระทำ
และค่านิยมของคุณสอดคล้องกันอย่างสมบูรณ์แบบ ♥ 69
- คุณสมบูรณ์แบบอยู่แล้วในแบบที่คุณเป็น
ดังนั้นไม่จำเป็นต้องเพิ่มเติมหรือลดทอนอะไร 72
- ไม่ใช่ไรเลยที่จะผ่อนคลายบ้าง
มาเปลี่ยนนิสัยเดิมของคุณด้วยคำพูด 74
- เมื่อพูดถึงการเปลี่ยนแปลง
การทำอย่างอ่อนโยนและนุ่มนวลเป็นสิ่งที่ดีที่สุด 76





- เมื่อตัดสินใจว่า “ฉันจะทำสิ่งนี้ให้สำเร็จ”
สิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไปนั้นสำคัญมาก 80
- คุณคือผู้สร้างโลกใบนี้ ดังนั้นคุณจึงเลือกได้ทุกสิ่ง 83

บทที่ 3 **คุณก็ถูกรวบ** บทเรียน

ในการก้าวไปข้างหน้าอย่างมีความสุข

สู่อนาคตที่คุณปรารถนา 85

- แนวคิดที่ทรงพลังที่สุดที่ฉันได้เรียนรู้
จากเหตุการณ์นาฬิกามูลค่า 5 ล้านเยนหาย 86
- “คู่มือการใช้งาน” ของเจ้าหญิงนั้น
พิถีพิถันและละเอียดมาก 89
- ห้องนอนที่ช่วยเติมพลังให้คุณ
ควรน่ารักและสวยงามที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ 92
- จงเลือกให้ดีกว่าคุณจะได้แสดงอะไรให้ตัวเองเห็น 94
- ระวังจะติดใจ 
“การฝึกปฏิบัติสำหรับเหล่าเจ้าหญิงแห่งความมืด” 96
- สุดท้ายแล้ว ฉันจะยังคงเป็น
“ตัวตนในแบบที่ตัวเองชอบ” ได้หรือไม่ 102
- คุณไม่ได้อยู่คนเดียว “อย่างแน่นอน” 104
- คนที่ดิ้นรนอย่างกระสับกระส่ายอาจดูน่าขันได้
หากมองในมุมที่แตกต่างออกไป 106





- เมื่อคุณเผชิญกับ “บททดสอบ”
นั่นคือโอกาสที่จะได้สำรวจความรู้สึกที่แท้จริงของคุณ 108
- ถ้าคุณยังไม่อยากเชื่อ ให้ลองก้าวไป “ข้างหน้า 3 ก้าว” 110
- ถ้าคิดว่ามัน “ดี” ให้เก็บไว้ในโฟลเดอร์
สำหรับอนาคตของคุณได้เลย 112
- ถึงแม้จะวิตกกังวลก็ไม่ใช่ไร นี่คือนิสัยที่คุณฝึกฝนได้ 115
- เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วรู้สึกเศร้า
ขอให้เลิกถึงดอกซากุระ 118
- สร้าง “สภาวะแห่งความสุขไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม” 120
- ถ้าฉันไม่มีกายสิทธิ์ ฉันจะไม่กลัวอะไรทั้งนั้น 122

บทที่ 4 **ได้นัก** วงจรแห่งความสูงยังคงแผ่ขยายออกไป

บทเรียนที่ทำให้ฉัน คนรอบข้าง

และทุกคนมีความสุข

123

- เหตุผลที่ฉันจะได้รับความรักจากเงินไปตลอดชีวิต 124
- ทำให้ความฝันของคุณเป็นจริง
ผ่าน “การเล่นบทบาทสมมติ” แบบผู้ใหญ่ 127
- สนุกกับสิ่งที่คุณทำได้ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ 130
- การเฉลิมฉลองล่วงหน้าจะทำให้ความฝัน
ในอนาคตของคุณเป็นจริง 133





- ความแข็งแกร่งที่แท้จริงคือการให้อภัยตัวเองได้
ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม 137

บทที่ 5 **มารอง ตัวละครที่น่ารัก สง่างาม และเป็นที่นิยม บทเรียนในการสนุก กับโลกของฉันทันทีเต็มที่ 142**

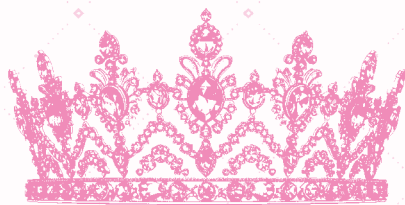
- เมื่อความฝันของคุณเป็นจริง
ความฝันของคนอื่นก็ถือกำเนิดขึ้น 143
- “โชคดี” ในแบบเจ้าหญิงคืออะไร
นี่คือจุดเริ่มต้นของเส้นทางสู่ความโชคดี 146
- เหตุผลที่ฉันได้รับบัตรเชิญไปงานแต่งงานโรสบอล
ภายในเวลาเพียง 3 เดือน 154
- 12 วิธีเปลี่ยนทัศนคติแบบเจ้าหญิง 160

บทส่งท้าย แค่เป็นเจ้าหญิงก็พอ 185

ภาคผนวก 30 คำพูดให้กำลังใจจากบัตรเลอว์/
30 คำถามจากบัตรเลอว์ 188

เกี่ยวกับผู้เขียน 194





Princess Mind

ทุกคนก็สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและสมบูรณ์
ตั้งโลกแห่งแฟนตาซีได้ทุกวัน

วิธีการนั้นคือ

“แค่เป็นเจ้าของก็พอ ♥”

เมื่อคุณเป็นเจ้าของแล้ว ความปรารถนาของคุณจะกลายเป็นจริง
ราวกับมีเวทมนตร์

โลกจะเปล่งประกายงดงามราวกับมงกุฎ
โอบล้อมคุณอย่างอ่อนโยนและอ่อนหวานดุจผ้าไหม

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ การงาน ความรัก ชีวิตคู่
และการเงิน

เพื่อไขว่คว้าอนาคตที่คุณปรารถนา
ทำไมไม่ลองเข้าร่วมกับเราและเริ่มต้นพัฒนา
“แนวคิดแบบเจ้าหญิง” ดูล่ะ



อารัมภบท

“แค่เป็นเจ้าหญิง” โลกของคุณจะอ่อนโยนและอ่อนหวานขึ้น

สวัสดีค่ะ ฉันชื่อมิกิ โคฮาระ นักบำบัดด้วยการจดบันทึกค่ะ ตลอดระยะเวลากว่า 30 ปี ฉันได้ใช้ประสบการณ์ของตัวเอง เปลี่ยนแปลงชีวิตผู้คนด้วยการ “จดบันทึก” นอกจากการเขียนหนังสือเกี่ยวกับเทคนิคการจดบันทึกแล้ว ฉันยังบริหารงานรวมตัวเจ้าหญิง (Princess Salon)¹ สถานที่ที่หญิงสาวซึ่งเปี่ยมไปด้วยความฝันจากทั่วประเทศมาพบปะและให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ อีกทั้งยังจัดทำสมุดบันทึกเจ้าหญิง (Princess Diary) อีกด้วย

หลักสูตรการอบรม *My Princess Life Design School* ของฉัน เป็นหลักสูตรการออกแบบชีวิตเพื่อช่วยให้ผู้คนเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างแท้จริง ได้เปิดสอนมาครบ 100 ภาคเรียนแล้วในรอบ 10 ปี

แม้ว่ากิจกรรมของเราจะมีความหลากหลาย แต่ฉันจะบอกกับทุกคนเสมอว่า มีสิ่งหนึ่งที่เรากทุกคนมีเหมือนกัน

¹ หมายถึง พื้นที่สำหรับการชุมนุมหรือห้องรับแขกขนาดใหญ่ เป็นคำที่ญี่ปุ่นได้รับอิทธิพลจากฝรั่งเศส

สิ่งนั้นก็คือ การเพลิดเพลินไปกับ “โลกแห่งแฟนตาซี”

“???”

คุณคงจะสงสัยว่าโลกแห่งแฟนตาซีคืออะไรกัน
ก่อนอื่นเลย เมื่อได้ยินคำว่า “แฟนตาซี” คุณนึกถึงอะไรบ้าง

**โลกเหนือจินตนาการอันสวยงามและสนุกสนานที่พบใน
ภาพยนตร์และหนังสือภาพสมัยเด็ก ๆ**

**เรื่องราวของความฝันที่เกิดขึ้นในโลกซึ่งแตกต่างจากความ
เป็นจริง เรื่องราวของเทพนิยายในจินตนาการ**

นี่เป็นโลกที่ทุกคนต้องเคยฝันถึงอย่างน้อยสักครั้งไม่ใช่หรือ

แต่ในโลกแห่งความจริง...

เช้าวันจันทร์อันน่าหดหู่กำลังมาเยือน ความกังวลมากมาย
ประเดประดังไม่รู้จบ ไม่ว่าจะเรื่องความสัมพันธ์ในที่ทำงาน อาชีพ
การงานในอนาคต ความสัมพันธ์กับครอบครัว เรื่องเงินทอง

**เมื่อคิดถึงอนาคต ก็มัก “กระวนกระวาย” “ไม่สบายใจ”
และ “หนักใจ” มากกว่าที่จะมี “ความคาดหวัง” “ความอุ่นใจ” และ
“ความหวัง”**

และถึงแม้คุณจะตั้งมั่นว่า “ฉันทนอยู่แบบนี้ต่อไปไม่ได้แล้ว!”
หรือ “ฉันอยากเปลี่ยนแปลง” แต่ก็ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงอะไร หรือ
จะเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็ดี

เมื่อลองเข้าไปดูโซเชียลมีเดีย ก็เห็นผู้คนที่ยึดไปด้วยพลัง

และควมมีชีวิตชีวาอยู่มากมาย

“คนนั้นดูยอดเยี่ยมมากเลย” “ถ้าฉันได้อยู่ในโลกแบบนั้นคงจะดีไม่น้อยเลย” “นี่แตกต่างจากโลกของฉันมากเลยนะ” ด้วยเหตุนี้ คุณจึงรู้สึกเศร้าและเสียใจจนปิดบัญชีโซเชียลมีเดียของคุณไปอย่างเงียบๆ แต่ก่อนที่จะรู้ตัว คุณก็วกกลับไปเช็คโซเชียลมีเดียอีก ทำให้สูญเสียพลังงานทางจิตใจไปอย่างเปล่าประโยชน์

นี่คือตัวฉันในอดีตค่ะ

แต่แล้วฉันก็เปลี่ยนแปลงตัวเองได้

แทนที่จะยอมรับวันที่ไม่เป็นไปตามที่หวังไว้ในฐานะผู้สังเกตการณ์ที่ยืนมองอยู่เฉยๆ ฉันตัดสินใจที่จะใช้ “แนวคิดแบบเจ้าหญิง” และใช้ชีวิตในฐานะตัวเอก

การมีแนวคิดแบบเจ้าหญิงจะทำให้ “โลกแห่งแฟนตาซี” กลายเป็นจริงได้

“โลกแห่งแฟนตาซี” คือเรื่องราวที่มีเวทีคือโลกที่คุณอาศัยอยู่ตอนนี้ และคุณเป็นตัวเอกผู้ใช้ชีวิตประจำวันอันแสนวิเศษราวกับอยู่ในจินตนาการ

หากคุณมองว่า “โลกแห่งแฟนตาซี” เป็นสิ่งพิเศษและห่างไกลจากชีวิตประจำวันของคุณ ทำயที่สุด เรื่องราวนี้ก็จะจบลง แม้ว่าคุณจะไปเที่ยวสวนสนุกในวันหยุดหรือสนุกกับการเดินทางที่แสนวิเศษ แต่เมื่อเวลาเหล่านั้นผ่านไป เวทมนตร์แห่งความสนุกสนานก็จะจางหายไป และกลับสู่โลกความเป็นจริง

แต่ “โลกแห่งแฟนตาซี” ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะเป็น “ความสุข” ที่มีอยู่ตลอด 24 ชั่วโมง ทุกวัน ทุกเวลา “ความสุข” จากโลกแห่งแฟนตาซีไม่ใช่สิ่งพิเศษที่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะ แต่เป็นสิ่งที่อยู่กับเราเสมอ

ฉันเคยฝ่าฝืนถึงโลกแห่งจินตนาการและทำงานหนักทุกวัน โดยตั้งตารอวันหยุดสุดสัปดาห์ แต่ตอนนี้ทุกอย่างเปลี่ยนไปสู่รูปแบบการใช้ชีวิตที่นำมาซึ่ง “ความสุข”

วิธีการทำงานที่มี “ความสุข”
ความสัมพันธ์ที่มี “ความสุข”
ความร่วมมือที่มี “ความสุข”
วิธีจัดการกับเงินอย่างมี “ความสุข”
ครอบครัวที่มี “ความสุข”
และบ้านที่มี “ความสุข”

ณ ตอนนี้ ช่วงเวลานี้ ณ โลกใบนี้ โลกแห่งความจริงที่ฉันอาศัยอยู่นั้น งดงามที่สุด และสนุกที่สุด

ในหนังสือเล่มนี้ฉันได้สรุป “วิธีคิด” และ “เคล็ดลับ” จากการฝึกฝนแนวคิดแบบเจ้าหญิงตลอด 13 ปีที่ผ่านมา ซึ่งช่วยให้ฉันใช้ชีวิตในโลกแห่งแฟนตาซี นับตั้งแต่ฉันได้กลับมาเป็นเจ้าหญิงอีกครั้งเมื่ออายุ 25 ปี

ฉันจะไม่บอกให้คุณแค่เพียงอ่านหนังสือเล่มนี้ นำไปปฏิบัติ และทำอย่างเต็มที่! เท่านั้นหรอกนะคะ...

ที่จริงแล้วมันตรงกันข้ามเลยต่างหาก

“ใจดีกับตัวเองมากขึ้น”

“อ่อนโยนกับตัวเองมากขึ้น”

เราควรใจดีกับตัวเองและคนรอบข้าง

และควรพยายามยอมรับและให้อภัยตัวเองอยู่เสมอ

แม้คุณจะคิดว่า “ฉันก็อยากเปลี่ยนแปลงเหมือนกัน!” แต่ก็คง
ไม่อยากเผชิญกับประสบการณ์ที่เจ็บปวดและยากลำบากใช่ไหม
ยุคไหนกันที่ผู้คนพูดว่าคุณต้องเผชิญกับความยากลำบากเพื่อ
เปลี่ยนแปลงชีวิต

เมื่อพูดถึงการเปลี่ยนแปลง การทำอย่าง “อ่อนโยน” และ “นุ่มนวล”
เป็นสิ่งที่ดีที่สุด

เอาละ เรามาดูอนาคตไปด้วยกัน คลายความตึงเครียดที่ใหญ่
หายใจเข้าลึก ๆ แล้วมาฝึกฝนแนวคิดแบบเจ้าหญิง

เพื่อเปิดประตูสู่ “โลกแห่งแฟนตาซี” ไปด้วยกันเถอะ

บทนำ

**แนวคิดแบบเจ้าหญิง
ที่ทำให้
“โลกแห่งแฟนตาซี”
กลายเป็นจริง**



“เจ้าหญิง” ไม่ใช่รูปลักษณ์ภายนอก แต่คือ “วิธีคิด”

เอาละ นี่คือการถามสำหรับคุณ ถ้านึกถึงเจ้าหญิง คุณจะนึกถึง
ภาพลักษณ์แบบไหน

เจ้าหญิงจะต้องสวมชุดเดรสที่สวยงามหรูหรา ใส่เครื่องประดับ
แสนน่ารัก มีความพิเศษเหนือใคร เอาแต่ใจตัวเอง แล้วก็ต้องร่ำรวย
เป็นอย่างนั้นหรือเปล่า สิ่งเหล่านั้นเป็นโลกแห่งจินตนาการอย่างนั้นหรือ

เหตุผลที่ฉันถามคำถามนี้ก็เพราะผู้หญิงหลายคนมักขีดเส้นแบ่ง
ในใจตัวเองว่า “ฉันไม่มีคุณสมบัติอะไรที่จะเป็นเจ้าหญิงเลย”

ฉันได้ยินเรื่องแบบนี้จากผู้คนบ่อยๆ เมื่อพวกเขาเห็นสมุด
วางแผนงานเจ้าหญิงของฉันที่วางจำหน่ายในร้านหนังสือเป็นครั้งแรก
ก็มักจะหยิบขึ้นมาดู ก่อนจะวางกลับไปชั้นหนังสืออย่างเงิบๆ
พร้อมกับคิดในใจว่า “นี่ไม่ใช่ตัวตนของฉัน” อย่างไรก็ตาม หลังจาก
กลับถึงบ้าน พวกเขา ก็อดคิดถึงสมุดเล่มนั้นไม่ได้ และในที่สุด
ก็รวบรวมความกล้าหาญขึ้นมาจนได้

ยิ่งคนเราอายุมากขึ้นเท่าไร ยิ่งดูเหมือนว่าจะต่อต้านคำว่า “เจ้าหญิง” มากขึ้นเท่านั้น และคิดว่าคำนี้ไม่เกี่ยวข้องกับตัวเองเลย

อย่างไรก็ตาม เจ้าหญิงที่ฉันพูดถึงนั้นไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องการสวม ชุดเดรสลูกไม้หรือใส่เครื่องประดับน่ารัก ๆ เลย

แต่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับ “วิถีชีวิต” และ “วิถีคิด” ที่จำเป็นต้อง มีเพื่อใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

เจ้าหญิงคือผู้ที่ใช้ชีวิตอย่าง “น่ารัก” “ใจดี” และ “สง่างาม”

ฉันขออธิบายคำจำกัดความแต่ละข้อดังต่อไปนี้

❧ สร้างโลกทัศน์ตามสิ่งที่คุณ “ชื่นชอบ”

การใช้ชีวิตอย่าง “น่ารัก” หมายถึง การแสดงออกอย่างอิสระ ในสิ่งที่เรา “ชื่นชอบ”

คือการชื่นชมในสิ่งที่คิดว่าน่ารัก โดยไม่คำนึงถึงอายุหรือความคิดเห็นของผู้อื่น

ช่วงนี้คุณได้แสดงออกถึงสิ่งที่คุณ “ชื่นชอบ” บ้างไหม

ตัวอย่างเช่น คุณชื่นชอบสีชมพูและชื่นชอบริบบิ้นมาก แม้ว่า คุณจะ “ชื่นชอบ” ในสิ่งนี้อย่างชัดเจน แต่ก็ยังกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นคิด และแทนที่จะคิดถึง “สิ่งที่ดีสำหรับตัวคุณเอง” กลับเริ่มคิดถึง “สิ่งที่ดีสำหรับคนอื่น”

ในบรรดานักเรียนของโรงเรียนและงานรวมตัวเจ้าหญิงของฉัน ดูเหมือนว่าหลายคนเคยเก็บกด “ความชื่นชอบที่แท้จริง” หรือ “ตัวตนที่แท้จริง” ของตัวเอง และเคยชินกับการเลือกสิ่งทีโลกภายนอกมองว่าดี โดยไม่รู้ตัว พวกเขากำลัง “ยับยั้งตัวเอง” มากกว่าที่คิดไว้เสียอีก

เมื่อเป็นเช่นนั้นจะเกิดอะไรขึ้น

การสวมใส่หรือแต่งกายในสิ่งที่คุณ “ไม่ได้ชื่นชอบ” หรือ คิดว่า “ไม่ดี” สำหรับตัวเอง จะทำให้รู้สึกอึดอัดและไม่สบายใจ รวกับมีเสียงประทุดังก้องอยู่ในใจของคุณ

หากคุณยอมรับ “ความน่ารัก” ของตัวเองได้ คุณก็จะยอมรับ ความน่ารักของคนรอบข้างได้เช่นกัน แทนที่จะมองสิ่งต่างๆ จาก มุมมองเชิงลบเพียงอย่างเดียว คุณสามารถใช้ชีวิตอยู่ในโลกแห่ง ความคิดเชิงบวกได้เสมอ

การแสดงออกอย่างอิสระในสิ่งที่คุณ “ชื่นชอบ” จะสร้าง “โลกทัศน์” ของคุณเอง ซึ่งให้ความรู้สึกเหมือนถูกห่อหุ้มด้วยผ้าคลุมแสนสบายอยู่ ตลอดเวลา จึงใช้ชีวิตในแต่ละวันได้อย่างสบายใจ

🌀 หากยอมฟังเสียงภายในใจ ก็จะเริ่มใจดีกับตัวเองได้

ต่อไปคือคำจำกัดความที่สองของเจ้าหญิง การใช้ชีวิตอย่าง“ใจดี” หมายถึง การให้ความสำคัญกับการฟังเสียงภายในใจของคุณ และนำไปปฏิบัติ

การฟังทุกเสียงในใจของคุณที่บอกว่า “ฉันอยากทำสิ่งนี้” หรือ “สิ่งนี้ดี” แล้วนำไปปฏิบัติ การใช้ชีวิตที่การกระทำสอดคล้องกับเสียงภายในใจและค่านิยมของคุณ คือวิถีชีวิตที่ใจดีต่อตนเองมากที่สุด

ลองคิดดูสักครู่ คุณฟังเสียงภายในใจของคุณได้ทุกวันหรือไม่

กล่าวกันว่ามนุษย์เราสนทนากับตัวเองประมาณ 60,000 ครั้งต่อวัน ในการสนทนาเหล่านั้น เราได้ฟังเสียงภายในใจที่แท้จริงของเรามากน้อยแค่ไหน

สมมติว่า มีผู้หญิงคนหนึ่งกำลังเดินเล่นอยู่ข้างนอกและอยากพักผ่อนสักครู่ จึงตัดสินใจหาร้านกาแฟ แล้วก็พบร้านกาแฟสองร้าน เมื่อมองเข้าไปในร้านแรกพบว่าร้านมีตลั้ว มีคนค่อนข้างเยอะ ดูรกและไม่เป็นระเบียบ เธอคิดว่า “โธ่ ที่นี้ไม่ไหวเลย”

เมื่อเธอลองมองเข้าไปในร้านที่สอง ก็พบว่ามีคนอยู่ไม่มากนัก มีแสงสว่างจ้าสดสองในร้าน กลิ่นดอกไม้และกลิ่นหอมของกาแฟอบอวลไปทั่วบริเวณ เธอคิดในใจว่า “โธ่ ที่นี้ดีจัง”

แล้วเธอจะเลือกร้านกาแฟร้านไหนล่ะ

เธอเข้าไปในร้านกาแฟแห่งแรกที่คุณไม่เคยเป็นระเบียบ เพราะราคาถูกกว่าจึงยอมประนีประนอมกับตัวเอง โดยคิดว่าเป็นช่วงเวลาสั้นๆ อีกทั้งเธอก็ไม่ได้ไปกับเพื่อน แต่จะไปพักตามลำพังสักครู่เท่านั้น ผลที่ตามมาคือ เธอต้องใช้เวลาอยู่ที่นี่อย่างเบื่อหน่ายและไม่สบายใจเลยสักนิด

ค่านิยมดั้งเดิมที่เธอให้ความสำคัญคือ “พื้นที่ว่าง” และ “ความสะดวก” แต่สุดท้ายกลับเลือกสิ่งที่แตกต่างกันจากค่านิยมเหล่านั้น เธอละเลยความรู้สึกที่แท้จริงในใจของตัวเองไป

บางที่คุณเองก็อาจเคยมีประสบการณ์เช่นนี้มาก่อนเช่นกัน

เรื่องนี้เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งเท่านั้น **ความไม่สอดคล้องกัน** ระหว่างการกระทำ **เสียงภายในใจ** และ **ค่านิยม** อาจก่อให้เกิด **ความเครียดมากกว่าที่คิด**

หากพบว่าคุณมีนิสัยชอบประนีประนอมกับตัวเอง ให้หยุดคิดสักครู่ ก่อนถามตัวเองว่า “ฉันต้องการทำอะไรกันแน่” แล้วเลือกสิ่งที่คุณพึงพอใจ นี่คือการตัดสินใจที่ดีต่อตัวคุณเอง

หากคุณใจดีกับตัวเองแบบนี้เสมอ คุณก็จะใจดีกับผู้อื่นและโลกโดยธรรมชาติ

🌸 **เข้าใจจุดอ่อนของคุณ**
และ “ปกป้อง” จุดอ่อนเหล่านั้น

ต่อไปคือคำจำกัดความสุดท้ายของเจ้าหญิง การใช้ชีวิตอย่าง “สง่างาม” หมายถึง การดูแลอารมณ์ของตัวเองและใช้ชีวิตอย่าง

สง่างาม หากคุณเลือกทำสิ่งต่างๆ ที่ทำให้มีความสุข และพยายามรักษาอารมณ์ให้ดีอยู่เสมอ ทั้งการกระทำและคำพูดของคุณก็จะเต็มไปด้วยความสบายใจ นี่คือการสง่างามและงดงามอย่างแท้จริง

ด้วยเหตุนี้ ในทางกลับกัน การเข้าใจว่าเมื่อใดที่ตัวเองอยู่ในอารมณ์ไม่ดีก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ไม่ใช่แค่สิ่งที่ทำให้คุณมีความสุขเท่านั้น แต่การรู้จักจุดอ่อนของตัวเอง เข้าใจในสิ่งที่คุณไม่ถนัดหรือสิ่งที่คุณไม่ชอบ จะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงและหาวิธีจัดการกับจุดอ่อนเหล่านี้ได้

ขณะเดียวกันก็จำเป็นต้องพัฒนาวิธีคิดและวิถีชีวิตที่ยืดหยุ่น เพื่อให้คุณตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดหรือผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นได้

จากที่ฉันได้พูดคุยกับหญิงสาวหลายคน ฉันรู้สึกละอายใจว่าพวกเธอไม่รู้จักรักษาตัวเองจากจุดอ่อนหรือสิ่งที่ไม่ชอบเลย

ทั้งๆ ที่รู้ว่า “ฉันไม่ถนัดเรื่องนี้” หรือ “สิ่งนี้ทำให้ฉันรู้สึกอึดอัดใจ” แต่ก็ไม่พยายามเผชิญหน้า และปล่อยมันไป

เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น ก็เหมือนกับการปล่อยทำน้ำหกใส่เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่กันน้ำจนทำให้เครื่องเสียหาย

การคิดหา “วิธีป้องกัน” ต่างๆ และปฏิบัติตาม เช่น ไม่วางเครื่องใช้ไฟฟ้าไว้ใกล้น้ำตั้งแต่แรก หรือหากโดนน้ำให้เช็ดออกทันที จะทำให้เราใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าได้ยาวนานขึ้น

เราทุกคนล้วนมีเพียงหนึ่งเดียวในโลกใบนี้ จึงควรรู้จักวิธีดูแลตัวเองและทะนุถนอมตัวเองอย่างดี

การใช้ชีวิตอย่าง “น่ารัก” “ใจดี” และ “สง่างาม” ช่างยอดเยี่ยม
เหลือเกินใช่ไหม คุณเหมือนว่าเจ้าหญิงจะดูแลตัวเองได้ดีทีเดียว

มาร่วมมือกันเพื่อเป็น “เจ้าหญิง” กันเถอะ



“ความผิดพลาดอาจถึงแก่ชีวิตได้” “ฉันต้องพยายามอย่างเต็มที่” นี่คือคำพูดจากอดีตนักสบหึง

มาถึงตอนนี้ เราได้พูดกันไปแล้วว่า “การเป็นเจ้าหญิงหมายความว่าอย่างไร” แต่บางคนอาจสงสัยว่าจะเป็นไปได้จริงหรือไม่

ไม่เป็นไรหรอก ขอบอกตามตรงว่าฉันเองก็ไม่ได้เป็น “เจ้าหญิง” มาตั้งแต่แรกเหมือนกัน

ฉันเคยทำงานเป็นครูอนุบาล และเมื่อฉันเปิดสมุดบันทึกที่ฉันเขียนไว้ตอนนั้น ฉันก็พบคำเหล่านี้เขียนอยู่

“แม้แต่ความผิดพลาดเพียงเล็กน้อยก็อาจถึงแก่ชีวิตได้ พรุ่งนี้ฉันก็ต้องพยายามอย่างเต็มที่เช่นกัน...”

ฉันห่างไกลจากการเป็น “เจ้าหญิง” มากใช้ไหมคะ ฉันต้องต่อสู้กับบางสิ่งบางอย่างหรือกับใครบางคนอยู่เสมอ ต้องทำงานหนัก ขณะเดียวกันก็ต้องสวมเสื้อเกราะ ฉันพึ่งพาใครไม่ได้เลย และในจิตใจก็แบกความรับผิดชอบและความตึงเครียดอยู่เสมอ คิดอยู่ตลอดเวลาว่า “ฉันต้องทำอะไรสักอย่างเกี่ยวกับเรื่องนี้”

ทั้งยังมักเก็บกดสิ่งที่ “ชื่นชอบ” ไว้ และการกระทำของฉันก็มักขัดแย้งกับเสียงภายในใจเสมอ ฉันมักจะทำสิ่งที่ตัวเองไม่ถนัดหรือสิ่งที่

ทำให้อารมณ์ไม่ดีซ้ำแล้วซ้ำเล่า ไม่เคยดูแลตัวเองล่วงหน้าเลย ดังนั้นฉันจึงรู้สึกหมดหนทางและสิ้นหวังอยู่ตลอดเวลา

ช่างแตกต่างจากเจ้าหญิงที่ใช้ชีวิตอย่าง “น่ารัก” “ใจดี” และ “สง่างาม” โดยสิ้นเชิง

จะว่าฉันเป็นนักรบหญิงที่ใช้ชีวิตอย่าง “ปลอดภัย” “เข้มงวด” และ “อารมณ์ไม่ดี” อะไรทำนองนั้นก็ได้อ

ทว่าแม้แต่ฉันที่เคยเป็นนักรบหญิงผู้เคร่งครัดกับตัวเองขนาดนั้นก็ยังเปลี่ยนไปเป็นเจ้าหญิงอย่างสมบูรณ์ได้

ดังนั้นคุณเองก็เป็นเจ้าหญิงได้เช่นกัน

และถึงตอนนี้คุณจะเป็น “นักรบหญิง” ก็ไม่เป็นไร หากค่อยๆ สะสม “บทเรียน” ที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้ไปเรื่อยๆ คุณจะกลายเป็นเจ้าหญิงได้ในที่สุด



แนวคิดแบบเจ้าหญิง 3 ประการ ที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ

มาเริ่มบทเรียนเรื่องแนวคิดแบบเจ้าหญิงกันเลยดีกว่า

ก่อนหน้านี้ฉันได้อธิบายไปแล้วเกี่ยวกับ “เจ้าหญิง” ในแบบที่เรา
อยากจะเป็น ต่อไปนี้เป็น “แนวคิด” แบบเจ้าหญิง 3 ประการที่ง่ายต่อ
การนำไปปฏิบัติ

หากคุณดำเนินถึง 3 สิ่งนี้ โลกของคุณก็จะราบรื่นขึ้นอย่าง
ไม่น่าเชื่อ

❧ แนวคิดแบบเจ้าหญิง 3 ประการ

1. ไม่เป็นไร ถ้าคุณจะทำไม่ได้ ♥ “ทุกคนจะช่วยเหลือตัวเอง ไม่ต้อง
กังวล”
2. อารมณ์ดีไม่มีวันทำให้แพ้ ♥ “ฉันต้องมีความสุขก่อน”
3. แค่ออยู่ตรงนั้นก็คุ้มค่าแล้ว ♥ “ขอบคุณสำหรับการมีอยู่ของคุณ”

เอาละ เมื่อคุณอ่านทั้ง 3 ข้อความนี้ ความคิดภายในใจของคุณที่ปรากฏออกมาเป็นแบบไหนคะ

“จริงอย่างที่คุณพูดเลย”

หรือ “ไม่ๆ ฉันเข้าใจสิ่งที่คุณพยายามจะพูด แต่ฉันไม่คิดว่าจะเป็นอย่างนั้นเลยนะ”

ไม่ว่าคุณจะคิดแบบไหน การนำเอาแนวคิดแบบเจ้าหญิงมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณอย่างมาก

ถ้าคุณเป็นแบบแรกที่คุณคิดว่า “ใช่แล้ว นั่นเป็นเรื่องจริงนะ” คุณก็มีคุณสมบัติของ “เจ้าหญิง” อยู่บ้างแล้ว และด้วยการฝึกฝนแนวคิดแบบเจ้าหญิง คุณจะยิ่งเหมือนเจ้าหญิงมากขึ้นไปอีก แต่ถ้าคุณเป็นแบบหลังที่ต่อต้านว่า “นั่นเป็นไปไม่ได้หรอก” หากได้ฝึกฝนแนวคิดแบบเจ้าหญิง คุณจะพบว่าชีวิตง่ายกว่าที่คิดเสียอีก

ไม่เป็นไร หากคุณยังไม่เข้าใจความหมายของแนวคิดแบบเจ้าหญิงในทันที เมื่อเราอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยกันต่อไป และสนุกกับการนำ “เคล็ดลับ” ที่ฉันแนะนำไปใช้ คุณจะสัมผัสประสบการณ์เหล่านั้นด้วยตัวเองอย่างแน่นอน

ต่อไปฉันจะอธิบายความหมายไปที่ละข้อนะคะ



1. ไม่เป็นไร ถ้าคุณจะทำไม่ได้ ♥ “ทุกคนจะช่วยตัวเอง ไม่ต้องกังวล”

เมื่อตอนที่ยังเป็นนักบริหาร ฉันคิดว่าการทำงานหนักเพียงลำพังเป็นเรื่องปกติ และการทำงานหนักคนเดียวนี้แหละเป็นเรื่องที่ยอดเยี่ยม

ฉันต้องทำงานของฉันให้ดีที่สุด ไม่อยากสร้างปัญหาหรือทำความเดือดร้อนให้ใคร ทุกคนต่างก็มีปัญหาของตัวเอง จึงไม่กล้าพึ่งพาใคร และสร้างวิธีการทำงานที่โดดเดี่ยวขึ้นมาเอง งานของฉันไม่สนุกเลย และมันก็สร้างความเจ็บปวดให้กับฉันด้วย

แต่ตอนนี้ พอฉันใช้แนวคิดแบบเจ้าหญิงแล้ว ก็ตระหนักได้ว่าการที่ “ฉันต้องทำทุกอย่างด้วยตัวเอง” นั้นเป็นเรื่องที่ผิด ถึงกับสงสัยว่าที่ผ่านมาฉันมัวแต่ทำอะไรอยู่

การที่ทำงานบางอย่างไม่ได้นั้น ไม่ใช่เรื่องน่าอับอายแต่อย่างใด การพึ่งพาคนที่ทำในสิ่งที่คุณไม่ถนัดได้ ไม่ใช่เรื่องผิดอะไร การพึ่งพาใครสักคนหมายถึง “การไว้ใจ” ในคนคนนั้น และนี่คือสิ่งสำคัญที่สุดในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

เมื่อคุณได้ยินใครบางคนพูดกับคนอื่นว่า “ไม่เป็นไร ถ้าคุณจะทำได้” คุณอาจคิดว่าใครคนนั้น “ช่างไม่ใส่ใจเลย ช่างเห็นแก่ตัว” แต่แนวคิดแบบเจ้าหญิงนี้ไม่ได้หมายความว่า เป็นการกระทำที่ขาดความรับผิดชอบ

นี่คือ “การยอมรับตนเอง” อย่างแท้จริง จงยอมรับและตระหนักถึงตัวตนของคุณในปัจจุบัน ถึงแม้จะมีบางสิ่งที่เราทำไม่ได้ก็ **ไม่เป็นไร** คุณค่าของเราก็จะไม่เปลี่ยนแปลง การมีแนวคิดเช่นนี้จะช่วยให้คุณก้าวข้ามความคิดที่ว่า ต้องทำทุกอย่างด้วยตัวเอง และเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าในตัวเอง



2. อารมณ์ดีไม่มีวันทำให้แพ้ ♥ "ฉันต้องมีความสุขก่อน"

เมื่อมองย้อนกลับไปในช่วงเวลาที่ยังเป็นนักรบหญิง ฉันมักจะอารมณ์ไม่ดีอยู่เสมอ แม้จะไม่ได้โกรธตลอดเวลา แต่ก็ไม่ใช่ "ความรู้สึกที่ดี" เลยแม้แต่บ่อย

ความวิตกกังวล ความตึงเครียด ความรู้สึกที่ต้องแบกรับความรับผิดชอบอย่างแรงกล้า ความใจร้อน ความหึงผยอง เพราะความรู้สึกเหล่านี้ ทุกคนรอบตัวฉันจึงดูเหมือนเป็นศัตรูไปหมด

ในที่ทำงาน ฉันไม่เปิดใจให้ใครและคิดว่า "ยังไงเสียก็ไม่มีใครเข้าใจฉันอยู่ดี" จึงเอาแต่ทำงานหนักเพื่อคนอื่น โดยละเลยความต้องการของตัวเอง

แนวคิดแบบเจ้าหญิงข้อที่สองคือ การให้ความสำคัญกับ "ตัวเอง" ก่อนที่จะเสียสละเพื่อเอาใจคนอื่น **อันดับแรก ฉันต้องมีความสุขก่อน จึงจะทำให้คนอื่นมีความสุขได้**

เมื่อเข้าใจและยอมรับแนวคิดนี้ถ่องแท้แล้ว ก็จะคิดว่า "ดีจังที่มันง่ายขนาดนี้!"



3. แค่อยู่ตรงนั้นก็คุ้มค่าแล้ว ♥

“ขอบคุณสำหรับการมีอยู่ของคุณ”

ฉันเป็นนักรบหญิงที่ขยันขันแข็ง พยายามทำงานอย่างหนักจนคิดว่า “ถ้าฉันทำงานแล้วไม่ได้ผลลัพธ์อะไรที่ดีออกมา คงแย่มากจริงๆ”

“คุณ A ทำงานนั้นได้ ดังนั้นฉันต้องทำงานนี้ให้หนักขึ้นอีก” ฉันมักจะเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นเสมอ และโดยไม่รู้ตัวก็ให้คะแนนตัวเองด้วยเครื่องหมายถูก (✓) หรือเครื่องหมายกากบาท (X) รวบรวมว่า “ถ้าทำสิ่งนี้ได้ ฉันจะได้เครื่องหมายถูก” และ “แต่ถ้าทำไม่ได้ ฉันจะได้เครื่องหมายกากบาท”

เพราะความคิดที่ว่า “ถ้าฉันทำไม่ได้ก็จะไม่ได้รับการยอมรับ” “ฉันไม่คู่ควรที่จะทำงานที่ดี” ดังนั้นแม้ว่าจะทำงานหนึ่งสำเร็จ ก็ยังคงทำงานหนักเหมือนเดิมไปเรื่อย ๆ ในเวลานั้นนี่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของฉัน แต่เมื่อมองย้อนกลับไปในตอนนี้ ถึงได้รู้ว่ามันยากลำบากแค่ไหน

สิ่งสำคัญคืออย่ามุ่งเน้นเฉพาะผลลัพธ์เท่านั้น แต่ควรให้รางวัลตัวเองด้วย “สัญลักษณ์ดอกไม้” แทนเครื่องหมายถูกสำหรับการทำงานหนักและความพยายามที่ได้ทุ่มเทลงไปในงาน

ไม่ว่าจะทำได้หรือไม่ได้ คุณค่าของฉันก็ไม่เปลี่ยนแปลง
แทนที่จะรอให้คนอื่นมายอมรับ ฉันจะยอมรับตัวเองเสมอ
สิ่งสำคัญคือฉันต้องเป็นพันธมิตรที่แท้จริงของตัวเอง

ตอนนี้ฉันได้อธิบายเกี่ยวกับแนวคิดแบบเจ้าหญิงไปแล้ว

ไม่เป็นไร ถ้าคุณจะทำไม่ได้ ♥ “ทุกคนจะช่วยตัวเอง
ไม่ต้องกังวล”

อารมณ์ดีไม่มีวันทำให้แพ้ ♥ “ฉันต้องมีความสุขก่อน”

แค่อยู่ตรงนั้นก็ดีแล้ว ♥ “ขอบคุณสำหรับการมีอยู่
ของคุณ”

ไม่เป็นไรถ้าคุณยังไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ในตอนนี้อย่างไร
นี่ภาพไม่ออกทันทีว่าสิ่งนี้จะเกิดขึ้นได้อย่างไร

ฉันจะแนะนำเคล็ดลับบางประการที่จะช่วยให้คุณมีแนวคิดแบบ
เจ้าหญิง ลองทำตามดูนะคะ

🌸 เคล็ดลับในการพัฒนา แนวคิดแบบเจ้าหญิง 3 ประการ

♥ ทุกเช้า ขณะทาโลชั่นบำรุงผิว ลองอ่านแนวคิดแบบ
เจ้าหญิง 3 ประการออกมาดังๆ แนะนำให้คุณทำเช่นนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของกิจวัตรประจำวันในตอนเช้าเลย

ถึงแม้ว่าตอนแรกอาจรู้สึกไม่สบายใจเมื่อพูดออกมาเสียงดัง แต่
คุณก็จะค่อยๆชินไปเอง การกระทำนี้จะกลายเป็น “คาถาวิเศษ” ที่จะ
ช่วยให้คุณรู้สึกดี อุ่นใจ และช่วยให้เริ่มต้นวันใหม่ด้วยความสนุกสนาน

♥ ลองสังเกตอารมณ์ของตัวเองในตอนเช้า ตอนบ่าย และ
ตอนเย็นดู ทันทีหลังจากตื่นนอน ก่อนและหลังกินอาหารกลางวัน

และก่อนเข้านอนในตอนกลางคืน

ลองถามตัวเองดูว่า อะไรที่ทำให้คุณมีความสุขในตอนนี้ อะไรคือเรื่องที่น่ายินดี อะไรที่ทำให้อารมณ์ดี และจงหา “คำตอบ” ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

♥ ในตอนท้ายของแต่ละวัน ให้เขียนความรู้สึกของคุณ และเติม “สัญลักษณ์ดอกไม้” ลงไปด้วย เช่น “วันนี้พยายามอย่างเต็มที่เลยนะ” “ทำได้ดีมากเลยนะ” และ “ฉันกำลังดูอยู่นะ”

แต่อย่าคิดมากเกินไป ถ้าคุณจะเขียนว่า “ฉันรู้สึกหงุดหงิดมาก...” ให้พูดออกมาว่า “น่าหงุดหงิดจริงๆ นะ” และถ้าอยากเขียนว่า “ฉันก็พยายามเต็มที่แล้ว!” ให้พูดว่า “พยายามเต็มที่แล้วนะ” แทน เพียงแค่อยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการพูดซ้ำไปซ้ำมาก็พอ และสุดท้ายให้เติมสัญลักษณ์ดอกไม้ขนาดใหญ่ลงไปด้วย

เพียงแค่ทำตามเคล็ดลับนี้เป็นเวลาหนึ่งเดือน หลายคนก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่และน่ามหัศจรรย์

แน่นอนว่าระยะเวลาที่รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ฉันหวังว่าคุณจะลองทำดูโดยไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น แต่ให้เปรียบเทียบกับตัวคุณเองในเมื่อวาน สัปดาห์ที่แล้ว หรือหนึ่งเดือนที่ผ่านมา แล้วตั้งตารอการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะมาถึง



กำหนด “รูปแบบ” สำหรับตัวตนและโลกที่คุณต้องการ

เราจะพูดถึงเรื่องของการกำหนด “รูปแบบ” สำหรับตัวตนและโลกที่คุณต้องการจะเป็น ซึ่งสำคัญไม่แพ้แนวคิดแบบเจ้าหญิงเลย

นี่คือคำถามสำหรับคุณ

คุณกำหนดรูปแบบเกี่ยวกับเรื่องของ “งาน” อย่างไรบ้าง

หากคุณบอกว่า งาน = ความรับผิดชอบ การทำงานหนัก เพียงลำพัง การยอมรับสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ การอดทน การได้รับค่าตอบแทน และอื่นๆอีกมากมาย

คำตอบของคุณสำหรับคำถามนี้คือ “โลกแห่งความจริง” ที่อาศัยอยู่ตอนนี้ โลกใบนี้ดำเนินไปทุกวันตามที่คุณตัดสินใจเลือก หรือตามที่คุณเชื่อ ซึ่งประกอบไปด้วยภาพลักษณ์ “ตัวตน” ของคุณอย่างครบถ้วน

ตัวอย่างเช่น คุณเอโกะ อาศัยอยู่ในโลกที่เธอเชื่อว่า “งาน = การรับผิดชอบ การทำงานหนักเพียงลำพัง การยอมรับสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ การอดทน และการได้รับค่าตอบแทน” เธอใช้ชีวิตในโลกนั้นในฐานะตัวเอกที่ตราตรึงเพียงลำพัง ยอมรับสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ และอดทนเพื่อแลกกับค่าตอบแทน

อย่างไรก็ตาม นี่คือการกำหนดรูปแบบสำหรับตัวตนและโลกของฉันที่สร้างขึ้นสมัยยังเป็นนักเรียนหญิงเช่นกัน ถึงจะไม่ได้ตั้งใจเลือกเส้นทางนี้ด้วยตัวเอง แต่ก็ใช้ชีวิตอยู่ในโลกที่ฉันเชื่อว่าน่าจะเป็นแบบนี้ และชีวิตก็ห่างไกลจาก “โลกแห่งแฟนตาซี” มาก

เมื่อตระหนักถึงความสำคัญของ “รูปแบบ” สำหรับตัวตนและโลกของฉัน จึงได้ปรับมุมมองใหม่ว่า

งานเป็นสิ่งที่ฉันสนุกกับการทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงาน เป็นสถานที่ที่ฉันแสดงออกถึงตัวตนของฉันได้อย่างสนุกสนาน

ฉันสนุกกับการทำงานร่วมกับทุกคน ฉันเป็นเจ้าหญิงที่ได้รับความนิยมอย่างมากและเป็นที่รักของลูกค้าย

หลังจากที่ฉันลาออกจากการเป็นครูอนุบาล ก็ได้ทำงานที่ร้านเสริมความงาม ซึ่งจากการที่ได้กำหนดตัวตนและโลกใหม่ ชีวิตของฉันก็เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง อีกทั้งทำให้งานของฉันสนุกอย่างเหลือเชื่อ

ถึงแม้จะเริ่มตันโดยไม่มีประสบการณ์มาก่อน แต่ฉันก็ทำยอดขายได้สูงสุดในบรรดาสาขาทั้งหมด ได้รับการเสนอชื่อเข้าชิงรางวัลมากมาย และโชคดีที่มีลูกค้าที่น่ารักมากมาย นอกจากนี้ฉันยังรักเพื่อนร่วมงานทุกคน พวกเขาทุกคนก็เป็นคนน่ารักเหมือนที่ฉันได้พบเพื่อนซึ่งจะกลายเป็นสมบัติอันล้ำค่าตลอดชีวิต

แต่จะเป็นอย่างไรถ้าฉันไม่ยอมปรับเปลี่ยนรูปแบบ ยึดติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ในอดีตต่อไป และยังทำงานในแบบที่เคยเป็น

ถ้ายังเป็นเช่นนี้ ไม่ว่าจะเปลี่ยนงานไปที่ไหน ฉันก็จะยังคงเป็นสุดยอดนักเรียนหญิงที่ต้องต่อสู้และฟันฝ่าอุปสรรคตลอดเวลาอยู่ดี

ก่อนจะเข้าสู่บทที่ 1 ลองตัดสินใจกำหนดรูปแบบการใช้ชีวิต
ของคุณได้ตามใจชอบเหมือนในภาพยนตร์ดู แล้วเขียนลงในหน้าถัดไป
คุณอาจพิจารณาในแง่ของงาน ความรัก หรือในแง่ของชีวิต
โดยทั่วไปก็ได้ ลองคิดถึงเรื่องนี้พร้อมกับนึกถึง “แนวคิดแบบเจ้าหญิง”
โดยไม่ยึดติดอยู่กับ “ปัจจุบัน”

๙ บทเรียนในการกำหนด “รูปแบบ”
สำหรับตัวตนและโลกที่คุณอยากจะเป็น

โลกของฉันเป็นแบบนี้

ตัวตนของฉันเป็นแบบนี้

บทที่ 1

สตรอว์เบอร์รี่ชอร์ตเค้ก

บทเรียน
ในการยอมรับตนเอง
และการตามใจตนเอง





นำอิโทะจิโกะจังหรือคำพูดเชิงบวก ที่ให้อำลัลงใจอย่างเต็มที มาใช้ในชีวิตประจำวันของคุณ

เมื่อคุณได้เรียนรู้แนวคิดแบบเจ้าหญิงทั้ง 3 ประการ และกำหนดตัวตน และโลกของคุณได้แล้ว ก็ถึงเวลาเรียนรู้บทเรียนการใจดีและอ่อนโยนกับตัวเอง

ก่อนอื่นเลย ฉันขอแนะนำว่า ไม่ว่าจะพูดกับตัวเองหรือสื่อสารกับผู้อื่น **คุณควรจบด้วยคำพูดเชิงบวกที่เป็นการให้อำลัลงใจเสมอ** ฉันตั้งชื่อการกระทำเช่นนี้ว่า “การใช้อิโทะจิโกะจัง”

วิธีการนี้ง่ายและไม่ซับซ้อนอะไรเลย แม้แต่เด็กประถมหรือเด็กอนุบาลก็ทำได้

ตัวอย่างเช่น ถ้าเป็นการคุยกับตัวเอง การนำอิโทะจิโกะจังมาใช้จะเป็นประมาณนี้

“ฉันนอนตื่นสาย แล้แล้ว ทำไมเรื่องแบบนี้ถึงเกิดขึ้นกับฉันเนี่ย...”

คุณคงเคยรู้สึกกังวลใจแบบนี้ใช่ไหม

ฉันเลยคิดกลยุทธสุดอ่อนโยนขึ้นมา นั่นคือการใช้อิโทะจิโกะจังมาช่วย หรือการพูดสิ่งดี ๆ ให้อำลัลงใจตัวเองอย่างไรละ

“โอ้ ฉันนี่ช่างน่ารักจริงๆ ฉันทำได้แล้ว”

เพราะไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไขให้ต้นเข้าได้ ดังนั้น การเอาแต่โทษตัวเองเรื่องนอนตื่นสายจะยิ่งทำให้ตลกกังวลมากขึ้น เท่านั้น และสุดท้ายคุณก็จะเกลียดตัวเอง ทางที่ดีที่สุดคือการยอมรับ สถานการณ์นั้นโดยเร็วแล้วปล่อยวาง

“ตอนที่กำลังตื่นตระหนก ไม่มีทางปล่อยวางแบบนี้ได้หรอก!”
ฉันเชื่อว่าหลายคนคงเคยคิดแบบนี้เหมือนกัน
ใช่แล้ว การที่จะเชี่ยวชาญกลยุทธ์นี้ได้ต้องอาศัยการฝึกฝน

แต่ขอให้ลองทำดูก่อน ถึงแม้คุณอาจคิดว่ากำลังถูกหลอกอยู่ ก็ตาม

คุณอาจนึกภาพน้ำเสียงอ่อนโยนที่พูดว่า “เธอน่ารักจัง” หรือ อาจพูดทำนองว่า “น่ารักจังเลย ใช่ไหมล่ะ” ด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่น กว่านี้ก็ได้

เมื่อยอมรับความผิดพลาดของตัวเองอย่างเปิดเผยจะทำให้ คุณหัวเราะได้และรู้สึกโล่งใจขึ้น แค่พูดกับตัวเองว่า “เธอน่ารักจัง” ก็จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายแล้ว

❧ คำพูดเพียงคำเดียวก็เปลี่ยนความรู้สึกของคุณได้

ในชั้นเรียน ฉันได้เห็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีหลายอย่างในบรรดา นักเรียนที่น่าอัศจรรย์ไปใช้

ตัวอย่างเช่น มีนักเรียนคนหนึ่งที่ประสบปัญหาในชีวิตคู่และมักหงุดหงิดใส่สามีอยู่เสมอ แทนที่จะอดทนกับพฤติกรรมของสามี เธอกลับพูดว่า “ไม่เป็นไรหรอก ‘ไม่เป็นไร’ และ ‘คุณก็น่ารักดีเหมือนกันนะ’” ด้วยการใส่คำพูดดีๆ เช่นนี้ หรือการนำอิโกะจังมาใช้กับสามีของเธอ จึงได้สัมผัสถึงความหมายของ “การให้อภัย” และรู้สึกซาบซึ้งใจมาก

นอกจากนี้ยังมีเรื่องของคุณแม่ที่เมื่อได้ยินจากลูกว่ามีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นที่โรงเรียน จิตใจจึงเต็มไปด้วยความกังวล ความไม่สบายใจ และความโกรธเคือง

แต่เมื่อเธอรู้ตัวว่ามีอารมณ์ด้านลบ ก็ได้บอกกับตัวเองว่า “ไม่เป็นไรหรอกนะที่จะรู้สึกแบบนี้” ความรู้สึกของเธอจึงเริ่มสงบลง

หลังจากนั้นเธออ่านถ้อยคำให้กำลังใจจากหัวข้อภาคนวนก “30 คำพูดให้กำลังใจจากบัตเลอร์” หน้า 189 ให้ลูกฟัง เช่น “คุณทำได้ดีมากเลยนะ” “ไม่เป็นไรนะ” “ไม่ต้องกังวลนะ” “ไม่มีปัญหาอะไรหรอกนะ” และ “ไม่ต้องเก็บกดไว้ ร้องให้ได้นะถ้ารู้สึกเศร้า” เธอจึงรู้สึกอบอุ่นในหัวใจแล้วเริ่มร้องไห้ จากนั้นก็คิดว่า “ตราบดีที่เราเป็นครอบครัว ทุกอย่างจะเรียบร้อยดี”

เธอบอกฉันด้วยความยินดีว่า แม้แต่เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ก็แปลงเป็นโลกแห่งแฟนตาซีได้

นอกจากนี้ยังมีนักเรียนคนหนึ่งารู้สึกเศร้าและหดหู่หลังจากที่เลิกรักกับคนรัก

เธอพูดกับตัวเองซ้ำๆ ว่า “ไม่เป็นไรหรอกที่จะเศร้าบ้าง ไม่เป็นไร เธอเป็นคนน่ารัก ไข่แล้ว ฉันได้รางวัลเป็นสัญลักษณ์ดอกไม้ด้วยนะ” แล้วเธอก็เลือกถ้อยคำจาก “30 คำพูดให้กำลังใจจากบัตเลอร์” มาอ่าน

ออกเสียงและจดลงในสมุดบันทึก เช่น “ค่อยเป็นค่อยไปก็ได้ หายใจเข้าลึก ๆ ก่อน” “ไม่เป็นไรถ้าคุณเรียบเรียงความคิดไม่ได้ แค่บอกฉันว่าคุณรู้สึกอย่างไรก็พอ” และ “ฉันเข้าใจความรู้สึกของคุณอย่างถ่องแท้เลย” ความเห็นอกเห็นใจและกำลังใจจากบัตเลอร์ที่มีต่อความเศร้าของเธอทำเอาเธอน้ำตาซึมทีเดียว

ก่อนที่จะนำอิจิโกะจังมาใช้ เธอ “แสร้งทำเป็นว่าไม่เป็นไรทุกอย่างปกติดี” แต่เมื่อเธอเริ่มรับรู้ถึงความรู้สึกของตัวเองและเขียนคำพูดเชิงบวกที่ให้กำลังใจลงไป เธอก็เริ่มเชื่ออย่างแท้จริงว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับฉันนั้นล้วนเป็นไปเพื่อสิ่งที่ดีกว่า”

นักเรียนเหล่านี้มาจากครอบครัว สภาพแวดล้อม สถานการณ์ และความกังวลที่แตกต่างกัน

แต่สิ่งที่พวกเขาทุกคนทำเหมือนกันคือ การนำอิจิโกะจังเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของพวกเขา

คุณดูแลหัวใจอันล้ำค่าของคุณได้ คำพูดเชิงบวกที่ให้กำลังใจเพียงคำเดียว ก็เปลี่ยนมุมมองที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เคยทำให้หงุดหงิด เศร้า หรือคิดมากได้โดยสิ้นเชิง

อย่าประมาทความสำคัญของการใช้อิจิโกะจังเด็ดขาด
ขอแนะนำให้คุณลองนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของคุณดู
นะคะ