

สารบัญ

บทนำ	16
คอลัมน์ 01 การบ้านสำหรับตรวจสอบความรู้สึก และความคิดเพื่อสร้างความเป็นจริง	24
..... บทที่ 1	
11 เคล็ดลับ	
ในการสร้างความเป็นจริงแบบรู้สึกดี	
.....	
01 การตระหนักว่า “ความคิดจะกลายเป็นจริง” คือก้าวแรกในการดึงพลังกลับมา	28
02 ที่คิดว่า “ต้องทำ OO” เพื่อให้ความฝันเป็นจริงนั้น ก็เพราะเชื่อไปแล้วว่าไม่มีทางทำได้ และความคิดนั้นก็กลายเป็นความเป็นจริง	32
03 จิตใต้สำนึกคืออะไรกันแน่ แต่รู้เรื่องนี้ การเปลี่ยนแปลงความจริงจะเป็นเรื่องง่ายนิดเดียว	36

- 04 ถึงอยากให้ความฝันเป็นจริง แต่ถ้าความรู้สึกเป็นลบ ก็ย่อมไม่มีทางสมหวัง เพราะคำโกหก ใช้กับจิตได้สำนึกไม่ได้ผล 40
- 05 ต่อให้ความคิดเป็นบวก แต่ถ้าความรู้สึกเป็นลบ ก็ไม่มีความหมาย ต้องระวังกับดักทางความคิด ที่หลงติดกับได้ง่ายให้ดี 44
- 06 ถ้ารู้สึกอ่อนรนหรือกังวลจนนิ่งไม่ติด ก็ให้เลิกพยายามไปสักพัก 48
- 07 สิ่งที่ห้ามยึดติดคือกระบวนการ หากกำพลาตเรื่องนี้ ความฝันก็ยากที่จะเป็นจริง 52
- 08 ที่ความเป็นจริงไม่ราบรื่นก็เพราะมีพลังงานไม่พอ สิ่งสำคัญคือต้องรีเซ็ตใจกลับสู่ “จุดเป็นศูนย์” 56
- 09 ความเป็นจริงคือสิ่งที่ตัวเราในอดีตสร้างขึ้น แทนที่จะยึดติดว่าอยากเปลี่ยนแปลง ให้หันมาฟื้นฟูพลังงานแล้วมองไปที่ ปัจจุบันกับอนาคตดีกว่า 60



- 10 วิธีเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงที่ดีที่สุดนั้น
แสนจะเรียบง่าย แค่รู้สึกดีและซื่อสัตย์กับตัวเองก็พอ 64
- 11 มนุษย์มีความสุขได้ ลองทำแบบสนุกไปกับมันดู 68
- คอลัมน์ 02** การบ้านง่าย ๆ เพื่อค้นหา
สิ่งที่รู้สึกดีสำหรับตัวเอง 72

บทที่ 2

28 วิธี

ริชชใจสุดเจ๋งเป็นศูนย์ให้ได้เร็วที่สุด

[เวลา 1]

- 01 แค่เปลี่ยนมุมมอง แม้แต่ความรู้สึกโกรธว่า
“ทำอะไรก็ไม่ราบรื่นสักอย่าง!” ก็เอามาใช้เป็นพลังงาน
ในการพาตัวเองออกจากวงจรอุบาทว์ได้ 76
- 02 ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ไม่สมหวังอย่างที่ฝัน
แต่อยู่ที่การหมกมุ่นกับ “ตอนนี้” ที่คิดว่า “ไม่สมหวัง” 78
- 03 การเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอย่างอาหาร เสื้อผ้า
หนังสือ หรือภาพยนตร์ด้วย “ความชอบ”
คือพื้นฐานของการมีทุก ๆ วันที่รู้สึกดี 80
- 04 การหมกมุ่นกับเรื่องแย่ ๆ เป็นการสิ้นเปลืองพลังงาน
โดยใช้เหตุ หากมีเรื่องแย่ ๆ เกิดขึ้นให้ทำการริชช
โดยคิดว่า “เรื่องมันแล้วไปแล้ว” 82

- 05** เวลากลุ่มหรือสับสนให้สองหลักสัทจับ เพื่อฟื้นฟูพลังงานและจัดระเบียบความรู้สึก 84
- 06** คนที่ติดอยู่ในวงจรอุบาทว์จะอยู่ในภาวะขาดออกซิเจน เพราะพลังงานไม่พอ การจัดระเบียบการหายใจ จึงเป็นพื้นฐานของการรู้สึกดี 86
- 07** ลดสิ่งกีดขวางที่ชื่อ “ต้องพยายาม” ที่ตัวเองตั้งไว้สูงลง และมุ่งความสนใจไปที่ความรู้สึกเต็มเต็มและความรู้สึกพอใจ แทนความไม่พอใจ 88
- 08** การจัดบ้านคือเทคนิคเสริมดวงแบบง่าย ๆ เมื่อสร้างพื้นที่ที่รู้สึกดีได้ พลังงานจะเพิ่มขึ้นโดยอัตโนมัติ 90
- 09** แม้พลังงานจะฟื้นคืนมาแล้ว แต่ถ้าไม่สบายใจ ก็อย่าเพิ่งลงมือทำอะไร ให้จดจ่อกับการกลับไปสู่ “จุดเป็นศูนย์” ให้ได้ก่อน 92

[เวลา 2]

- 10** คำพูดเป็นสิ่งสร้างอนาคต คำพูดติดปาก หรือการนินทาว่าร้ายจะดึงคุณเรื่องแย่ ๆ ให้เข้ามา และยังลดระดับพลังงานด้วย จึงเป็นสิ่งที่ต้องไม่ทำเป็นอันขาด 96
- 11** หากเปลออออตามคำพูดแย่ ๆ ของคนอื่น ให้ปฏิเสธในใจว่า “แต่ส่วนตัวแล้วไม่คิดแบบนั้น” เพื่อไม่ให้รู้สึกแย่กับตัวเอง 98
- 12** เพิ่มพลังงานและสื่อสารกับจิตใต้สำนึก ด้วยคำพูดที่แสดงความนับถือตัวเอง อย่าง “สุดยอด!” หรือ “ไม่เป็นไร” 100

- 13 ลงมือทำตามความฝันโดยเติมคำพูดมหัศจรรย์
ที่ว่า “ก็ไม่รู้หรอกนะว่าทำไม” เข้าไป
แล้วปาฏิหาริย์เหนือความคาดหมายจะเกิดขึ้น 102
- 14 การมีเพลงประจำตัวในการทำความฝันให้เป็นจริง
จะช่วยยกระดับอารมณ์ความรู้สึกและจินตภาพ
ทำให้ความเป็นจริงเปลี่ยนแปลงไปเร็วขึ้น 104
- 15 ความรู้สึกอิจฉาคืออุปสรรคที่ทำให้ไม่สมปรารถนา
ความรู้สึกยินดีต่างหากที่จะนำพาความสุขเข้ามา 106
- 16 เลิกเขียนแบบคนที่ประสบความสำเร็จ
สิ่งสำคัญอยู่ที่ภายในและความเชื่อ 108
- 17 ต่อให้หนังสือบอกว่า “ความรู้สึกงอบคุณ
ช่วยให้ชีวิตดีขึ้น” แต่ถ้ารู้สึกงอบคุณ
จากใจจริงไม่ได้ก็อย่าฝันจะดีกว่า 110
- 18 เพิ่มความเชื่อมั่นต่อการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง
ด้วยการดูว่าเรื่องที่กำลังสำเร็จไปแล้วมีอะไรบ้าง
จะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่ไหนก็ได้ 112
- 19 เวลาเริ่มทำอะไรใหม่ ๆ การเขียนข้อดีข้อเสียออกมา
และจัดระเบียบความคิดจะช่วยให้เริ่มลงมือทำได้ง่ายขึ้น 114



[เวลา 3]

- 20 ทำความฝันให้เข้าใกล้ความเป็นจริงมากขึ้น
ด้วยการจินตนาการถึงตอนสมปรารถนา 118
- 21 ไม่จำเป็นต้องพยายามเอาชนะข้อเสียของตัวเองเสมอไป
ในบางกรณีมันอาจเป็นข้อดีหรือพรสวรรค์ของคุณก็ได้
เลิกคิดเองเออเอง แล้วลองนึกถึงสิ่งที่เป็น
เอกลักษณ์เฉพาะตัวขึ้นมาสักข้อดู 120
- 22 คำพูดคือพลังงาน หากใช้คำพูดเชิงบวก
พลังงานจะเปลี่ยนและดวงจะดีขึ้นแบบไม่น่าเชื่อ 122
- 23 เลิกทำเรื่องที่ต้องฝันหรือไม่สบายใจ
หากเปิดพื้นที่ว่างได้สิ่งใหม่ ๆ จะเข้ามา 124
- 24 ความพยายามเป็นสิ่งสำคัญ แต่ทางที่ดี
ให้เลิกคิดว่า “ต้องพยายาม” เพราะเราต้อง
ยึดหลัก “ใช้ชีวิตอย่างสบาย ๆ” ไว้ก่อน 126
- 25 อย่าเสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่ต้องการ
แค่นั่งความสนใจไปยังสิ่งที่ต้องการ
ความรู้สึที่ดีและพลังงานก็จะเพิ่มขึ้นทุกวัน 128
- 26 หากพยายาม “ทำความฝันให้เป็นจริง”
แต่ไม่ประสบความสำเร็จ นั่นอาจเป็นเพราะ
ใช้วิธีการผิด จงหยุดพักสักครู่แล้วค่อยเริ่มต้นใหม่! 130
- 27 เลือกสถานการณ์ที่ชอบ แล้วลองแสดงเป็นตัวเอง
ในแบบที่อยากเป็น เมื่อภาพตัวเองที่อยากเป็น
ฝังลึกลงในจิตใต้สำนึก มันก็จะกลายเป็นจริง 132

- 28 จะใช้เวลาในช่วงรอยต่อก่อนที่ความเป็นจริง
จะเปลี่ยนไปอย่างไร สิ่งทีวี่พิเศษสุดคือการสนุก
ไปกับช่วงที่รอให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น 134
- คอลัมน์ 03** การบ้านแสดงเป็นตัวเองในแบบที่
อยากเป็นเพื่อสร้างความเป็นจริง 136

..... บทที่ 3

12 สัญญาณ

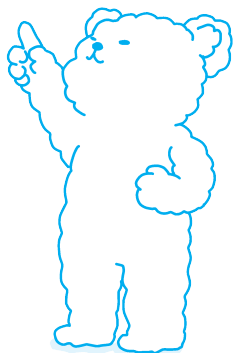
บอกว่าความเป็นจริงกำลังจะเปลี่ยนไป

.....

- 01 การมีความสนใจหรืองานอดิเรกใหม่ ๆ
ในระหว่างที่มุ่งใส่ใจกับความรู้สึกดีคือ
สัญญาณบอกว่าเราเริ่มมุ่งความสนใจไปยัง
สิ่งที่ตัวเองต้องการแล้ว 140
- 02 หากเลิกใส่ใจกับชีวิตประจำวันที่น่าเบื่อหน่าย
หรือความสัมพันธ์ที่แย่ได้ทั้งที่ความเป็นจริง
ยังคงเหมือนเดิม ก็แสดงว่าภายในจิตใจ
เปลี่ยนแปลงไปแล้ว 144

- 03** บรรยากาศรอบตัวคุณจะเปลี่ยนไปเมื่อจิตใจได้รับการเติมเต็ม การเริ่มเป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น เป็นสัญญาณบอกว่าความเป็นจริงกำลังเปลี่ยนไปในทางที่ดี 146
- 04** ไม่ว่าจะมีคนเข้าหาหรือดีจากเรากี่ตาม หากความสัมพันธ์เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น ก็แสดงว่าไม่เพียงภายในจิตใจของเราเท่านั้น แต่ยังมีเริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงกับความ เป็นจริงภายนอกด้วย 148
- 05** การเห็นเลขซ้ำบ่อย ๆ เป็นสัญญาณแห่งความโชคดี ที่บอกให้รู้ว่า “ตอนนี้เป็นเวลาสำคัญ” หรือ “จุดเปลี่ยนของชีวิต” อย่าปล่อยให้โอกาสหลุดมือไป! 150
- 06** การมีอารมณ์นั้น ๆ ลง ๆ อย่างรุนแรง เป็นผลจากการเปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิต ในเวลาแบบนี้ให้ใส่ใจกับสิ่งที่ทำให้รู้สึกดีต่อไป 152
- 07** การเจอประสบการณ์เคจาวูในชีวิตประจำวัน เป็นสัญญาณบอกว่าพลังงานกลับคืนมาแล้ว อีก 2-3 เดือนหลังจากนั้นอาจเกิดปาฏิหาริย์ขึ้นก็ได้ 154
- 08** เมื่อพลังงานกลับคืนมาแล้ว ข้อมูลที่อยากได้ และรายได้พิเศษก็จะเข้ามา พอข้อมูลและเงิน เริ่มหมุนเวียน ชีวิตก็จะเริ่มหมุนเวียน ไปในทางที่ดีขึ้นเช่นกัน 156

- 09 การที่เปลี่ยนความคิดเชิงลบให้เป็นความคิดเชิงบวกได้
ถือเป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งชี้ว่าชีวิตต่อจากนี้
จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี 158
- 10 เมื่อพลังงานกลับคืนสู่จุดเป็นศูนย์
เราก็จะเปี่ยมไปด้วยพลัง ทำให้เริ่มคิดว่า
“น่าสนุกดีนะ อยากรองทำ...ดูจัง” 160
- 11 การรู้สึกแปลกแยกกับสภาพแวดล้อม
เป็นสัญญาณบอกว่าต้องเปลี่ยนเวทีแล้ว
จงมองหาเวทีใหม่แล้วย้ายไปที่นั่น! 164
- 12 การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจครั้งใหญ่
จะทำให้เกิดความมั่นใจ ซึ่งถ้ารู้สึกดีทุกวันเมื่อไหร่
ก็แสดงว่าพลังงานกลับคืนสู่ “จุดเป็นศูนย์” แล้ว 166
- คอลัมน์ 04** การบ้านสำหรับตามหาความฝัน
ของตัวเองแบบง่าย ๆ 168



บทที่ 4

10 คำใบ้

ในการทำให้ความฝันเป็นจริง

- 01 หากกำหนดเวลาที่เหลืออยู่
ความฝันก็จะปรากฏขึ้นมาเอง
แล้วสิ่งที่รู้สึกว่ายากทำในตอนนี้
ก็จะกลายเป็นความจริงในที่สุด 172
- 02 วิธีสร้าง “สมุดโน้ตความฝัน”
ที่จะดึงเอาความฝันที่แท้จริงออกมา
และทำให้เป็นจริง 174
- 03 ใช้เวลา 30 นาทีกับกิจวัตรยามเช้า
ที่ช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิต
และปรับอารมณ์ในวันนั้นให้ดีขึ้น 180
- 04 กิจวัตรยามค่ำที่จะเปลี่ยนวันแย่ ๆ
ให้กลายเป็นวันดี ๆ 186
- 05 ไม่ว่าใครก็เพิ่มรายรับได้
หากรู้ว่าเงินเดือนเป็นสิ่งที่เรา
กำหนดให้คงที่เอง 192
- 06 ถ้าอยากรวย ให้ลองทำตามนิสัย
ของคนรวยที่จะทำให้ 1 เดือน
หลังจากนี้ไปสนุกสุด ๆ 196

07	ตอบคำถาม 3 ข้อนี้แล้วจะรู้ว่าตัวเอง สามารถเป็นคนรวยได้หรือไม่ และควรย้อนกลับมาตอบใหม่ เป็นครั้งคราว	200
08	เวลาที่แต่ละวันเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมาน ให้ใช้ตัวช่วยเสริมดวง	204
09	การใช้วันเดือนปีหรือตัวเลข อย่างชาวจีนลาคาดเป็นวิธีหนึ่ง ที่ช่วยให้เรีเซตใจสู่จุดเป็นศูนย์ได้	208
10	ต่อให้ทำไม่ได้หรือทำต่อไม่ไหว ก็ห้ามคิดว่า “เรามันไม่ได้เรื่อง” เพราะความเป็นจริงจะกลายเป็นแบบที่คิด	210
	บทส่งท้าย	212
	ประวัติผู้เขียน	217



บทนำ

ยินดีที่ได้รู้จักครับ

ผมชื่อ Kenji เป็นเจ้าของช่อง “Kenji Spirit” และ “Kenji Tarot” ใน YouTube และ “Kenji Radio” ใน Voicy

ผมเริ่มอัปโหลดคลิปวิดีโอลง YouTube ตั้งแต่เดือนตุลาคม ปี 2019 ในช่อง “Kenji Spirit” ผมจะเล่าถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่ไม่อาจทำให้ความฝันที่มีมายาวนานเป็นจริงได้ และใช้ประสบการณ์นั้นมาช่วยในการแบ่งปัน “วิธีทำให้ความเป็นจริงเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น”

ผมเคยมีความฝันว่าอยากเป็นนักแสดงที่ประสบความสำเร็จ จึงทำงานพิเศษระหว่างที่ฝึกฝนทักษะการแสดง และในขณะเดียวกันก็ใช้ความรู้เกี่ยวกับจิตใต้สำนึก แรงดึงดูด และ

จิตวิญญาณที่สนใจมาตั้งแต่สมัยเป็นนักเรียนมาทดลองสร้าง
จินตภาพ (Imaging) และการยืนยันกับตัวเอง (Affirmation) ผม
ทำแบบนี้อย่างจริงจังมาเป็นเวลากว่า 10 ปี

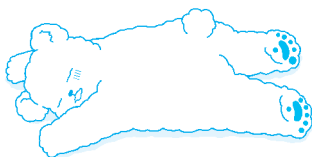
ผมเดิมพันกับความสามารถของตัวเองด้วยการไปเรียน
ภาษาอังกฤษที่สหรัฐอเมริกาพร้อมกับไปอดิชั่นที่ฮอลลีวูด แต่
สุดท้ายแล้วก็ไม่ประสบความสำเร็จ มันทำให้ผมรู้สึกสิ้นหวังกับ
ความเป็นจริงและยุติความฝันที่จะเป็นนักแสดง

ทว่าระหว่างที่ทำงานเป็นพนักงานต้อนรับที่ภัตตาคาร जू ๆ
ก็เกิดสิ่งที่คล้ายกับปาฏิหาริย์ขึ้นกับผม และสิ่งนี้ได้เปลี่ยนชีวิต
ผมไปอย่างสิ้นเชิง

ปาฏิหาริย์ที่ว่านี้เป็นสิ่งที่ไม่ว่าใครก็สามารถมีได้

ทำไมผมถึงกล้าพูดแบบนี้

นั่นก็เพราะคนที่กำลังกลุ่มใจอยู่ว่าพยายามแค่ไหนก็
ไม่สามารถ “เปลี่ยนแปลงความเป็นจริง” หรือ “ทำความฝัน
ให้เป็นจริงได้สักที” ซึ่งรวมถึงคนที่กลุ่มใจเรื่องนี้มากกว่า 10 ปี
อย่างผมด้วยนั่น แท้จริงแล้วแค่ “ทำผิดขั้นตอน” อยู่เท่านั้นเอง



เวลาอ่านหนังสือของคนที่ทำให้ความฝันเป็นจริงได้สำเร็จ สิ่งที่เราจะได้อ่านคือเรื่องราวความสำเร็จที่งดงามและวิธีที่นำไปสู่ความสำเร็จนั้น ในบรรดาวิธีมากมายที่ถูกเขียนถึง หนึ่งในวิธีที่เป็นที่รู้จักที่สุดก็เห็นจะหนีไม่พ้นการใช้ประโยชน์จาก “จิตใต้สำนึก” ซึ่งเป็นวิธีที่เชื่อว่า “ความคิดที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกจะกลายเป็นจริงได้ในท้ายที่สุด” หรือพูดอีกอย่างก็คือเชื่อว่า “สิ่งที่คิดจะกลายเป็นจริง”

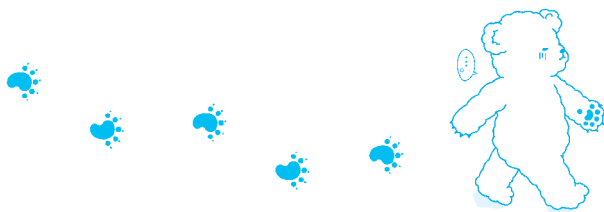
ว่าแต่วิธีนี้ใช้ได้จริงแน่หรือเปล่า

ถ้า “สิ่งที่คิดจะกลายเป็นจริง” จริง ๆ ละก็ หากคิดว่าอยากมีความสุขมันก็ต้องเป็นแบบนั้น แต่ไม่เห็นจะเป็นจริงเลย แล้วต่อให้คิดว่า “จงถูกหวย!” ก็ไม่เห็นจะถูกอีกนั่นแหละ ทำไม่ถึงเป็นอย่างนั้นล่ะ

ความจริงคือทฤษฎีนี้มีหลุมพรางอยู่ครับ
นั่นก็คือ ไม่ใช่ว่า “สิ่งที่คิดจะกลายเป็นจริง” แต่ “สิ่ง
ที่รู้สึกจากกันบึ้งของความคิดจะกลายเป็นจริง” ต่างหาก

ตัวอย่างเช่น สมมุติคุณคิดว่า “หากสิ่งที่คิดจะกลายเป็น
จริง แปลว่าที่ภาวนาขออยู่แต่ไม่เป็นจริงนี่มันแปลก ๆ แล้วนะสิ”
ความรู้สึก “แปลก ๆ” นี้แสดงให้เห็นว่าความจริงแล้วคุณกำลัง
รู้สึกไม่พอใจ ความรู้สึกนี้จะชักนำเอาความเป็นจริงที่ไม่น่าพอใจ
เข้ามา และถ้าคุณรู้สึกว่า “พยายามขนาดนี้แล้วทำไมถึงยังไม่สำเร็จอีก” ก็แน่นอนว่าความ “ไม่สำเร็จ” ย่อมมาปรากฏขึ้น
ตรงหน้า

การใช้คำอย่าง “สิ่งที่คิดจะกลายเป็นจริง” มักทำให้
สับสนได้ง่าย ถ้าเปลี่ยนมาพูดว่า “ความรู้สึกจะสร้างความเป็น
จริง” แทนน่าจะช่วยให้เห็นภาพได้ง่ายกว่า



ผมศึกษาเรื่องจิตใต้สำนึกมายาวนานมากกว่า 10 ปี แต่กลับไม่ตระหนักถึงความจริงที่เรียบง่ายแต่แสนจะลึกซึ้งนี้เลย

หากลงมือทำทั้งที่ไม่มีสมาธิหรือความเข้าใจในวิธีอย่างถ่องแท้ไม่ว่าอย่างไรความฝันก็ไม่มีวันเป็นจริงได้ หรือถ้าหันไปใช้วิธีอื่นที่ไม่ได้ผล สิ่งที่ได้ก็จะมีแค่ความเหนื่อยแสนสาหัสเท่านั้น

ผมเองก็เคยเป็นแบบนี้ ยิ่งประสบการณ์ความล้มเหลวเพิ่มขึ้นคำถามก็เพิ่มขึ้นตาม ผมสูญเสียความมั่นใจและอ่อนล้าลงเรื่อย ๆ

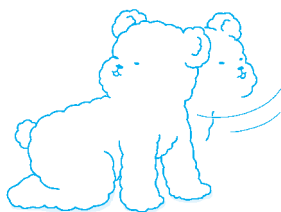
ผมตกอยู่ในวงจรอุบาทว์ที่แม้ใจหนึ่งจะคิดว่า “ไม่ไหวแล้ว” แต่อีกใจก็คิดว่า “ไม่พยายามไม่ได้” และ “ต้องเป็นที่ยอมรับให้ได้” วนเวียนซ้ำไปซ้ำมา ในสภาพที่แทบไม่เหลือพลังงานแบบนั้น แน่นอนอยู่แล้วว่าคุณจะไม่มีทางเป็นจริงได้



ผมเริ่มมาตระหนักได้ตอนที่ล้มเลิกความฝันอยากเป็นนักแสดงแล้วหันมาทำงานเป็นพนักงานต้อนรับของภัตตาคาร

ทันทีที่ได้รับการปลดปล่อยจากคำสาปที่ว่า “ต้องประสบความสำเร็จในฐานะนักแสดงให้ได้” สิ่งที่หนักอึ้งอยู่บนบ่าของผมนั้นก็เบาลง พลังงานค่อย ๆ กลับคืนมา และทุกวันก็กลายเป็นวันที่สนุกสนาน

เมื่อเป็นแบบนี้ ทุกอย่างก็เริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ การถูกปลดปล่อยจากความสิ้นหวังทำให้ความรู้สึกลับมากกระปรี้กระเปร่า แต่ละวันกลายเป็นวันที่สุขสงบและมีอิสระ ผมเริ่มดำเนินงานใหม่ และภายในเวลาแค่ปีครึ่งก็มีรายได้มากกว่าเดิมถึง 10 เท่า



พูดได้ว่าสิ่งที่ผมรู้สึกจากกันบั้งของความคิดได้กลายเป็น
จริงขึ้นมาั่นเอง

ประสบการณ์ที่เหมือนปาฏิหาริย์นี้ทำให้ผมรู้สึกจริง ๆ ว่า
ไม่ว่าจะเป็นใคร ขอแค่รีเซ็ตใจกลับไปยังจุดเป็นศูนย์ (Zero Point)
ของตัวเอง พลังที่จะทำให้ความฝันเป็นจริงก็จะกลับคืนมาได้

และอีกเรื่องที่สำคัญมาก ๆ ก็คือ “การใช้ชีวิตในแต่ละวัน
โดยมุ่งใส่ใจกับความรู้สึกดีของตัวเอง”

เพราะเมื่อรู้สึกดี เราจะรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ
เมื่อรู้สึกดี ความจริงที่ซ่อนให้รู้สึกดีจะมาเยือนเราเอง

คนที่รู้สึกว่ามนุษย์ต้องมีความมานะพยายามอาจอด
ทนขึ้นมาไม่ได้ว่า “แค่นั้นแหละ” ซึ่งก็ต้องตอบว่า... ใช่ครับ
แค่นั้นก็เกินพอแล้ว

ในเมื่อเหนื่อยอยู่ก็ไม่เห็นจำเป็นต้องพยายาม

ถ้าเหนื่อยละก็ สิ่งแรกที่ต้องทำคือทำให้พลังงานกลับคืน
มา จากนั้นก็ใช้ชีวิตแบบที่ทำให้รู้สึกดี เรื่องพยายามเรียนรู้อะไร
ถือเป็นขั้นตอนต่อไป แต่คนส่วนใหญ่กลับชอบทำสลับขั้นตอน
เสียอย่างนั้น

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมวิธีเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงและ
ทำความเข้าใจให้เป็นจริงเอาไว้โดยอ้างอิงเนื้อหาที่อยู่ในช่อง YouTube
ของผม ซึ่งรวมถึงความคิดเห็นอันหลากหลายของผู้ชมด้วย
ผมเชื่อมั่นว่ามันน่าจะช่วยบอกไปอะไรบางอย่างให้กับคนที่พยายาม
แทบตายแต่เปลี่ยนแปลงความเป็นจริงไม่ได้ และคนที่ตัดใจจาก
ความฝันไม่ลงได้อย่างแน่นอน

เพราะผมซึ่งเป็นผู้เขียนเป็นคนที่ผ่านประสบการณ์ทำอะไร
ไม่สำเร็จมาอย่างโชกโชน

หากหนังสือเล่มนี้สามารถช่วยให้คุณตระหนักได้ว่า
“ตัวเองมีพลังอยู่” เหมือนที่ผมตระหนักขึ้นมาได้หลังจากล้มเหลว
มานานปี ผมจะยินดีอย่างยิ่งเลยครับ



คอลัมน์
01

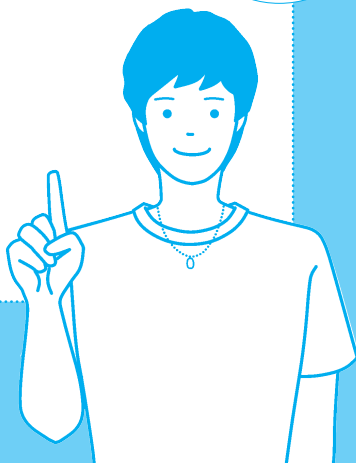
การบ้านสำหรับตรวจสอบความรู้สึก
และความคิดเพื่อสร้างความเป็นจริง

- ① เขียนความฝันที่อยากให้เป็นจริง 3 อย่าง

- ② เขียนสิ่งที่คิดว่าจำเป็นต่อการทำความฝันทั้ง 3 อย่าง
ให้เป็นจริง (เช่น ทักษะ ระยะเวลา และเงิน)

- ③ สิ่งที่คุณรู้สึกตอนที่คิดคำตอบข้อ ②

ความฝันของคุณ
น่าจะเป็นจริง
หรือเปล่าครับ



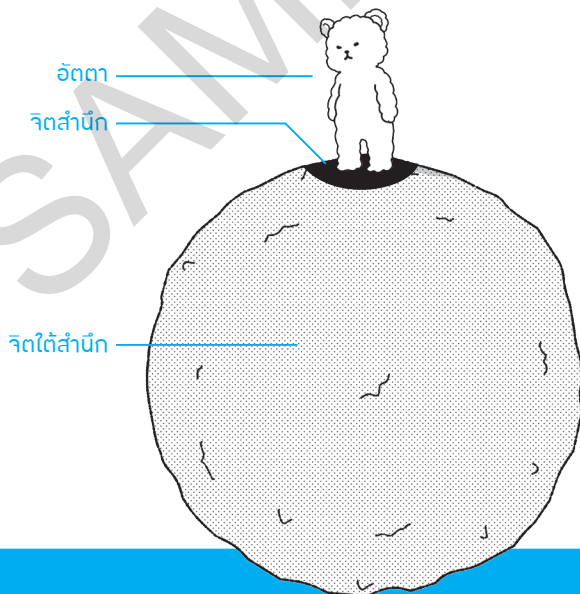
บทที่

1

11 เคล็ดลับ
ในการสร้าง
ความเป็นจริง
แบบรู้สึกดี

หากพยายามแค่ไหนก็ไม่ประสบความสำเร็จสักที
นั่นเพราะวิธีที่คุณใช้อยู่ไม่ถูกต้อง
ความเป็นจริงที่กำลังทำให้คุณท้อใจอยู่ตอนนี้
เป็นสิ่งที่ความคิดและความรู้สึกของคุณ
สร้างขึ้นมา ต่อให้พยายามคิดบวกสักเท่าไร
ถ้าลึก ๆ แล้วมีความรู้สึกเชิงลบอยู่ ความเป็นจริง
ที่จะมาหาคุณก็ย่อมจะเป็นความไม่ราบรื่น
จิตสำนึกมีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์เพียงเล็กน้อย
เท่านั้น กว่า 90 เปอร์เซ็นต์คือจิตใต้สำนึก

หากอยากเปลี่ยนแปลงความเป็นจริง คุณต้อง
เข้าใจก่อนว่าความเป็นจริงคือสิ่งที่ความรู้สึก
สร้างขึ้น และต้องมีความตระหนักรู้ว่า
หากกำลังเหนียวล้าอยู่ นั่นแปลว่าคุณยังไม่มี
พลังงานเพียงพอจะเผชิญหน้ากับความเป็นจริง
เมื่อรูปแบบนี้ก็น่าจะรู้สึกสบายขึ้นแล้วล่ะครับ



01

การตระหนักว่า “ความคิดจะกลายเป็นจริง” คือก้าวแรกในการดึงพลังกลับมา

ผมศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงมานาน และพบว่าหนังสือที่พูดถึง “จิตใต้สำนึก” หรือ “แรงดึงดูด” ล้วนบอกว่า “ความคิดจะกลายเป็นจริง”

ด้วยความที่ตอนนั้นผมตีความคำกล่าวนี้อาหมายถึง สิ่งที่คุณคิดอยู่จะกลายเป็นความจริง ผมจึง “คิด” อย่างเอาเป็นเอาตายทุกวันว่าตัวเองจะได้เป็น “นักแสดงที่ประสบความสำเร็จ” แต่มันก็ไม่เป็นจริงตามนั้นสักที ผมเริ่มตั้งข้อสงสัยกับทฤษฎีนี้และเลิกเชื่อไปพักหนึ่ง

แต่แล้ววันหนึ่งผมก็เข้าใจว่า “สิ่งที่เชื่อจริง ๆ และสิ่งที่รู้สึก อยู่จริง ๆ ต่างหากที่จะกลายเป็นจริง”

ตัวอย่างเช่น เวลาที่คิดว่า “อยากประสบความสำเร็จ” มนุษย์แต่ละคนจะมีความรู้สึกบางอย่างแอบแฝงอยู่ลึก ๆ ในใจ ในกรณีของผม มันคือความไม่พอใจครับ

ทำไมผมถึงรู้สึกไม่พอใจ คำตอบคือเพราะผมรู้ว่าในความเป็นจริงนั้น “ตัวเองตอนนี้ไม่ได้ประสบความสำเร็จ”

พูดอีกอย่างก็คือ ทุกครั้งที่ผมคิดในระดับจิตสำนึกว่า “ตัวเองประสบความสำเร็จ” จิตใต้สำนึกของผมกลับมีภาพ “ตัวเองที่ไม่ประสบความสำเร็จ” ผุดขึ้นมาเสมอ ผลคือ จิตใต้สำนึกซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ทำให้ “ความคิดกลายเป็นจริง” ขึ้นมา

มนุษย์มีจิตสำนึกกับจิตใต้สำนึก

จิตสำนึกคือสติสัมปชัญญะที่เราสามารถระลึกและรู้ตัวได้ เช่น การคิดอย่างมีเหตุผล ความรอบรู้ หรือการตัดสินใจ

จิตใต้สำนึกคือส่วนที่เราไม่สามารถระลึกและรู้ตัวได้ เช่น อารมณ์ความรู้สึก ลางสังหรณ์ ความทรงจำ หรือความต้องการของสัญชาตญาณ ด้วยความที่จิตใต้สำนึกมีอิทธิพลต่อมนุษย์สูงถึง 90-97 เปอร์เซ็นต์ มันจึงเป็นสิ่งที่เราไม่สนใจไม่ได้เลย

ตัวอย่างเช่น ต่อให้ตัดสินใจว่าจะลดน้ำหนัก แต่ถ้าจิตใต้สำนึกรู้สึก “ไม่ไหวหรอก” การลดน้ำหนักก็จะไม่มีวันสำเร็จได้เลย เพราะความคิดหรือความรู้สึกที่อยู่ในจิตใต้สำนึกคือสิ่งที่สร้างความเป็นจริง

ความฝันของคุณเป็นจริงบ้างไหมครับ

หากคุณกำลังคิดว่า “พยายามแทบตายแต่ไม่เห็นสำเร็จเลย” เหมือนผมในอดีตอยู่ละก็ ก่อนอื่นคุณต้องทำความเข้าใจใหม่ว่า “ความคิดและความรู้สึกที่อยู่ในจิตใต้สำนึกต่างหากที่จะเป็นจริง” จากนั้นถึงค่อยมาคิดว่า “จะอย่างไรกับความเป็นจริงที่อยู่ตรงหน้าดี”

ในหน้าถัดไปคือตัวอย่างการบ้านที่ผมเคยทำสมัยตั้งเป้าว่าจะเป็นนักแสดง ลองอ่านแล้วนำไปใช้อ้างอิงในการเขียนตอบคอรัลมันน์ “การบ้านสำหรับตรวจสอบความรู้สึกและความคิดเพื่อสร้างความเป็นจริง” ในหน้า 24 คุณะครับ ผมเชื่อว่ามันน่าจะช่วยให้คุณมองเห็นได้ชัดขึ้นว่าสาเหตุที่ความฝันไม่เป็นจริงสักทีคืออะไร และน่าจะช่วยเปิดมุมมองให้กว้างไกลขึ้นได้ด้วย

การบ้านสำหรับตรวจสอบความรู้สึก
และความคิดเพื่อสร้างความเป็นจริง

ข้อ 1 เขียนความฝันที่อยากให้เป็นจริง 3 อย่าง

- ประสบความสำเร็จในฮอลลีวูด
- อยู่ในคฤหาสน์
- ใช้ชีวิตในต่างประเทศ

ข้อ 2 เขียนสิ่งที่คิดว่าจำเป็นต่อการทำความฝันทั้ง 3 อย่างให้เป็นจริง
(เช่น ทักษะ ระยะเวลา และเงิน)

- ได้รางวัลออสการ์
- ได้เอเจนซี่
- ย้ายไปอยู่ต่างประเทศและมีงานเก่งภาษาอังกฤษ

ข้อ 3 สิ่งที่คุณรู้สึกตอนที่คิดคำตอบข้อ 2

- ความฝันแบบนี้ไม่มีวันเป็นไปได้หรอก!



นี่คือความฝัน
ในอดีตของผม
และสิ่งที่กลายเป็นจริง
ก็คือความรู้สึกที่ผม
มีต่อความฝันครับ