

สารบัญ

บทนำ	เจ้าชายกบ	5
1	ความจริงเจ็บประการเกี่ยวกับตัวคุณ	9
2	จินตนาการถึงเจ้าชายรูปงาม	17
3	จ้องหน้ากบของคุณตรง ๆ	23
4	กำจัดกบนำชยะแขยงออกไปจากหนองน้ำของคุณ	37
5	สูบน้ำออกจากหนองน้ำของคุณ	49
6	เปลี่ยนน้ำในหนองน้ำของคุณ	71
7	มองหาความงามในตัวกบ	83
8	กระโดดไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ	103
9	จูบลากบนำชยะแขยงของคุณ	109
10	คาดหวังสิ่งที่ดีที่สุดจากกบของคุณ	119
11	ปล่อยวางอดีต	125
12	เคล็ดลับเจ็บประการสู่การเป็นคนคิดบวก อย่างแท้จริง	149
บทสรุป	การลงมือทำคือทุกสิ่ง	155
ประวัติผู้เขียน		159

SAMPLE



บทนำ

เจ้าชายกบ

คุณอยู่บนโลกใบนี้เพื่อทำสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นกับชีวิตของคุณ เพื่อพบกับความสุข ความสัมพันธ์ที่ยอดเยี่ยม สุขภาพที่แข็งแรง ความมั่งคั่งที่ล้นเหลือ รวมถึงความสมปรารถนาทุกประการ ถ้าอย่างนั้นแล้วทำไมตอนนี้คุณถึงยังไม่ได้ใช้ชีวิตตามความฝันของตัวเองอีกล่ะ

หากคุณอยากรู้เหตุผลว่าทำไมคุณถึงมีความสุขหรือไม่มีความสุข ประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จ ได้รับชัยชนะหรือพ่ายแพ้แล้วละก็ จงมองเข้าไปในกระจกเงาบานที่ใกล้ที่สุด ทศนคติ และความคิดของคุณที่มีต่อคนที่คุณเห็นในกระจกจะส่งผลต่อชีวิตคุณอย่างใหญ่หลวง ดังนั้น ถ้าหากคุณเปลี่ยนความคิดที่มีต่อตัวคุณเองได้ ชีวิตของคุณก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย...เกือบจะในทันทีเลยทีเดียว



ไม่มีอะไรที่จะดีหรือเลว เว้นเสียแต่ความคิดทำให้นั้นเป็นเช่นนั้น

วิลเลียม เชกสเปียร์

นิทานเรื่องหนึ่ง

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว เจ้าชายหนุ่มรูปงามถูกแม่มดผู้ชั่วร้ายนางหนึ่งสาปให้กลายเป็นกบ คำสาปของนางจะเสื่อมสลายไปได้ก็ต่อเมื่อเขาได้รับจูมพิตจากเจ้าหญิงเท่านั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่แม่มดแน่ใจว่าจะไม่มีทางเกิดขึ้นเป็นอันขาด

กาลครั้งหนึ่งในเวลาเดียวกัน เจ้าหญิงผู้เลอโฉมนางหนึ่งปรารถนาจะครองคู่กับเจ้าชายรูปงาม แต่เขาคนนั้นไม่เคยปรากฏกายให้เห็นเสียที วันหนึ่งขณะออกไปเดินเล่นรอบทะเลสาบ เธอเห็นกบรูปร่างหน้าตาอัปลักษณ์ตัวหนึ่งอาศัยอยู่ในป่าริมน้ำ ขณะที่เจ้าหญิงนั่งลงเงียบ ๆ ตามลำพัง ครุ่นคิดถึงสถานการณ์ของตัวเอง และปรารถนาจะให้เจ้าชายรูปงามบังเอิญผ่านมา เจ้ากบก็กระโดดมาหาเธอและเริ่มพูด

มันบอกว่าจริง ๆ แล้วมันคือเจ้าชายรูปงาม หากเธอจูบมัน เจ้ากบแสนอัปลักษณ์จะคืนร่างกลายเป็นเจ้าชาย จากนั้นมันจะแต่งงานกับเธอและรักเธอไปชั่วกาลนาน

ถึงแม้จะฟังดูเหมือนเป็นเรื่องไร้สาระและเจ้าหญิงก็ลังเลใจอย่างยิ่ง แต่เธอก็รวบรวมความกล้าแล้วจูมพิตลงบนริมฝีปากของกบตัวนั้น

ทันใดนั้นมันก็กลายเป็นเจ้าชายหนุ่มรูปงามตามที่ได้ให้สัญญาไว้ เจ้าชายรักษาคำพูดและแต่งงานกับเจ้าหญิง ทั้งสองครองคู่อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขชั่ววันจันทร์

ข้อคิดที่ได้จากนิทานเรื่องนี้

ดูเหมือนพวกเราเกือบทุกคนจะมีอุปสรรคอย่างน้อยหนึ่งอย่างที่คอยถ่วงเราไว้ไม่ให้มีความสุข มีสุขภาพแข็งแรง มีความสนุกเพลิดเพลิน และเฝ้ารอให้ถึงวันใหม่ด้วยความตื่นเต้น

อะไรคือ “กบ” ในชีวิตของคุณที่คุณจำเป็นต้อง “จุ่ม” ก่อนที่จะประสบความสำเร็จ อะไรคือประสบการณ์อันเลวร้ายในชีวิตที่คุณจำเป็นต้องยอมรับ รับมือ และนำไปเป็นบทเรียน เพื่อที่จะเปลี่ยนตัวเองไปเป็นบุคคลที่น่าฟังตามศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวบ้าง

สิ่งที่พวกเราทุกคนต้องการ

เป้าหมายอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์เราคือการได้พบกับความสุขและความสงบในจิตใจ ใคร ๆ ก็อยากเพลิดเพลินกับอารมณ์ในแง่บวกด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะป็นในรูปของความรัก ความยินดี ความพอใจ หรือความสมปรารถนาก็ตาม

บางทีการค้นพบที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในด้านจิตวิทยาและความสำเร็จก็คือ การค้นพบว่าอุปสรรคสำคัญที่ขวางกั้นระหว่างตัวคุณกับชีวิตที่แสนวิเศษนั้น มักจะเป็นทัศนคติในแง่ลบที่มีต่อตัวคุณเองและผู้อื่น ดังนั้น คุณต้องเรียนรู้ที่จะ “จุ่มกบตัวนั้น” โดยฝึกนิสัยในการค้นหาคุณค่าและแง่บวกดี ๆ ในตัวทุกคนที่คุณได้พบเจอ รวมถึงทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของคุณ มีเพียงวิธีนี้เท่านั้นที่จะช่วยให้คุณปลดปล่อยศักยภาพออกมาได้อย่างเต็มที่

หนังสือเล่มนี้มีรากฐานมาจากการบรรยายและสัมมนาที่ทำห้าพันครั้งกับผู้คนมากกว่าห้าล้านคนใน 58 ประเทศ (ไอร์แลนด์) และ

ประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาอีกนับหมื่นชั่วโมง (คริสตินา) คุณจะ
จะได้เรียนรู้วิธีการและเทคนิคที่แสนเรียบง่ายแต่ทรงพลัง ซึ่งสามารถ
นำไปใช้เปลี่ยนความคิดในแง่ลบให้เป็นบวกและเปลี่ยนทุกปัญหา
ในชีวิตให้กลายเป็นผลประโยชน์บางอย่างขึ้นมาทันที คุณจะได้เรียนรู้
วิธีเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนที่มีความมั่นใจอย่างเต็มเปี่ยม และ
ปลดปล่อยศักยภาพในตัวออกมาอย่างเต็มที่ เพื่อให้ได้ใช้ชีวิตที่แสน
วิเศษอย่างแท้จริง

เครื่องมือและกลวิธีเหล่านี้ใช้ได้ผลกับผู้คนนับล้านมาแล้วทั่วโลก
และมันก็จะใช้ได้ผลกับคุณเช่นกัน เรามาเริ่มกันเถอะ



1

ความจริงเจ็ดประการ เกี่ยวกับตัวคุณ

มนุษย์เราถูกสร้างมาให้มีความสุข ความสงบ ความสนุกสนาน และความตื่นเต้นที่ได้มีชีวิตอยู่ คุณจะตื่นนอนด้วยความกระฉับกระเฉงและกระตือรือร้นที่จะเริ่มวันใหม่ คุณมีความรู้สึกที่ยอดเยี่ยมเกี่ยวกับตัวเองและความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนอื่น ๆ คุณสนุกไปกับงานและพึงพอใจที่ได้สร้างสรรค์ผลงานที่มีความสำคัญขึ้นมา ดังนั้น เป้าหมายหลักของคุณจึงควรจะเป็นการใช้ชีวิตในแบบที่ได้สัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกในลักษณะนี้ตลอดเวลา

ในฐานะคนที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว สิ่งต่าง ๆ ที่คุณทำในแต่ละวัน ควรช่วยเติมเต็มศักยภาพสูงสุดของคุณเอง คุณควรจะมีชีวิตที่ในพรทั้งหลายที่คุณได้รับมาในทุก ๆ ด้าน หากคุณไม่มีความสุขหรือรู้สึกไม่พึงพอใจกับด้านใดด้านหนึ่งของชีวิต นั่นหมายความว่ามီးอะไวพิดปกติเกิดขึ้นกับความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำของคุณ และคุณจำเป็นต้องลงมือแก้ไขทันที



คนส่วนใหญ่มีความสุขได้มากเท่าที่พวกเขาจะเปิดใจให้เป็นไป

อับราฮัม ลินคอล์น

จุดเริ่มต้นในการปลดปล่อยศักยภาพออกมาอย่างเต็มที่คือ การมองให้ออกว่าลึก ๆ แล้วในตัวคุณมีเจ้าชายหรือเจ้าหญิงซุกซ่อน อยู่

ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหนในปัจจุบัน ไม่ว่าคุณจะทำหรือไม่ได้ทำอะไรในอดีต คุณจำเป็นต้องยอมรับความจริงเจ็ดประการเกี่ยวกับตัวคุณเอง

1. คุณเป็นคนดีและยอดเยี่ยมอย่างแท้จริง คุณมีคุณค่าเกินกว่าที่เครื่องมือใด ๆ จะวัดออกมาเป็นตัวเลขได้ ไม่มีใครที่จะดีหรือเปี่ยมพรสวรรค์ไปกว่าคุณ

เมื่อใดที่คุณรู้สึกกังขาในความดีงามและคุณค่าของตัวเอง เมื่อนั้นคุณจะเริ่มตั้งคำถามกับตัวเอง ความรู้สึกไม่พอใจส่วนใหญ่ล้วนมีรากเหง้ามาจากการไม่ยอมรับว่าตัวเองเป็นคนดีและมีคุณค่า

2. คุณมีความสำคัญในหลาย ๆ ด้าน อันดับแรกเลยคือ คุณเป็นคนสำคัญต่อตัวคุณเอง โลกของคุณหมุนรอบตัวคุณเพียงคนเดียว คุณเป็นคนให้ความหมายกับทุกสิ่งที่คุณเห็นหรือได้ยิน ในโลกของคุณ ไม่มีอะไรที่จะมีความสำคัญขึ้นมาได้ เว้นเสียแต่ว่าคุณจะให้ความสำคัญกับมัน

คุณยังมีความสำคัญต่อพ่อแม่ของคุณด้วย วินาทีที่คุณออกมาลืมตาดูโลกถือเป็นช่วงเวลาสำคัญในชีวิตของพวกเขา และเมื่อคุณเติบโตขึ้น เกือบทุกสิ่งที่คุณทำล้วนมีความหมายต่อพวกเขาเช่นกัน

คุณมีความสำคัญต่อครอบครัวของคุณ คู่ครอง
ของคุณ ลูกของคุณ และกลุ่มคนที่คุณคบหาสมาคมด้วย
สิ่งที่คุณพูดหรือทำส่งผลกระทบต่อพวกเขาอย่างมหาศาล

คุณมีความสำคัญต่อบริษัทของคุณ ลูกค้าของคุณ
เพื่อนร่วมงานของคุณ และชุมชนที่คุณอาศัยอยู่ สิ่งที่คุณ
ทำหรือไม่ได้ทำอาจส่งผลกระทบต่ออย่างใหญ่หลวงต่อชีวิต
และหน้าที่การงานของผู้อื่น

ความรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนสำคัญจะส่งผลอย่าง
มากต่อคุณภาพชีวิตของคุณ คนที่มีความสุขและประสบ
ความสำเร็จล้วนรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าและมีความสำคัญ
และเนื่องจากพวกเขาารู้สึกและแสดงออกมาเช่นนั้น มันจึง
กลายเป็นเรื่องจริงในที่สุด

คนที่ไม่มีความสุขและหดหู่จะรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า
และไม่มีความสำคัญ พวกเขา รู้สึกสิ้นหวังและมองไม่เห็น
คุณค่าของตัวเอง ทั้งยังเกิดความรู้สึกว่า “ฉันไม่ดีพอ”
ผลที่ตามมาก็คือ พวกเขาจะระเบิดอารมณ์ใส่โลกรอบตัว
และแสดงพฤติกรรมในแบบที่ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น

พวกเขาไม่รู้เลยว่าลึก ๆ ภายในตัวมีเจ้าชายหรือ
เจ้าหญิงซุกซ่อนอยู่

3. คุณมีศักยภาพไร้ขีดจำกัดในการสร้างชีวิตและโลกของคุณ
อย่างที่ใจคุณปรารถนา คุณไม่สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่
ได้หมดแม้ว่าจะเกิดมาอีกกี่ร้อยชาติก็ตาม

ไม่ว่าคุณจะทำอะไรสำเร็จมาแล้วตั้งแต่อดีตจนถึง
ตอนนี้ มันเป็นแค่สัญญาณเริ่มต้นของสิ่งที่คุณจะทำได้

จริง ๆ เท่านั้น และยิ่งในปัจจุบันคุณมีพรสวรรค์และความสามารถมากเท่าไร ในอนาคตคุณก็จะยิ่งพัฒนาศักยภาพได้มากขึ้นตามไปด้วย

ความเชื่อว่าคุณเองมีศักยภาพไร้ขีดจำกัดถือเป็นกุญแจดอกสำคัญไปสู่การเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณสามารถเป็นได้จริง ๆ

4. คุณสร้างโลกของตัวเองผ่านความคิดและความเชื่อของคุณ ความเชื่อเป็นตัวกำหนดสภาพความเป็นจริงในชีวิตของคุณขึ้นมา และทุก ๆ ความเชื่อของคุณล้วนเป็นสิ่งที่คุณได้รับผ่านการเรียนรู้... เริ่มต้นครั้งแรกตั้งแต่ตอนที่ยังแบเบาะ เรื่องน่าประหลาดใจก็คือ ความเชื่อในแง่ลบ ความเชื่อที่สร้างข้อจำกัดให้กับตัวคุณเอง และความสงสัยที่เข้ามาแทรกแซงความสุขและความสำเร็จของคุณนั้น ส่วนใหญ่ไม่ได้มีพื้นฐานอยู่บนความจริงเลยแม้แต่น้อย

เมื่อคุณเริ่มตั้งคำถามกับความเชื่อในแง่ลบเหล่านั้น แล้วหันมาพัฒนาความเชื่อในแง่บวกที่ส่งเสริมศักยภาพอันน่าทึ่งของตัวเองจริง ๆ ชีวิตของคุณจะเริ่มเปลี่ยนแปลงไปทันที

5. คุณมีอิสระที่จะเลือกเสมอว่าความคิดของคุณควรมีเนื้อหาอย่างไร และชีวิตของคุณควรเดินทางไปไหนทิศทางไหน สิ่งหนึ่งที่คุณควบคุมได้อย่างเบ็ดเสร็จก็คือความคิดของคุณ คุณสามารถเลือกที่จะคิดอย่างมีความสุขและมีความหวัง ซึ่งจะปูทางไปสู่การกระทำและผลลัพธ์ในแง่บวก

หรือไม่คุณก็อาจลงเอยด้วยการเลือกที่จะคิดในแง่ลบหรือคิดแบบสร้างข้อจำกัดให้กับตัวเอง ซึ่งจะถ่วงคุณไว้ไม่ให้ก้าวหน้าไปไหน

ความคิดของคุณก็เหมือนกับสวนหลังบ้าน ถ้าคุณไม่ใส่ใจดูแลต้นไม้ที่ปลูกไว้แล้ว วัชพืชจะเติบโตขึ้นเองโดยที่คุณไม่ต้องรดน้ำใส่ปุ๋ยใด ๆ เลย หากคุณไม่หว่านและบ่มเพาะความคิดในแง่บวกของคุณด้วยความตั้งใจ ความคิดในแง่ลบก็จะแยงยอดขึ้นมาแทนที่ทันที

การเปรียบเทียบง่าย ๆ กับสวนหลังบ้านอธิบายให้เห็นภาพว่า ทำไมผู้คนมากมายถึงไม่มีความสุขโดยที่ไม่เคยรู้ถึงสาเหตุที่แท้จริงเลย

6. คุณถูกส่งมาบนโลกใบนี้พร้อมโชคชะตาอันยิ่งใหญ่ คุณถูกกำหนดมาให้ทำสิ่งที่แสนวิเศษให้กับชีวิตของตัวเอง คุณมีพรสวรรค์ ความสามารถ แนวคิด สติปัญญา และประสบการณ์ที่หลอมรวมกันในแบบที่ไม่เหมือนใคร คุณจึงแตกต่างจากใครก็ตามที่เคยมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ คุณถูกออกแบบมาให้ประสบความสำเร็จและถูกสร้างมาให้พบกับความยิ่งใหญ่

การยอมรับหรือไม่ยอมรับในประเด็นนี้จะเป็นตัวกำหนดขนาดเป้าหมายของคุณ ความเพียรพยายามของคุณเมื่อเผชิญกับความยากลำบาก ระดับความสำเร็จของคุณ รวมถึงทิศทางชีวิตของคุณด้วย

7. ไม่มีชีวิตจำกัดว่าคุณสามารถทำ เป็น หรือมีอะไรได้บ้าง เว้นเสียแต่ว่าคุณจะยึดชีวิตจำกัดนั้นลงไปในตัวคุณเอง ศัตรูตัวฉกาจที่สุดที่คุณจะได้เจอในชีวิตก็คือความสงสัย และความกลัวของคุณ มันเป็นความเชื่อในแง่ลบ (อาจจะไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความจริงเลยด้วยซ้ำ) ซึ่งคุณยอมรับอย่างหมดใจมาโดยตลอดจนเลิกคิดที่จะตั้งคำถามกับมันอีกต่อไป

ดังที่เชกสเปียร์เขียนไว้ในบทละครเรื่อง *The Tempest* ว่า “สิ่งที่ผ่านเป็นเพียงแค่การโหมโรงเท่านั้น” ทุกสิ่งที่เคยเกิดขึ้นกับคุณในอดีตเป็นเพียงแค่การเตรียมตัวคุณเองให้พร้อมสำหรับชีวิตอันยอดเยี่ยมที่รอคอยคุณอยู่ในอนาคตเท่านั้น

จงจำกฎต่อไปนี้เอาไว้ ไม่สำคัญว่าคุณจะมาจากที่ไหน สิ่งสำคัญจริง ๆ คือคุณจะไปที่ไหนต่างหาก

เดวิดของโมเคิลแองเจโล

รูปปั้นเดวิดของโมเคิลแองเจโล ซึ่งตั้งตระหง่านอยู่ภายในหอศิลป์กาเอรี เดล อัครคาเดเมีย ในเมืองฟลอเรนซ์ ประเทศอิตาลี ได้รับการยกย่องจากผู้คนมากมายให้เป็นประติมากรรมแกะสลักที่งดงามที่สุดในโลก

เล่ากันว่าในช่วงนั้นปลายชีวิต เคยมีคนถามโมเคิลแองเจโลว่าเขาสามารถแกะสลักผลงานสวยงามไร้ที่ติขนาดนั้นออกมาได้อย่างไร เขาอธิบายว่า ในวันหนึ่งขณะเดินไปยังห้องทำงาน เขาเหลือบมองไปที่ข้างทาง ตรงนั้นมีหินอ่อนขนาดใหญ่ที่ถูกนำลงมาจากภูเขาเมื่อ

หลายปีก่อนนอนแน่นิ่งอยู่ ทั้งก่อนถูกปกคลุมด้วยหญ้าและพุ่มไม้ จนมองแทบไม่เห็น

เขาเดินผ่านจุดนี้มาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน แต่คราวนี้เขาหยุดและ พินิจพิจารณาหินอ่อนก้อนมหึมานั้น เดินวนรอบ ๆ อยู่หลายครั้ง และทันใดนั้นก็นึกขึ้นได้ว่า นี่คือนี่ที่เขากำลังมองหาเพื่อนำมาสร้าง สรรค์ผลงานที่ได้รับมอบหมายมาพอดี เขาจึงสั่งให้คนนำหินก้อนนั้น ไปยังห้องทำงาน แล้วใช้เวลาเกือบสี่ปีเพื่อสร้างเดวิดขึ้นมา

ตามตำนานที่เล่าขานกันไว้ ไมเคิลแองเจโลกล่าวในเวลาต่อ มาว่า “ข้าพเจ้ามองเห็นเดวิดในหินอ่อนนั้นตั้งแต่แรกแล้ว งานเพียง อย่างเดียวของข้าพเจ้านับจากนั้นก็ือกำจัดสิ่งที่ไม่ใช่เดวิดออกไป... จนเหลือเพียงแต่ความสมบูรณ์แบบ”

คราวนี้ถึงตาของคุณบ้าง

ในแง่เดียวกัน คุณอาจเป็นเหมือนเดวิดที่ซุกซ่อนอยู่ในหินอ่อนก้อน นั้นก็เป็นได้ เป้าหมายสำคัญที่สุดในชีวิตของคุณก็คือ การกำจัด ความกลัว ความกังขา ความไม่มั่นคง อารมณ์ในแง่ลบ และความ เชื้อฉืด ๆ ที่จุดรั้งคุณไว้ทิ้งไปให้หมด จนกระทั่งเหลือเพียงบุคคลที่ ยอดเยี่ยมไร้ที่ติตามศักยภาพที่คุณจะเป็นได้

ภารกิจของคุณก็คือ “จับกับตัวนั้น” โดยค้นหาสิ่งดีงามที่แทรก ตัวอยู่ในทุกสถานการณ์ เปลี่ยนความคิดในแง่ลบให้กลายเป็นบวก และปลดปล่อย “เจ้าชายรูปงาม” ออกมาสู่ชีวิตของคุณ

จงตัดสินใจเสียตั้งแต่ตอนนี้ว่า คุณจะปลดปล่อยศักยภาพ ของตัวเองออกมาอย่างเต็มที่ และเปิดโอกาสให้โลกได้เห็นบุคคล เห็นอรรถรมดาที่ซ่อนอยู่ในตัวคุณ คุณกำลังจะทำสิ่งต่าง ๆ ที่คุณถูก

ลิขิตมาให้ทำจนสำเร็จ และในบทต่อ ๆ ไปของหนังสือเล่มนี้จะสอนให้รู้ว่า คุณจะทำเช่นนั้นได้อย่างไร



จบบทนี้นะ!

ระบุความเชื่อในแง่ลบเกี่ยวกับความสามารถของคุณ หรือสถานการณ์ที่คุณกำลังเผชิญอยู่ ซึ่งอาจกำลังจุดรั้งคุณไว้ไม่ให้ก้าวไปข้างหน้า แล้วถามตัวเองว่า “ถ้ามันไม่ใช่เรื่องจริงล่ะ”

จะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณมีพรสวรรค์และความสามารถทั้งหลายที่จำเป็นต่อการประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้านของชีวิต จะเกิดอะไรขึ้นหากคุณไม่มีข้อจำกัดใด ๆ เลย เป้าหมายใดที่คุณจะตั้งไว้ให้ตัวเองหากคุณรู้ว่าจะมีโอกาสประสบความสำเร็จร้อยเปอร์เซ็นต์ และนับจากวันนี้ คุณจะทำอะไรให้ต่างไปจากเดิม



2

จินตนาการ ถึงเจ้าชายรูปงาม

๒ จำหญิงไม่ได้เริ่มต้นด้วยการฝันถึงการแต่งงานกับใครก็ตามที่ผ่านมา เธอมีภาพที่ชัดเจนในหัวว่าจะได้พบกับเจ้าชายรูปงามที่เพียบพร้อมทุกด้าน แล้วคุณล่ะ เจ้าชายหรือเจ้าหญิงรูปงามในชีวิตการทำงานหรือชีวิตส่วนตัวของคุณคืออะไร

เพื่อให้มีความสุขและสมปรารถนาอย่างแท้จริง คุณต้องเริ่มต้นด้วยภาพที่ชัดเจนและสมบุรณ์แบบเกี่ยวกับคนที่คุณอยากเป็น และชีวิตที่คุณอยากครอบครอง คุณจะมีความสมบัติหรือลักษณะนิสัยแบบไหนหากคุณสามารถเป็นคนยอดเยี่ยมที่สุดเท่าที่คุณจะเป็นได้

นักจิตวิทยาากล่าวว่า ผู้ที่อยู่บนจุดสูงสุดของชีวิตคือคนที่มีความสุขอย่างแท้จริง รู้สึกสุขสงบกับสิ่งที่ตัวเองเป็นและโลกที่ใช้ชีวิตอยู่ มีความมั่นใจ คิดบวก มีเสน่ห์ ผ่อนคลาย รู้สึกว่าได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ซาบซึ้งกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต กระตือรือร้น และรู้สึกดีอย่างมากกับชีวิต หากคำบรรยายดังกล่าวเป็นเป้าหมายที่ดี



อย่าฝันเล็ก เพราะมันไม่มีพลังพอที่จะขับเคลื่อนหัวใจมนุษย์

ไอส์ฟัก พอล เทอร์

สำหรับคุณในอีกหลายเดือนข้างหน้า หนังสือเล่มนี้จะแสดงให้เห็นว่าคุณจะเป็นคนแบบนั้นได้อย่างไร

แบบฝึกหัดโบกไม้กายสิทธิ์

ให้คุณลองนึกภาพอนาคต โดยจินตนาการว่าคุณสามารถโบกไม้กายสิทธิ์ไปมาในอากาศและทำให้คุณมีชีวิตที่ยอดเยี่ยมใน 4 ด้านสำคัญ ซึ่งเป็นตัวกำหนดว่าคุณจะมีความสุขหรือไม่มีความสุข ได้แก่ (1) อาชีพการงานและรายได้ (2) ครอบครัวและความสัมพันธ์ (3) สุขภาพและร่างกาย (4) ฐานะทางการเงิน

หนึ่งในพฤติกรรมสำคัญที่สุดของผู้ที่ประสบความสำเร็จคือ “การคิดในเชิงอุดมคติ” โดยคุณจะทำภาพอนาคตที่สมบูรณ์แบบสำหรับตัวคุณเองในทุก ๆ ด้านของชีวิตขึ้นมา พุดง่าย ๆ ก็คือ คุณกำลังฝึกฝนการคิดแบบ “ไร้ขีดจำกัด” นั่นเอง

ให้จินตนาการว่าคุณมีเวลาและเงินทองมหาศาล มีเพื่อนและคนรู้จักมากมาย มีการศึกษาและประสบการณ์อันเหลือ และมีความสามารถและความสามารถเท่าที่คุณต้องการในการจะเป็น มี หรือทำสิ่งใดก็ตาม ถ้าคุณครอบครองทุกสิ่งทุกอย่างที่กล่าวมา คุณอยากจะทำอะไรกับชีวิตบ้าง

หลังจากทำแบบฝึกหัดนี้ คุณจะปลดปล่อยความคิดให้เป็นอิสระจากข้อจำกัดต่าง ๆ ในชีวิต คุณฝึกฝนตัวเองให้ “คิดแบบสุดปลายฟ้า” ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่พบได้ในบุคคลระดับสุดยอด รวมถึงผู้คนที่สร้างผลงานได้ยอดเยี่ยมที่สุดในทุกสาขาอาชีพ

ออกแบบอนาคตที่สมบูรณ์แบบ

จงคิดแบบ “ย้อนกลับจากอนาคต” โดยนึกถึงช่วงเวลาในอีกห้าปีข้างหน้า แล้วมองย้อนมาหาตัวคุณเองในปัจจุบัน จากนั้นจึงตอบคำถามเหล่านี้

1. ถ้าหากคุณมีงาน อาชีพ หรือธุรกิจที่สมบูรณ์แบบในอีกห้าปีข้างหน้า มันจะมีหน้าตาเป็นเช่นไร คุณจะมียาได้เท่าไร สถานการณ์ของคุณจะแตกต่างไปจากในปัจจุบันอย่างไร

ทำไมคุณถึงยังไม่ได้ใช้ชีวิตแบบนั้น ทำไมคุณถึงยังไม่ได้มีความสุขไปกับอาชีพและรายได้ในฝันเสียที

2. ถ้าหากคุณมีครอบครัว ความสัมพันธ์ บ้าน และรูปแบบการใช้ชีวิตที่สมบูรณ์แบบในอีกห้าปีข้างหน้า มันจะมีหน้าตาเป็นเช่นไร แล้วมันจะแตกต่างไปจากที่เป็นอยู่ในปัจจุบันอย่างไร

สิ่งแรกที่คุณสามารถทำได้เพื่อเริ่มสร้างชีวิตส่วนตัวที่สมบูรณ์แบบคืออะไร

3. ถ้าหากคุณมีสุขภาพและร่างกายที่สมบูรณ์แบบในอีกห้าปีข้างหน้า คุณจะดูดีแค่ไหนและรู้สึกอย่างไร คุณจะมึนน้ำหนักรึเปล่า คุณจะทำออกกำลังกายมากแค่ไหนในแต่ละวันหรือในแต่ละสัปดาห์ คุณจะกินอาหารอะไร และที่สำคัญที่สุดรูปร่างของคุณจะแตกต่างไปจากในปัจจุบันอย่างไร

สิ่งแรกที่คุณสามารถเริ่มทำหรือหยุดทำ เพื่อให้มีสุขภาพและร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงคืออะไร

4. และสุดท้าย ถ้าหากคุณมีฐานะทางการเงินที่สมบูรณ์แบบในอีกห้าปีข้างหน้า คุณจะรั่วรอยแค่ไหน คุณจะมั่งเงินในธนาคารเท่าไร และคุณจะมีรายได้จากการลงทุนในแต่ละเดือนหรือในแต่ละปีมากเพียงใด

สิ่งแรกที่คุณสามารถทำได้คืออะไร

วางแผนให้กับวันที่สมบูรณ์แบบ

เนื่องจากคริสตินาไม่ค่อยได้มีเวลาอยู่กับสามี เมื่อใดก็ตามที่มีโอกาสอยู่ด้วยกันทั้งวัน เธอก็จะถามเขาเสมอว่า “ถ้าวันนี้เป็นวันที่สมบูรณ์แบบ คุณจะทำอะไร” แล้วเธอก็ถามคำถามดังกล่าวกับตัวเองด้วย จากนั้นทั้งคู่ก็จะนำวันที่สมบูรณ์แบบของแต่ละคนมารวมกัน

ถ้าหากทั้งสองคนเริ่มต้นด้วยความคิดว่าจะต้องรวมขอมให้กัน พวกเขาอาจให้คำจำกัดความกับวันที่สมบูรณ์แบบในแง่มุมมองที่จำกัด แต่เมื่อทั้งคู่มีอิสระอย่างเต็มที่ ภาพที่ออกมาย่อมแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

ในชีวิตจริง เรามักจะเริ่มต้นด้วยการพิจารณาถึงขอบเขตและข้อจำกัดทั้งหมดก่อน อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณเริ่มต้นด้วยการจินตนาการว่าคุณไม่มีข้อจำกัดใด ๆ เลย คุณจะต้องทิ้งกับสิ่งที่คุณคิดออกมา กฎข้อสำคัญที่นี่คือ จงตัดสินใจว่าอะไรคือสิ่งที่คุณฝันก่อนจะตัดสินใจว่าอะไรคือสิ่งที่เป็นไปได้

เหนือสิ่งอื่นใด นับตั้งแต่นี้ไปคุณต้องทำอะไรบ้างเพื่อเตรียมพร้อมรับอนาคตอันยอดเยี่ยมไว้ที่ตึกอย่างที่คุณปรารถนา



จับกบตัวนั้นซะ!

ฝันให้ใหญ่เอาไว้ เริ่มต้นด้วยการให้คำจำกัดความที่ชัดเจนเกี่ยวกับบุคคลในฝันที่คุณอยากเป็นและชีวิตที่สมบูรณ์แบบที่คุณอยากครอบครอง

จินตนาการว่าคุณมีไม้กายสิทธิ์ที่จะโบกใส่หน้าที่การงาน ครอบครัวย สุขภาพ และฐานะทางการเงินของคุณ คุณจะทำให้มันสมบูรณ์แบบได้อย่างไร

ฝึกคิดแบบ “ไร้ขีดจำกัด” เพื่อปลดปล่อยความคิดของตัวเองให้เป็นอิสระจากปัญหาในชีวิตประจำวัน

ตัดสินใจว่าจะอะไรคือสิ่งที่คุณฝันก่อนจะตัดสินใจว่าจะอะไรคือสิ่งที่เป็นไปได้

ออกแบบอนาคตในฝันเพื่อให้คุณมีอำนาจควบคุมชีวิตของตัวเองอย่างเต็มที่

เลือกเป้าหมายออกมาหนึ่งอย่าง ซึ่งถ้าคุณทำสำเร็จ
ภายใน 24 ชั่วโมงจะส่งผลกระทบต่อในแง่บวกอย่างใหญ่
หลวงต่อชีวิตของคุณ

ตั้งปณิธานว่าจะลงมือทำอะไรสักอย่างทันทีเพื่อสร้าง
ชีวิตในฝันขึ้นมา