



หนังสือฝึกฝนเพื่อพัฒนาตัวตบที่แท้จริง

INTO THE MIND OF A CHILD GENIUS



BALANCE SIDE



SWEETIE94



คำนำ

ผู้อ่านคือ สหายคนสนิท

เราจะแชร์ความฝันแบ่งปันแรงบันดาลใจ อยู่เคียงข้างกัน ไม่ว่าคุณจะมี
กับอะไร คุณจะมีฉัน ความเชื่อใจและไว้วางใจ

มีสำหรับคุณเสมอ ในพื้นที่ตรงนี้

เลือกที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์เดิม ไม่มีสิ่งใดดีหรือแย่ ความถูกต้อง
และความผิดพลาดล้วนแล้วมีเหตุปัจจัยที่มาที่ไปของมัน อย่าเอามาเป็นตัวเรา
และตัดสินตัวเองในแง่ลบ อดีตได้ผ่านพ้นไปและจบสิ้นลงแล้ว มีเพียงปัจจุบัน
ณ ขณะนี้ ที่คุณเลือกให้มันดีได้จากหัวใจที่งดงาม เราจะเป็นแสงสว่างให้แก่กัน
และกัน

ฉันแบ่งปันสิ่งที่ฉันเห็นรู้เข้าใจ เพราะฉันเชื่อว่า เราล้วนเป็นหนึ่งเดียวกัน
ทางจิตวิญญาณ ทุกสิ่งในโลกของฉันเป็นไปอย่างเบิกบานสวยงามตามความ
จริงของธรรมชาติ

หากฉันทำได้ คุณก็ทำได้เช่นกัน เพราะเราไม่ได้แตกต่างกัน ไม่เคยสายไป
ที่จะเรียนรู้อะไรใหม่ๆ เพราะเราคือ เพื่อน เพื่อนที่ร่วมเกิด ร่วมเจ็บ ร่วมแค้น
และร่วมเผชิญความตาย ที่ท้ายสุดทุกชีวิตต้องเผชิญ ไม่แตกต่าง แต่การเลือก
กระทำแต่สิ่งที่ถูกต้องต่างหาก ที่จะพาเราไปยังจุดหมายที่ต้องการ

มอยย้อนไปในวัยเด็ก เห็นตัวเองในวัยเด็กอีกครั้ง คุณคือเด็กในดินแดน
แห่งนี้ ณ ที่นี้ ในจิตใจของเด็กอัจฉริยะมีอยู่ภายในตัวคุณ แค่เปิดใจย้อนไป
มองภาพตามจินตนาการที่บอกเล่าให้เข้าใจว่าคุณกำลังเป็นเด็กที่เริ่มเรียนรู้
เข้าใจตัวเองใหม่ ในปัจจุบันนี้ เป็นเด็กที่กล้าหาญในจินตนาการและปล่อยวาง
ให้อดีตที่จบลงผ่านไป



ใส่ความรักลงไปในปัจจุบันบนบาดแผลที่เคยเข้ามา ยอมรับในตัวเอง
อย่างมีค่า ให้คุณรู้ว่าในวันนั้นมีสิ่งที่ดีงามได้เกิดขึ้นมา นั่นคือ ความแข็งแกร่ง
ในปัจจุบันนี้ที่คุณมี คุณทำความรู้จักเด็กที่อ่าน แล้วค่อยๆเติบโตขึ้นไปเรื่อยๆ
พร้อมด้วยเติมเต็มความรัก สายใยที่อบอุ่น ความรู้สึกเบิกบาน มีความสุข
สัมผัสในใจ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ ค้นพบความรักใหม่ในชีวิต สู่เส้นทางที่ใจเลือก
ยอมรับความเป็นจริง ทั้งอดีต แล้วให้อภัย คุณจะสามารณมีชีวิตใหม่ ที่สดใส
เบิกบานได้ทุกขณะ สู่ปัจจุบันที่เป็นคุณเวอร์ชันที่ดีที่สุดตอนนี้

*All love
Sweetie94*



ลำดับก้าว.. ที่งดงาม

คำนำ	3
เกิดใหม่(Baby newborn)	7
Mindfulness	8
Good natured	12
เติบโตด้วยความรัก	17
Empathy	18
Natural Nature	22
เชื่อมั่นหัวใจตัวเอง Type A	28
เบิกบานมีความสุข	32
A bubbly personality	33
A ray of sunshine	36
เป็นผู้ใหญ่	40
Think forward	41
Secret of Success	44
Positive Energy!	50



พบรักในชีวิตใหม่

55

Enjoy working

58

Do it now

60

Growing up

65

สู่เส้นทางที่คุณเลือก

68

Clearness desire

71

Full mind of the moment

74

ยอมรับความจริงที่เลือก

77

ยอมรับในสิ่งที่พ่อแม่เป็น คือ การยอมรับรัก
ที่มีในตัวเอง

78

ที่มาก็ไป เชื่อ ในความรักที่พ่อแม่มีต่อเรา
หวังผิด จึ่งผิดหวัง

80

81

อภัยให้ตัวเอง

83

จงกระจำในสิ่งที่ตัวเองต้องการอย่างแท้จริง
เข้าใจความหมายของชีวิต
โอบกอดด้วยความรัก

90

91

98

I want to be on your mind

115



ทุกสัมผัส คือ การเรียนรู้

เรียนรู้ตลอดเวลา รู้กายเรา รู้ใจเรา รู้ความคิดเรา

เรียนรู้ตลอดเวลา เพราะทุกขณะ คือ การเริ่มต้นใหม่แห่ง
การเรียนรู้

เรียนรู้ที่จะให้ผู้อื่นด้วยจิตใจที่เบิกบาน

เรียนรู้ที่จะรักผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข

เรียนรู้ดำรงอยู่ด้วยสติปัญญาที่ผ่องใส



จุดเริ่มต้นใหม่ของชีวิตคือ **รู้ (รู้สึกตัว)**
เบิกบาน (มีชีวิตชีวา) ทุกคนทำสำเร็จ **เริ่มได้ที่จุดนี้**
เพราะทุกขณะคือ การเริ่มต้น เริ่มให้ถูกจุด คุณจะมี
ชีวิตเหมือนเกิดใหม่

เกิดใหม่

(Baby Newborn)



Mindfulness

สติเป็นเหมือนเรดาร์ ที่ส่องให้คุณมองเห็นการกระทำของตัวเองทั้งภายในและภายนอกในตัวเอง เด็กที่มีสติ จะไม่ยอมให้อารมณ์อยู่เหนือตัวเอง เขาจะอดทนเพื่อทำในสิ่งที่ถูก และไม่พยายามทำร้ายคนอื่น ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม แม้บางครั้งเขาต้องเจ็บตัวก็ตาม แต่เขาจะหาทางออกด้วยไมตรีจิต เลือกใช้เหตุผลที่ดีต่อทุกฝ่าย ไม่ตัดสินเพื่อเอาชนะ แต่ใช้ตัวเองเป็นกาว ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน เข้าใจในเหตุและผลที่เกิดขึ้นต่อการกระทำ ทั้งของตัวเองต่อ



ผู้อื่นและผู้อื่นต่อคนรอบข้างที่เกี่ยวข้อง ผลลัพธ์สุดท้ายที่ทุกคนจะได้รับ รวมทั้งตัวเอง เขาจะรู้จักตัวเองอย่างชัดเจน จึงมองเห็นตัวเองในปัจจุบัน ทำให้เข้าใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตรงตามความเป็นจริง ไม่ติดหรืออยู่ใต้อารมณ์ใดๆของใครคนใดคนหนึ่ง

เด็กที่มีสติจะเห็นมากกว่าที่เด็ก ทั่วไปจะเห็นจะเข้าใจ

แนะนำให้เด็กฝึกสติ
จะช่วยให้เด็กรู้จักเข้าใจใน
ตัวเองมากขึ้น



ส่วนวิธีฝึกสติ ทำได้ทุกที่ ทุกอิริยาบถ ไม่ใช่พิธีกรรมหรือต้องมีพิธีรีตอง หากจะทำ ทำได้เลยในชีวิตประจำวัน เพียงให้รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันกับทุกการกระทำ ทำอะไรก็ให้รู้สึกเห็นการเปลี่ยนแปลง จบลงเป็นอยู่อย่างนั้นตามธรรมชาติ หากจะให้เริ่มแบบง่ายๆ แนะนำการทำจังหวะแบบของหลวงพ่อเทียน หรือเดินให้รู้สึกตัว เดินกลับไปกลับมาหรือจะเรียกว่าเดินจงกรมก็ได้

แต่ไม่แนะนำให้นั่งนิ่งๆหรือนั่งหลับตาอยู่เฉยๆ จะทำให้หลงเข้าไปติดในความคิดได้ง่าย ขาดสติกับปัจจุบัน หรือนั่งหลับตานานๆไป ก็เผลอหลับได้ง่าย ไม่เหมาะสำหรับฝึกสติ

เพราะการฝึกสติ คือ ฝึกรู้สึกตัวจากการรู้กาย รู้การเคลื่อนไหวของกายในปัจจุบันขณะ แม้กระทั่งหายใจ ลมเข้าก็รู้สึก ลมออกก็รู้สึก กระพริบตาก็รู้สึก ก้าวเดินก็รู้สึก พุดก็รู้สึก ให้เห็นตัวเองในปัจจุบันขณะอยู่อย่างนั้น รู้สึกสบายๆ ไม่เพ่งจนเกินไป แต่ให้รู้ ไม่ละการรู้สึกตัว ให้เห็นอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองที่เกิดขึ้น เห็นมันเฉยๆ ไม่คิดปรุงต่อ แล้วเข้าไปหลงไหลในความคิดที่ปรากฏนั้นๆ ฝึกอย่างต่อเนื่อง จนมันเป็นเองตามธรรมชาติ ความรู้จะเกิดขึ้นเอง เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นกับใจ ความรู้นี้จะช่วยให้เรารับรู้สภาพปัจจุบัน ได้ถูกต้องตามกฎธรรมชาติ



คน ทุกเพศ ทุกวัยควรฝึกสติในชีวิต
เพราะเป็นสิ่งสำคัญช่วยให้
การดำรงชีวิตเป็นไปด้วย
ความไม่ประมาท
และที่สำคัญที่สุดคือ ทำให้**รู้ตัว**
รู้ใจตัว ก็รู้จักตัวเองได้อย่าง
ถูกต้องตามธรรมชาติ



Good natured

**ความรักเป็นพลังธรรมชาติที่
วิเศษมากๆ**

**ทำให้เด็กกล้าที่จะเผชิญกับความ
ท้าทายทั้งภายในใจและสิ่ง
ภายนอก**



เด็กที่เชื่อว่าตนเองเป็นที่รัก รู้สึกอบอุ่นภายในใจ เขาจะเข้าใจในความรักที่มีต่อผู้อื่น สิ่งอื่นรอบๆตัว คือ เขาจะสามารถเปิดใจรักทุกคนด้วยจิตที่บริสุทธิ์ได้ โดยไม่มีเงื่อนไขหรือข้อแม้อะไร พลังความรักในตัวเขา ทำให้เขาสามารถเป็นมิตรกับทุกคนได้ ความรู้สึกรักทำให้รู้สึกดี เบิกบาน มีชีวิตชีวา มีความสุข หากเขารักใคร คนๆนั้นก็ได้รับความรู้สึกดี มีความสุขเหมือนที่เขาเชื่อ และกับทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเขา ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ สิ่งของที่เขาใช้ทุกสิ่งที่เขาสัมผัส เขาจะปฏิบัติต่อสิ่งๆนั้นอย่างรู้คุณค่า มีเมตตา อ่อนโยนเข้าอกเข้าใจ เขาจะไม่เห็นแก่ตัว เพราะเกิดความเข้าใจในการให้ ให้ความช่วยเหลือได้ เขาจะอยากช่วยเต็มที่ ช่วยในกำลังสติปัญญาที่เขามี เสียสละได้ อย่างไม่ลังเล เพราะมองเห็นประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่กว่าความต้องการส่วนตัว จิตใจเขายิ่งใหญ่กว่าขนาดตัวและไม่เกี่ยวกับอายุ เขาไม่คิดว่าเขาต้องได้อะไรจากการเสียสละ เพียงเขารู้ตัวว่าเขาได้ทำในสิ่งที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ เขาก็มีความสุข มีความภูมิใจในตัวเองจากสิ่งที่ทำอย่างเป็นตัวเอง

นอกจากเขาจะรักในผู้อื่นได้ดี เขายังรู้จักรักตัวเองได้อย่างน่าชื่นชม เขารับผิดชอบในหน้าที่ของตัวเองได้ดีเยี่ยม ไม่ว่าจะทำอะไรเขาจะจดจ่อใส่ใจ ทุ่มเทาทำให้ดีที่สุดในแต่ละขณะ เรียนก็ตั้งใจเรียนเต็มที่ เวลาเล่นก็เล่นสนุกเต็มที่ รู้จักแยกแยะ ว่าสิ่งใดควรทำเวลาไหนก็ทำสิ่งนั้น เขาจะจัดการกับความต้องการของตัวเองโดยเลือก



ทางออกที่ถูกต้อง ไม่ขัดต่อหน้าที่และความถูกต้อง เมื่อมีความ
ผิดพลาดเกิดขึ้น เขาก็พร้อมที่จะยอมรับและเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น
จากการกระทำของตนเองและผู้อื่น จนเติบโตพัฒนาจิตใจภายในไป
อีกขั้น

หากจิตใจเด็กไม่มีเมตตาหรือไม่มีความรัก นั้นแสดงถึงความเข้าใจผิด
ในความเชื่อที่เขามีต่อโลกใบนี้

เขาควรเห็นและรับรู้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับความรักที่มีจริงๆ

เพราะหากเขาคิดว่าไม่มีคนรักเขา เขาจะรู้สึกไม่เชื่อมั่นในตัวเอง
และเรียกร้องจากคนรอบข้างอยู่เสมอ บ่อยครั้งที่เขาไม่กล้าเป็นตัวเอง
เพราะกลัวว่าคนอื่นจะรู้ว่าเขาขาดบางอย่างที่คนอื่นมี แต่เขารู้สึกว่า
เขาไม่มี...

..บางอย่างนั้นไม่ใช่วัตถุสิ่งของ

แต่คือ ความรักความเมตตา

ความรัก ความเอาใจใส่ จะด้วยวิธีใดก็ตาม หากคุณใส่ใจและคำพูดที่ดี
ที่มันสอดคล้องกับภายใน เขาจะรับรู้สัมผัสความรักได้อย่างชัดเจน
เขาจะซึมซับความรักที่แสดงออกมาได้ไม่ยาก เขารู้สึกดี เขาจึงจะเชื่อ
ว่าเขาเป็นที่รักของใครบางคนจากการกระทำที่ถูกต้อง



จงใช้ความรักในการพูดคุย คือใช้

ความรู้สึที่ดีในการสื่อสาร สัมผัส กอด ชื่นชม ขอบคุณ ให้อภัย
ยอมรับ เรียนรู้ พัฒนาไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่า ยิ่งเขาเชื่อว่า
ตัวเองเป็นที่รัก เขาจะมีพลังที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีงามจากความรักใน
ตัวเองที่เขา มี ออกไปสู่โลกภายนอกได้อย่างอัศจรรย์

ความรักและการยอมรับเป็นสิ่งที่ หาไม่ได้จากภายนอก

แค่เลือกมองคุณค่าในตัวเอง..รัก
ตัวเอง..ก้าวต่อไป



รักนั้น..

เริ่มต้นที่ตัวคุณเอง

**ยิ่งโลกภายนอกกดดันและสับสน
วุ่นวายแค่ไหน**

**คุณจึงต้องสงบนิ่งในใจมากขึ้น
เท่านั้น**

**..เป็นหนทางเดียวที่จะเข้าถึง
จุดหมายที่ Mind นำทางคุณไป**



เติบโต ด้วยความรัก



Empathy

ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ
ผู้อื่น เป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหาของผู้อื่นด้วยสติและมีเมตตากรุณา

**"สิ่งที่ฉันพูด..คิด..กระทำ..ทุกสิ่ง
จะย้อนกลับมาหาฉัน..
คุณเองก็เช่นกัน"**



ในทุกแรงกระทำ ย่อมมีแรงกระทำตอบที่เท่ากัน (กรรม)

..จงมอบความรัก ความเข้าใจให้ตัวคุณและ ผู้อื่น..ด้วยใจที่ปล่อยวาง

แล้วความรักนั้นจะย้อนกลับมาหาคุณ ในเวลาที่คุณวางมันไว้ในอดีต
และผ่อนคลายกับปัจจุบัน

"จงปฏิบัติต่อผู้อื่น..เหมือนที่ คุณอยากให้พวกเขา ปฏิบัติต่อคุณ"



ทุกแรงกิริยา หรือแรงกระทำ..ย่อมมีแรง
ปฏิกิริยาหรือแรงกระทำตอบที่ขนาด
เท่ากันเสมอ

**ทุกพลังที่คุณสร้างขึ้นและ
ปลดปล่อยออกมาในโลก**

จะย้อนสนองคุณในทุกระดับ

คุณเข้าใจผู้อื่นด้วยใจ เป็นธรรมชาติของการรับรู้อารมณ์ความรู้สึก
ในตนเองและผู้อื่น ที่คุณไม่ยึดเข้าไปรู้สึกตามที่เขาติดอยู่ เพียงแต่ ดู
เห็น รู้เข้าใจอยู่ในขณะนั้น ด้วยความเมตตา รับฟังอย่างรู้สึกตัว
ไม่ว่าเพียงแสดงความเป็นกัลยาณมิตรจากความเห็นใจ ที่เขา
กำลังเผชิญอยู่ตรงหน้าขณะนั้น
ทางเลือก เมื่อคุณรับรู้ จงแสดงต่อเขา



แทนที่จะเหยียบย่ำ.. **จงยกชูใจเขาขึ้น**

แทนที่จะประชดประชัน..

จงบอกว่าไม่เป็นไร

แทนที่จะชี้นำในทางผิดๆ..

จงมอบแสงส่องนำทาง

เพื่อที่เขาจะได้ยืนอยู่บนจุดที่สูงขึ้น

เพียงคุณมองให้จบ คุณจะรู้ว่า จุดต่อไปที่เขาจะยืน คือ สิ่งสำคัญ
สิ่งที่เกิดขึ้นล้วนกำลังผ่านพ้นไป ดึงสติให้เขาออกจากอดีต แล้วลุกขึ้น
ยืนด้วยตัวเองในปัจจุบัน มองปัจจุบันอย่างรู้สึกตัว
แล้วจะพบแสงสว่างที่น่าอัศจรรย์



Natural Nature

คุณจะไม่สามารถทำสิ่งที่คุ้มค่ากับความ
พยายามได้สำเร็จ
..หากคุณเกร็งและไม่เป็นธรรมชาติ



ความเป็นธรรมชาติจะทำให้คุณเป็นตัวเองได้อย่างรู้ตัวเอง คุณจะ
โฟกัสได้อย่างเป็นตัวเองแบบที่คุณมีความสุข จึงทำให้คุณสามารถทำ
อะไรก็ตามได้ต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

หรือพูดง่ายๆคือ ทำออกมาได้อย่างเหลือเชื่อ! ในแบบที่คุณก็รู้สึก
flow ไหลรื่นอย่างเรียบง่าย ไปต่อได้ไม่มีสะดุด ถึงจะพบจุดที่สะดุด
แค่คุณไม่ปล่อยให้เสียความเป็นตัวเอง ทั้งความคิดและการลงมือทำ
ที่สอดคล้องตรงกันจะก้าวผ่านได้เสมอ คุณสามารถดำเนินไปใน
ทิศทางที่ถูกต้องและพบความสำเร็จที่ต้องการในที่สุด

หากคุณเกร็งไม่เป็นตัวเอง หรือไม่ทำด้วยความเป็นธรรมชาติ
คุณจะรู้สึกอึดอัดที่จะทำต่อไปในสิ่งๆนั้น คุณจะทำความทุกข์
ทรมานใจ ทำให้มันพันๆไปแค่นั้น สิ่งที่ทำจะเกิดข้อผิดพลาดซ้ำแล้ว
ซ้ำอีก เกิดจากความเข้าใจผิดในตัวคุณเอง จนกว่าคุณจะแสดงออกถึง
ความเป็นธรรมชาติความเป็นตัวเองในปัจจุบันกับสิ่งที่ทำ คุณถึงจะ
มองเห็นทางออกที่ถูกต้องของปัญหาที่เผชิญ และก้าวผ่านด้วยความ
เข้าใจถูกต้องตามธรรมชาติ ความเป็นตัวคุณเองถูกใช้อย่างกล้าหาญ

คุณคงไม่มีความสุข หากคุณพยายามเดินให้เหมือนหุ่นยนต์ อะไรที่
เป็นธรรมชาติจะทำให้คุณมีความสุขได้ง่ายกว่าการพยายามเป็นใน
สิ่งอื่น ที่ไม่ใช่ตัวเราเอง



อย่าเป็นสิ่งอื่น
แต่จงเป็นในสิ่งที่



รู้จักเข้าใจในธรรมชาติของตัวเอง เท่ากับคุณรู้ความลับของความสุข
ความสำเร็จ ชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติเป็นชีวิตที่กำลังดำเนินบน
เส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ

สิ่งที่จะเป็นช่วงเวลาอันมีดมนไม่มีที่สิ้นสุด..ขณะที่เราแสวงหา
ความสำเร็จ

...แท้จริงแล้ว จักรวาลกำลังชี้หนทางใหม่ๆให้กับคุณ

จงขอบคุณทุกสถานการณ์ที่คุณเจอ เพราะมันกำลังช่วยให้คุณเดิน
ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในปัจจุบัน
หากไม่เจอปัญหาอุปสรรค/บททดสอบที่ล้ำค่า แสดงว่าเส้นทางนั้น
ไม่ได้นำมาซึ่งความสำเร็จ

คนที่แข็งแกร่ง กล้าหาญ ล้วนต้องผ่านบททดสอบที่วัดใจทั้งนั้น
จนได้กลายเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ความเป็น
ธรรมชาติในตัวจะทำให้คุณไปต่อบนเส้นทางความสุขที่คุณเลือกจนถึง
จุดหมาย
เพราะคุณใช้ความเป็นธรรมชาติตามธรรมชาติ...



ธรรมชาติ คือ สิ่งที่สวยงามสุด..



ธรรมชาติชนะทุกสิ่ง



เชื่อในหัวใจตัวเอง

A Type A personality

หมายถึง บุคคลที่เต็มไปด้วยความทะเยอทะยาน
มีเป้าหมายในชีวิต และใช้ชีวิตแบบเดินไปข้างหน้าเพื่อความสำเร็จ

เด็กที่เก่งและปรารถนาดีในการบริหารจัดการ จะเป็นเด็ก
ที่เชื่อมั่นในหัวใจตัวเองตามความถูกต้อง หรือเด็กType A



เมื่อใดที่คุณไม่มีอะไรให้ต้องนึกพะอาย ..รู้ว่าตัวคุณคือใคร
และยืนหยัดเพื่อสิ่งใด..เมื่อนั้นแหละที่คุณดำรงอยู่ด้วยสติปัญญา
คุณคือ เด็ก Type A

การปรับเปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น..คือกุญแจที่ช่วย
ทำให้สถานการณ์นั้นคลี่คลายได้ เพราะคุณปรารถนาเรื่องในการบริหาร
จัดการ สมกับเป็นเด็กที่เชื่อมั่นในตัวเอง

อุปสรรคที่คุณต้องฝ่าฟันนั้นมีความหมาย
การเปิดใจเรียนรู้อุปสรรคหรือความยากลำบากคือ ความแตกต่าง
ระหว่าง..การประสบความสำเร็จ หรือ การติดคาอยู่กับที่

ทว่าความกล้าหาญที่แท้จริง ไม่ได้วัดว่าคุณไปถึงเป้าหมายหรือไม่?
..หากวัดกันที่..ไม่ว่าจะล้มเหลวสักกี่ครั้ง..คุณได้ตัดสติใจ
ลุกขึ้นยืน พร้อมลุยต่อ!



เพราะคุณเชื่อในหัวใจตัวเอง

คุณจึงไม่ยอมหยุด เมื่อคุณไม่หยุด สุดท้ายอะไรก็เป็นใจให้คุณ
ทำสำเร็จจนได้!

และแน่นอน คุณสามารถมีวันที่ความฝันกับสิ่งที่คุณปรารถนา
กลายเป็นจริงได้ มีชีวิตอย่างที่คุณเชื่อในหัว

คุณจะรู้สึกกล้าอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ความกลัวในตัวคุณ
มันจะเล็กลงจนหัวใจที่คุณมี มันมีขนาดใหญ่กว่าตัวคุณเอง คุณจะ
กล้าลงมือทำสิ่งที่ถูกต้องเท่านั้น.. วินัยและความแข็งแกร่งจะเกิดขึ้น
ในตัวคุณ จากการลงมือทำ..ทำและทำ ไม่ล้มเลิก.. คุณเลือกได้เสมอ
ที่จะเป็น

จงเป็นคุณในเวอร์ชันที่ดีที่สุด!



Your are Type A.
...เพราะคุณเชื่อในหัวใจตัวเองยังไงล่ะ!



เบิกบาน มีความสุข



A bubbly personality

เป็นเด็กที่มีความสุข สนุกสนาน สดใส ร่าเริง หรือ Enjoy ได้ทุก Moment และมีทัศนคติที่ดี ใครอยู่ใกล้ก็มีความสุขไปด้วย

หนึ่งในความลับของการมีชีวิตที่ขึ้นบาน คือ การใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ.. สะกดใจไม่ให้ล่องไปในอนาคต หรือคร่ำครวญถึงความผิดพลาดในอดีต เพื่อที่คุณจะได้รู้สึกถึงพลังอำนาจที่แท้จริงของปัจจุบัน



สติ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้
คุณสามารถใช้ชีวิตอย่าง
มีพลังและมีอำนาจการเลือกใน
ปัจจุบันได้



เมื่อคุณสามารถใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง คุณจะรู้สึกถึง
ชีวิตที่มันBalance เป็นปกติ

คุณจะไม่โกรธน้อยลงกับสิ่งที่เคยโกรธ จนมันเป็นเพียงความรู้สึก
ที่สั้นที่สุด ที่มีผลต่อความคิดจิตใจคุณเล็กน้อยเหลือเกิน... หรือพูด
ง่ายๆคือ คุณจะเป็นทุกข์สั้นลง ปล่อยวางได้เร็วขึ้น มีความสงบสุขอยู่
กับปัจจุบันอย่างรู้สึกตัวเป็นธรรมชาติ

คุณจะตื่นรู้ สดชื่น ร่าเริง เบิกบานจากภายในอย่างที่ไม่เคยเป็นมา
ก่อน..

แน่นอนสิ่งที่คุณเป็นอยู่ม้นคือ ชีวิตที่น่าอัศจรรย์ที่สุด สำหรับคนไม่รู้
ความลับของการมีชีวิตที่ขึ้นบาน...



A ray of sunshine

เด็กที่มีจิตใจดี มีเมตตา ใครอยู่ใกล้ก็รู้สึกอบอุ่นใจ รู้สึกมีความสุขตามไปด้วย คุณเปรียบเสมือนเป็นพระอาทิตย์ที่แผ่กระจายแสงสว่าง ส่องไปทั่วทุกทิศ ส่องไปทางไหนก็ทำให้ผู้คนเบิกบานใจ สดใส ชื่นบาน..

**รู้สึกรักและมีความสุขสนุกสนานไปกับ
สิ่งที่ทำ**



Mind ในตัวคุณก็จะเริ่มเปล่งประกายจากภายในจนกระทั่งคนที่อยู่รอบข้างคุณสัมผัสได้ มันจะเปลี่ยนเป็นพลังความมั่งคั่งทางการเงินให้กับคุณอย่างน่ามหัศจรรย์..
...เมื่อคุณสนุกและมีความสุขต่องานที่ทำได้แท้จริง

คนสำเร็จมั่งคั่ง ร่ำรวยระดับโลก พวกเขาล้วนทำสิ่งที่รักกันทั้งนั้น..
เพราะงานที่รักทำให้พวกเขามีความสุข และสนุกไปกับมันในทุกๆวัน..

...หากคุณต้องการเป็นคนทีประสบความสำเร็จ คุณก็แค่ทำในสิ่งที่
คุณรัก เริ่มจาก.. คุณเลือกที่จะมีความสุขกับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน.. ถ้า
ตัดสินใจเลือกเส้นทางเดินของคุณเอง

ทำในสิ่งที่คุณรักอย่างมีความสุข ...แล้ว
ความสำเร็จด้านอื่นๆที่ต้องการจะตามมา
ในไม่ช้า ในเวลาที่คุณคาดคิดไม่ถึงหรอก..
เพราะมัน Beyond ในแบบความรู้สึกที่คุณ
มีต่องานที่คุณรัก..



เพิ่มความStrong! ด้วยความรู้สึกเบิกบานกับปัจจุบันเต็มที่ รู้สึกโชคดี
จากการเลือกมองโลกในแง่ดี ไปต่อด้านดีงามถูกต้องเท่านั้น!

ความสำเร็จ... อยู่แค่ปลายจมูก รู้สึกให้ได้!

คุณรู้สึกถึงมันได้แล้วนะ... เพราะมันไม่ได้ไกลอย่างที่คิด
เพียงคุณลงมือทำ มันจะเข้าใกล้ ประชิดตัวคุณเข้า

..จนกลายเป็นตัวคุณในที่สุด! และวันนั้นแหละที่คุณได้กลายเป็น
บุคคลที่ประสบความสำเร็จอย่าง A ray of sunshine เปล่งประกาย
เพื่อคนอื่นได้ ...Mind ในตัวคุณมีแสงสว่างจากตนเองที่ชัดและ
ฉเด็ดฉาย..คนที่ได้เจอ เขาจะรู้สึกดีอบอุ่นใจที่พบเจอคุณ

จงส่องแสงสว่างคุณออกไป



Shine away!



เป็นผู้ใหญ่



Think forward

มองไปข้างหน้า... อย่างรู้สึกตัว..ผ่อนคลาย..

คิดด้วยตัวเองเป็น มองจบให้เห็นให้รู้ว่าต้องทำอะไรต่อ...

มองเห็นความต้องการที่แท้จริง และทำให้เสร็จเรียบร้อยด้วยความสุข
ไปเลย..



ไม่ต้องรอให้ใครบอก คุณรู้และคิดด้วยตัวเองได้ และทำให้สำเร็จไป
เลย หากคุณสามารถทำมันแล้ว..

ทำได้แล้ว.. คิดต่อว่า..ต่อไป ต้องทำยังไง คิดเผื่อคนอื่น จากจุดที่
เขายืน โดยดูจากความต้องการที่แท้จริง หากรู้แล้ว ทำต่อให้เสร็จ
เรียบร้อย! ให้คนที่ได้รับ รู้สึกเซอร์ไพรส์! มันเหมือนกับคุณรู้ใจเขาจริง
คุณใส่ใจในสิ่งที่เขาต้องการ โดยที่เขายังไม่ได้เอ่ยปากบอกกับคุณ แต่
คุณรู้ใจเขาและทำให้เสร็จล่วงหน้าไปแล้ว เขาจะยิ้มชื่นใจโดยไม่รู้ตัว
จนแสดงออกด้วยความปลาบปลื้ม รู้สึกเงินไปเลยทีเดียว
มันน่ารักและน่าภูมิใจสุดๆ คุณดูเป็นคนเฉลียวฉลาด มีไหวพริบ
เปล่งประกาย นี่แหละคือ ความแตกต่างที่เป็นเสน่ห์เฉพาะตัวที่น่า
หลงใหลที่สุด! คุณคิดได้และเห็นในสิ่งที่คนอื่นไม่มองและเข้าใจถึง
มันคือการ Think forward



**คุณคิดได้เองและเห็นในสิ่งที่
คนอื่นไม่มองและเข้าใจถึง
มันคือ การ**

Think forward



Secret of Success

คุณต้องมีเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่
ตั้งเป้าให้ใหญ่ๆ เข้าไว้

ขนาดไหนที่เรียกว่าใหญ่?

ดูที่ความกลัวในตัวคุณ...
หากตั้งเป้าหมายแล้วคุณไม่รู้สึกลัว...
แสดงว่าเป้าหมายนั้นยังไม่ใหญ่พอ..



คนประสบความสำเร็จระดับโลก มักจะตั้งเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ เพราะ เป้าเล็ก/ใหญ่ ...สุดท้ายแล้ว คุณต้องเป็นคนลงมือทำอยู่ดี.. ทำทั้งที่ ก็ทำให้มันเต็มทีไปเลย!

ตัวอย่างเช่น คุณต้องการมีอิสรภาพทางการเงิน หากปัจจุบันคุณมี รายได้เดือนละ 20,000 บาท คุณตั้งเป้าไว้ให้ตัวเอง มีอิสรภาพทาง การเงิน คุณต้องการมีรายได้เดือนละ 200,000 บาท คุณจะกล้าคิดว่า มันพอเป็นไปได้ แต่ให้คุณตั้งใหญ่กว่านั้น คือมีรายได้ 7 หลักต่อเดือน คือ ไม่ต่ำกว่า 1,000,000.00 บาท **น่ากลัวมั๊ยคะ?**

คุณต้องรู้วิธี ที่มาที่ไปที่ทำรายได้ให้คุณได้ 7 หลักต่อเดือน จากงาน ที่คุณรัก มองหาความเป็นไปได้ให้เจอให้เห็นภาพที่ชัดเจนในหัว

การตั้งเป้าหมายใหญ่

**จะทำให้คุณมองเห็นโอกาสใหม่ๆ ได้กว้างกว่า
เป้าหมายเล็ก**

จะมีเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่เหนือความต้องการส่วนตน

มองเห็นโอกาสใหม่ๆ แล้วคว้ามันมาเพื่อพาตัวเองไปยังจุดนั้น

วาดภาพในจินตนาการถึงสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นไว้ล่วงหน้า
...ก่อนที่จะกลายเป็นความจริง



**จินตนาการ คือทุกสิ่งทุกอย่าง
มันเป็นภาพตัวอย่างของสิ่งที่จะ
เกิดขึ้นจริงในชีวิตเรา**

-อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์-



Time to think about SUCCESS

ภาพที่คุณสร้างขึ้นมาให้ตัวเอง จะเป็นตัวกำหนดความสำเร็จของคุณ โดยไม่สำคัญเลยว่าภาพในหัวคุณนั้นจะยิ่งใหญ่หรือเล็กกระจ้อยร่อย

เราทุกคนคือ ผู้กำหนดเส้นทางชีวิตของตัวเอง ด้วยการเลือกในสิ่งที่ต้องการ หรือปล่อยทุกอย่างไปตามยถากรรม แต่ละเส้นทางทำให้เรามองโลกในแบบที่แตกต่างกันไป และยืนอยู่ในตำแหน่งที่แตกต่างกัน

ที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงภาพความต้องการของชีวิตที่เราวาดไว้ได้ทุกเมื่อ..



แล้วคุณจะเชื่อในความคิดที่มันชัดเจนในตัวคุณ ...แค่คุณเชื่อใจตัวเอง
เชื่อในสิ่งที่คุณคิด เชื่อในความเป็นไปได้... คุณชัดเจนในตัวเอง คุณจะ
ตัดสินใจทำได้ง่าย...

ทำโดยเชื่ออย่างสุดใจ

ทำไปๆ จากไม่รู้ ทำจนรู้

**จนเห็นความจริงที่เป็นไปได้ และ
คุณก็ทำสำเร็จได้จริงๆ อย่าง
เหลือเชื่อ..**

ไม่ว่าจะเป้าเล็กเป้าใหญ่ คุณก็ต้องหาวิธีแก้ปัญหานั้นกัน..

**ที่สำคัญ! คุณ.. ต้องมีใจที่ใหญ่
กว่าเป้าหมายเสมอ..**



Secret of Success

: ทำให้มากกว่าที่คิดไว้

ตัวอย่างเช่น คุณคิดไว้ว่าจะวิ่งออกกำลังกาย 3 km/hr แต่ทำจริง

คุณทำได้ 8 km/hr

หรือคุณแพลนกระโดดเชือก 60 ครั้ง/วัน พอทำจริง

คุณทำได้ 120 ครั้ง/วัน

**..แล้วคุณจะรู้สึกBeyondในความสามารถที่คุณมี..
มันไม่ธรรมดาจริงๆ!**



Positive Energy!

เปลี่ยนให้เป็นพลังด้านบวก



รู้หน้าที่ของตัวเอง

รับผิดชอบในตัวเอง

โฟกัสที่เป้าหมาย ไม่ได้! ไม่เลิก!

ไม่หยุด ไม่ตาย! ไปต่อ

Do go on! (ทำต่อไป!)

Trans from

เปลี่ยนจากแรงกดดันให้เป็น แรงผลักดันที่ยิ่งใหญ่และทรงพลัง
ให้คุณยังเชื่อมั่นในตัวเอง... แล้วจะทำให้คุณประสบความสำเร็จจนได้

คุณต้องผลักดันตัวเอง

เรียนรู้ทุกวัน ให้เข้าใจใหม่

ในตัวเองด้านที่ดี

เชื่อมั่นในตัวเอง



อย่าหยุดทำในสิ่งที่คุณชอบ Enjoyไปกับมันในทุกๆวันอย่างมีความสุข
แล้วทุกอย่างจะสามารถเป็นไปได้..

เมื่อคุณมองโลกในแง่ดี ด้วยการเปลี่ยนพลังงานด้านลบๆให้เป็น

Positive Energy!

คุณต้องไม่เปรียบเทียบ

ต้องมีความพอใจในตัวเองกับปัจจุบันต่อสิ่งที่คุณทำและสิ่งที่คุณมี
เพราะคุณ..

คุณคือ ความสำเร็จของตัวเอง

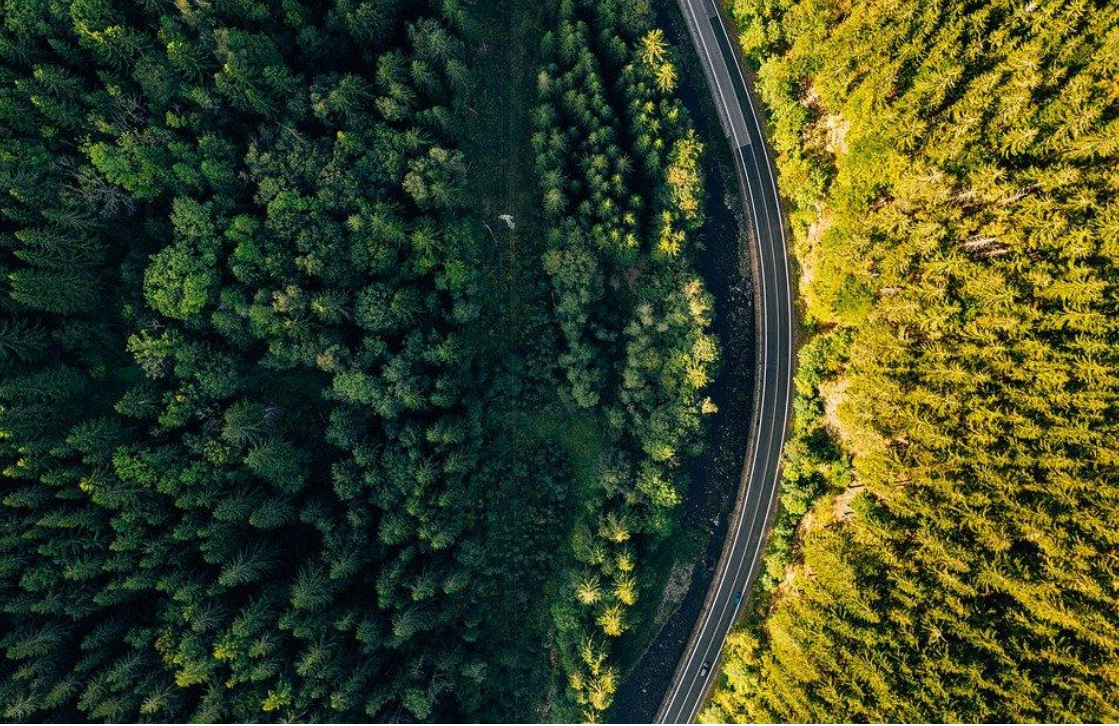
คุณคือ ความสำเร็จของครอบครัว

คุณคือ ความสำเร็จของประเทศชาติ

**คุณคือ ความสำเร็จของโลกที่
ถึงจะมีคุณธรรม**



Think out side the box.
คิดนอกกรอบ มองเหนือเมฆ



Positive thinking

มองโลกในแง่ดีไว้เสมอ

....เกิดอะไรขึ้น?!

..ขอบคุณก่อนเลย!

..แล้วคิดวิเคราะห์ แยกแยะให้ออก ให้ครบทุกแง่ทุกมุมก่อน
ตัดสินใจ แล้วคุณจะได้เห็นอะไรดีที่เกิดขึ้นเสมอ จากมุมมองที่ดีหรือ
ทัศนคติที่เป็นบวก ที่เปลี่ยนพลังงานที่เกิดขึ้นให้เป็น **Positive
Energy!**



พบรักในชีวิตใหม่

Balance side 55



First love

ความปรารถนาที่จะรักและดูแล
ใครสักคน ต้องยิ่งใหญ่เหนือ
ความปรารถนาในความสำเร็จ

หากไม่เป็นเช่นนี้แล้ว

คุณจะไม่วันพบกับความสุขที่แท้จริง แม้จะมีทรัพย์สินเงินทอง

มากมายแค่ไหนก็ตาม **ทุกอย่างต้องไม่อยู่เหนือความรัก**

ความเมตตา หากไม่มีสิ่งนี้นำพาหัวใจ ก็ไร้ซึ่งหนทางสว่างที่ยาก
จะพบกับความสุขที่จริงแท้



เริ่มอาชีพการงาน**ด้วยความรัก**
รักในตัวเอง รักในความสามารถที่มีต่องาน
ที่ทำ **ทำด้วยความรัก** ต่อครอบครัวและ
เพื่อนมนุษย์สิ่งมีชีวิตทุกอย่างบนโลกใบนี้



Enjoy working

'I enjoy working' สนุกกับงานที่ทำ

Enjoy my live. คือ ความรัก ความเคารพต่อสิ่งที่ตัวเองทำ มันจึงกลายเป็นความสุข ความรู้สึกดี ความดีใจ ความสมหวัง ดังปรารถนา..

ความสนุกทำให้เรารู้สึกมีความสุข ซึ่งความสุขมาจากข้างในตัวเราเอง



คือ....

..การหาตัวเองเจอ

..ว่าตัวเองต้องการอะไร

..ต้องการเป็นอะไร

การที่คุณพบความเป็นคุณ ความเป็นตัวเองที่แท้จริง ทำให้คุณรู้จัก
ตัวเอง รู้ในสิ่งที่ตัวเองรักจากตัวตนภายในที่แท้จริง คุณจะสนุก
มีความสุขกับสิ่งที่ทำได้ทุกวัน

การรู้ Mindภายใน คือสิ่งที่ทำให้คุณรู้คุณค่าตัวเองและ มีความสุข
มาจากข้างใน ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มองเห็นคุณค่าในตัวเองและ
สิ่งต่างๆภายนอกได้ถึงแก่นสาระที่แท้จริง

เมื่อคุณสนุกกับงานที่ทำ มันจะทำให้คุณ Growing up เติบโตอย่าง
มีคุณค่า พัฒนาตัวเองอย่างถูกต้อง รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น
ให้แรงบันดาลใจ แบ่งปันกำลังใจ มีความหวังในสิ่งที่ดี/สิ่งที่ต้องการ
และทำเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ให้เป็นไปได้...



จงเลือก**อยู่กับสิ่งที่ทำในปัจจุบันก่อนเสมอ** เพราะ
มันจะนำวิธีที่สะดวกและง่ายมาให้
เมื่อคุณจะทำสิ่งต่อไป
-ทำเพื่อใครสักคน-

การจะทำให้ใครสักคน**มีความสุข** มันมาจาก
ความคิดดีๆ ที่เรียกว่า**ใส่ใจเท่านั้น** ไม่มีอื่นใด
-ทำเพื่อใครสักคน-



**Transforming mean
growing and right now.**

**เปลี่ยนแปลงเพื่อเติบโต
อย่างมีคุณค่า
พัฒนาในทางที่ถูกต้อง**



Keep me Growing
พัฒนาต่อไป
ด้วยการ
Enjoy working!



จุดมุ่งหมายในชีวิต...

'ฮิโตะโกะ' ที่ทำให้คุณตื่นขึ้นมาในทุกๆวัน เพื่อทำมัน..

ความหมายของการมีชีวิตอยู่... **เพื่อทำสิ่งที่คุณ**

เชื่อและศรัทธา รักตอบแทน ทำประโยชน์ให้กับ

ผู้คนมากมายและโลกใบนี้ให้เจริญในทางธรรม

มากยิ่งขึ้น



ตราบใดที่ Mind คุณสามารถ
เห็นภาพความจริง ที่ว่า
คุณสามารถทำบางสิ่งได้
คุณก็สามารถทำมันได้..
Do it now!



Growing up

นึกถึงความรู้สึกผู้อื่น มองสิ่งต่างๆ อย่างตั้งใจ แล้ว
ทำเพื่อใครสักคน **ด้วยการใส่ใจ**

ไม่เปรียบเทียบชีวิตตนเองกับชีวิตคนอื่น



เคล็ดลับ #ทำความเข้าใจเป็นจริง

ลงมือทำ อย่างกล้าหาญ

...แล้วหาวิธีที่มันง่ายขึ้น ทำต่อไปเรื่อยๆ

โดยไม่ย่อท้อดู

ก้าวไปข้างหน้าโดย

ไม่เกรงกลัวความล้มเหลว..

กล้าทำเรื่องที่มีความเสี่ยงนั้น หากประสบความสำเร็จคุณก็จะได้ผลตอบแทนอย่างงดงามและคุ้มค่า หรือต่อให้ล้มเหลว มันก็จะกลายเป็นบทเรียนและประสบการณ์หนึ่งในชีวิตคุณ ที่คุณต้องก้าวข้ามให้ได้และพัฒนาตัวเองให้เติบโตยิ่งขึ้นจากสิ่งที่ไม่เคย...

หากคุณไม่ยอมหยุด มีใจสู้ เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา มองหาช่องทางใหม่ๆ ลองวิธีที่แตกต่าง แล้วไปต่อ ทำต่อไป ด้วยวิธีใหม่ๆ ที่ใช่ เมื่อมันถูกต้องแล้ว...



คุณก็ทำได้ สำเร็จได้ ...เป็นไปได้เสมอ.. เพียงแค่คุณยอมรับความจริง แล้วเรียนรู้เพื่อให้ตัวเองเติบโตพร้อมกับพัฒนาตัวเองให้ถูกต้อง

ความล้มเหลว เป็นแค่จุดที่บอกว่าคุณต้องยอมรับ เพื่อแก้ไข ตัวเองในจุดที่เชื่อผิดไป แล้วเรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นพัฒนาต่อไป ทำต่อ และเมื่อถึงจุดหมายปลายทางที่คุณต้องการ คุณจะเข้าใจและขอบคุณความล้มเหลวในวันนั้น มันเป็นบทเรียนล้ำค่าที่ช่วยพัฒนา ตัวคุณให้เติบโตจนกลายเป็นตัวคุณที่แกร่ง ทั้งด้านสติปัญญาและความสามารถ ทำให้ประสบผลสำเร็จในวันนี้

ความล้มเหลวเป็นเพียงบททดสอบ เพื่อให้คุณเติบโตและแกร่งขึ้น เท่านั้น มิใช่อุปสรรคที่คุณต้องหยุดทำในสิ่งที่รัก คุณจำเป็นต้องเปิดใจ ยอมรับความจริง เพื่อเรียนรู้ในสิ่งที่ควรแก้ไข ทำให้มันถูกต้อง ความถูกต้องคือ สิ่งที่คุณต้องรู้และกระทำ



สู่เส้นทางที่คุณเลือก



นิยามความเจริญก้าวหน้า

ในมุมมองของฉัน คือ

การมีความสุข เป็นสุขอย่างแท้จริง

เราต้องวัดความก้าวหน้าในมิติของความสุขที่แท้จริง

ประเทศที่ร่ำรวยมาก ก้าวหน้าพัฒนาจนเรียกได้ว่าเป็นมหาอำนาจ ความปรารถนาในความสุขจากความมั่งคั่งทางวัตถุกลายเป็นสิ่งสำคัญเหนือสุขภาพและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การไม่มีเวลาดูแลตัวเองและคนที่เรารักเป็นเรื่องที่น่าเศร้า

สำหรับฉันแล้ว สังคมที่ผู้คนตระหนักรู้ในตัวเอง มีเวลาให้กับสิ่งสำคัญที่คุณรักอย่างเพียงพอที่จะสัมผัสชีวิต รู้จักเข้าใจตัวเองได้อย่างลึกซึ้งในทุกๆวัน มีเวลาที่จะใส่ใจคนที่คุณรัก ดูแลครอบครัวและคนรอบๆตัวคุณอย่างตั้งใจ คือ ความปรารถนาในความสุขจากความรักที่ฉันตระหนักรู้ในตัวเอง



คุณควรตระหนักในความจริงที่ว่า

หากไม่มีความรักหรือแรงจูงใจอันลึกซึ้งที่จะดูแลความรักนั้น
ไม่ว่าคุณจะทำร้ายหรือมีอำนาจมากเพียงใด คุณก็ไม่อาจมีความสุขได้
อย่างแท้จริง

ใช้ความรักเป็นแรงจูงใจ หรือ ขับเค้นไปข้างหน้า พัฒนาจิตวิญญาณในชีวิตการงาน

ปฏิบัติร่วมกันบนหนทางแห่งความเข้าใจในความรัก
เป็นผู้เปี่ยมด้วยความรัก ความเมตตากรุณา รู้วิธีที่จะรัก ดูแลเอาใจใส่
ตัวเองและครอบครัว อีกทั้งยังรู้จักที่จะรักดูแลเอาใจใส่เพื่อนมนุษย์
ให้ความช่วยเหลือแก่คนตกทุกข์ได้ยาก

ดังนั้นคุณจะมีมิตรแท้ดีมากมาย จากการลงทุนในมิตรภาพ
ลงทุนในครอบครัว ในชุมชน มีเวลาอย่างเพียงพอที่จะทะนุถนอม
ดูแลคนที่รัก



Clearness desire

แค่ชัดเจนในเป้าหมาย และยืดหยุ่นในวิธีการ ทุกความปรารถนาก็จะ
เป็นจริงอย่างที่คุณต้องการ
สิ่งที่ต้องทำคือ โฟกัส ทำต่อไป เจออะไรก็ไม่มีวันล้มเลิก เลือก
เดินหน้าต่อเท่านั้น!

**เมื่อไหร่ที่คุณตัดสินใจที่จะให้
ความฝันเกิดขึ้น เมื่อนั้นคุณจะเริ่ม
มองเห็นวิธีการเอง**

-โทนี รอบบินส์-



หากการมีอิสรภาพทางการเงิน คือ เป้าหมายที่ต้องการ คุณจะต้อง
อารมณ์ดี รู้สึกรู้สึกมีความสุข เพราะเงินชอบคนมีความสุขอารมณ์ดี
คุณแค่ทำให้ตัวเองมีความสุขและอารมณ์ดีอยู่เป็นปกติ คุณกำลังเปิด
ประตูให้อิสรภาพทางการเงินเดินทางเข้าหาตัวเอง

**"เราต่างเกิดมาเพื่อค้นพบ
คุณค่าในตัวเอง จงทุ่มเท
ทุกสิ่งทุกอย่าง
เพื่อเส้นทางที่คุณฝัน"**

-ทำเพื่อใครสักคน-



เข้าใจในเวลาของมัน

คุณไม่สามารถให้กำเนิดเด็กทารกภายใน 1 เดือน โดยให้
ผู้หญิง 9 คน ตั้งท้อง

—วอร์เรน บัฟเฟตต์—

ทุกอย่าง แม้กระทั่งความฝันที่ยิ่งใหญ่ของคุณทำวันเดียวสำเร็จ
แต่ยังไม่สามารถได้ผลลัพธ์ในวันนี้! หรือทำจนกระทั่งมันสำเร็จ
ทุกอย่างล้วนมีเหตุ ปังจัย จังหวะ และ เวลา เป็นของตัวเอง
การทำอย่างขาดสติ ด้วยความโลภความอยากมากกว่าที่จะมีความสุข
กับสิ่งที่ทำตรงหน้า ยิ่งจะทำให้คุณท้อแท้ใจ ไม่เชื่อมั่นในการกระทำ
ตัวเองต่อผลลัพธ์และความสำเร็จที่กำลังจะเกิดขึ้นกับตัวคุณ เพราะ
เร่งเกินพอดี รีบจนเกินไป

...จงทำให้มันพอดีๆ ใจสู้ไม่ท้อถอย...

ความพอดีจะทำให้คุณทำสิ่งที่รักได้อย่างเป็นธรรมชาติ

เพียงทำให้มันสอดคล้องกันไปกับกฎของธรรมชาติ

แล้วคุณจะได้รับผลลัพธ์นั้นเต็มๆ!



Full mind of the moment

" จงใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ในแต่ละช่วงเวลา "

เปล่งประกายอย่างต่อเนื่อง...,
เปิดเส้นทางสู่ความสำเร็จของตนเอง

ในวันที่พระจันทร์เต็มดวง Full moon
ทุกอย่างกระจ่าง สว่างไสว
สวยงามระยิบระยับ แพรพราวดูสกาใจ



ช่วงเป็นช่วงเวลาที่น่าหลงใหล ไปกับแสงจันทร์อำไพ
งดงามอบอุ่น ชวนคุณให้คำนึงถึงความสุขสันต์
ช่วงน่ารำพึงถึงความสมปรารถนาที่ดั่งามชะจริง ๆ

Moment แห่งความเบิกบาน สดใส ชื่นใจ พร้อมกับความหวัง
มีกำลังใจ ปล่อยความเศร้าลอยไป ในวันเพ็ญเดือน 12 ที่ พระจันทร์
เต็มดวง ลอยโดดเด่นบนท้องฟ้าที่สว่างไปด้วยแสงสะท้อนทั่วหล้า
ภายใต้ันภาเดียวกัน...

ให้ Mind ในตัวคุณได้ส่องแสงสว่าง เหมือนวันที่พระจันทร์
Full moon ในเดือน 12

Full Mind ในตัวคุณ คือ

สุดยอดGenius

คุณมีสิ่งที่เรียกว่า

อัจฉริยะในตัวตนอยู่แล้ว

เพียงต้องดูให้เป็น เพื่อรู้และเห็นภายใน ต้องคอยฝึกฝน คอยสังเกต
อย่างตระหนักรู้อยู่เสมอ... นำเอาออกมาใช้



มีวินัยพร้อมกับจิตใจที่แกร่ง คุณจะกล้าเผชิญทุกอย่างที่เข้ามาทดสอบ
พร้อมกับเรียนรู้อย่างผู้มีสติปัญญาที่สว่างชัดขึ้นๆ ทุกการกระทำที่เกิด
ความรู้ เห็น เข้าใจ

**Full Mind จะลอยเด่นสว่าง
ชัดเป็นอิสระ ที่คุณรู้สึก
สัมผัสได้จากการ
เห็นภายใน..
กระจ่างใจในตนเอง**



ยอมรับความจริงที่เลือก



ยอมรับในสิ่งที่พ่อแม่เป็นคือ การยอมรับ รักที่มีในตัวเอง

เราทุกคนต่างเป็นเหยื่อ และบางทีพ่อแม่และแม่ก็ไม่สามารถสอนสิ่งที่ท่านไม่รู้ให้กับเราได้ ถ้าแม่ของคุณไม่รู้วิธีรักตัวเองหรือพ่อของคุณก็ไม่ได้รู้วิธีรักตัวเองเช่นกัน

นั่นย่อมเป็นไปได้ ที่ท่านจะสอนให้คุณรู้จักรักตัวเอง ท่านทำดีที่สุดเท่าที่ทำได้แล้ว ด้วยความรู้ความเข้าใจที่ท่านเป็น และที่ได้รับ



การสอน เข้าใจมาในวัยเด็ก ถ้าคุณต้องการเข้าใจพ่อแม่ให้มากขึ้น ลองขอให้พวกท่านเล่าถึงชีวิตวัยเด็กสักะ หรือถามเรื่องในวัยเด็กของท่านที่คุณอยากรู้ แล้วถ้าคุณฟังอย่างเอาใจเขามาใส่ใจเรา คุณจะได้เรียนรู้ว่าความกลัวและรูปแบบตายตัวของท่านมาจากไหนหรืออะไรเป็นสาเหตุ?

คนที่ทำเรื่องไร้สาระเหล่านั้นไว้กับคุณ ต่างก็เคยมีความตกใจและหวาดกลัวพอๆกับคุณนั่นแหละ

ยอมรับแล้ว
ถามตัวเองอย่างอบอุ่น ว่าคุณให้
อภัยพวกท่านในทุกเรื่องที่
ผิดพลาดไป เท่ากับคุณได้ให้อภัย
ตัวเองทุกเรื่องที่ผิดพลาดไป
เช่นกัน



ที่มากเกินไป เชื่อ ในความรักที่พ่อแม่
มีต่อเรา

ทว่าจริงๆแล้ว เราเลือกพ่อแม่คู่นี้เพราะท่านเหมาะสมที่สุด
สำหรับอะไรก็ตาม มีบางอย่างที่เราต้องการ เราจะฟันฝ่าเพื่อไป
สู่ชีวิตที่เป็นอิสระ



คุณมีเป้าหมายที่แท้จริงอยู่แล้ว เพียงแต่ระหว่างทางเราอาจจะถูกล่อลวงให้หลงไปกับสิ่งชั่วร้ายที่ทำร้ายตัวเองอย่างไม่รู้ตัว ทำให้หลงกาย ลืมใจ ลืมเป้าหมายที่แท้จริง สูญสิ้นศรัทธาในความดีงาม หลงผิด ติดอยู่ในอดีตกับบทเรียนที่ไม่ยอมก้าวผ่าน ทำให้ติดกับดักวังวนแห่งความทรมานใจ กลัวจากการไม่รู้ แล้วคิดไปเอง ไม่ยอมรับความจริง จึงไม่กล้าให้อภัยตัวเอง

หวังผิด จึงผิดหวัง

หวังถูก ก็สมใจหมาย

ทุกอย่าง มีที่มาที่ไปเสมอ

จุดที่เหมือนกันคือ เริ่มที่ใจ เหมือนกัน

พวกเราแต่ละคน ตัดสินใจถือกำเนิดในโลกใบนี้ ในเวลานี้และสถานการณ์และสถานที่ที่เฉพาะเจาะจง เราเลือกมาที่นี่ เพื่อเรียนรู้ บทเรียน บทใดบทหนึ่งที่จะนำเราไปสู่หนทางแห่งความเจริญของจิตวิญญาณที่แท้ เราเลือกเพศ สีผิวและประเทศที่เกิดของเราเอง



จากนั้นจึงค้นหากลุ่มพ่อแม่ที่จะเป็นกระจกสะท้อนรูปแบบ ที่เราจะนำมาใช้ต่อไปตราบชั่วชีวิต แต่เมื่อเราโตแล้ว เรากลับมากล่าวโทษพ่อแม่ และพูดด้วยเสียงสั่นเครือว่า “เพราะพ่อแม่นั่นแหละ”

ถ้าไม่มีพวกเขา เราหรือจะมีโอกาสที่ยิ่งใหญ่ถึงเพียงนี้?

โอกาสที่จะได้พัฒนาตัวตนภายในหรือจิตวิญญาณข้างในที่นำทางเรามาสู่จุดที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ ทุกขณะคือการเลือก ทุกขณะคือจุดเริ่มต้น ที่คุณเลือกได้ แต่คุณจะสามารถเลือกได้ก็ต่อเมื่อ.. คุณรู้เท่าทันความคิดนั่นเอง เลือกคิดดี พูดดี ทำสิ่งที่ถูกต้องเท่านั้น เพราะมันคือจุดกำเนิดหรือจุดเริ่มต้นใหม่ในชีวิตคุณต่อไป

ให้อภัยคนที่คุณรัก

= ให้อภัยตัวเอง



อภัยให้ตัวเอง



อภัยให้ตัวเอง

สิ่งที่ควรทำเป็นอันดับแรกคือ **เลิกตำหนิตัวเอง**
ไม่ว่าเหตุการณ์ในชีวิตของคุณกำลังเกิดอะไรขึ้นตอนนี้ ให้ระลึกไว้
เสมอว่า ทุกคนล้วนทำสิ่งที่ดีที่สุดตามที่ตนสามารถจะเข้าใจใน
ช่วงเวลานั้นแล้ว

ไม่จำเป็นต้องกล่าวโทษพ่อแม่ ครอบครัว ครู อดีตคนรัก เพื่อน
หรือใครก็ตามที่ทำบางอย่างกับคุณ

การให้อภัยคือ อำนาจสูงสุดในตัวคุณ

ความไม่สบายทั้งกายและใจที่คุณเผชิญ ล้วนเกิดจากการ
ไม่ยอมให้อภัย ลองนึกย้อนดูว่าคุณเคยทำผิดพลาดกับใครบ้าง
ดูว่าคนที่คุณไม่น่าให้อภัยมีใครบ้าง เขาคนนั้นแหละคือ คนที่คุณ
จำเป็นต้องให้อภัยมากที่สุด

คนที่มีความทุกข์และเจ็บปวดไม่มีที่สิ้นสุดคือ คนที่ไม่กล้าอภัย
ให้ตัวเองและให้อภัยผู้อื่น

เพราะการให้อภัยคือ การปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระจากความหลง
ผิดในอดีต (ความทุกข์ทรมานใจ ไร้ความสุข)



การยอมรับ ไม่ได้แปลว่า ยอมแพ้และไม่ได้หมายความว่า
คุณเป็นคนอ่อนแอ ในทางตรงข้าม ผู้ที่มีใจเมตตา กรุณา คือ
คนที่เข้มแข็งภายใน อยู่เหนือการควบคุมและชักจูงจากสิ่งทั้งปวง
เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักการยอมรับและการอภัย
ชัดเจนว่าคนที่กล้าหาญที่จะปล่อยวางความทุกข์
เพื่อมีความสุขกับปัจจุบันต่างหาก คือ ผู้ชนะที่แท้จริง
หาใช่ยอมแพ้หรืออ่อนแอไม่?

ปลดปล่อยตัวเอง
ด้วยการยอมรับตนเอง

อภัยให้ตัวเอง
ให้อภัยผู้อื่น
ปล่อยวาง
และผ่อนคลาย
คุณจะสามารถใจขึ้น

สู่ปัจจุบัน ทำงานตรงหน้าคุณด้วยความเบิกบาน
เพราะทุกอย่างจะดำเนินไปด้วยดี



ใครดีกับเรา เราดีตอบ

ใครร้ายกับเรา เราDelete ออกจากชีวิต

อย่ากลัวที่จะสูญเสียคนบางคนไปจากชีวิต

แต่จงกลัวการสูญเสียตัวเองไปกับการพยายามทำให้ทุกคนพอใจ

มันคงไม่ใช่แค่เรื่องความฉลาดเท่านั้น ที่จะกล้าทำในสิ่งที่คนอื่น
ยังไม่เข้าใจ และไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่คุณเป็นข้างใน(ตัวตนที่แท้) แต่มัน



ยังเป็นเรื่องของทัศนคติบางอย่างที่ทำให้คุณตัดสินใจ กล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ แม้มีคนไม่ยอมรับในสิ่งที่คุณเลือกก็ตาม

ถ้ามีแต่วันที่สว่างสดใส เหมือนคุณทำให้ทุกคนพอใจ โลกทั้งใบก็จะกลายเป็นทะเลทราย มันต้องมีฝนตกบางที มีหิมะตกในบางครั้ง ต้นไม้ถึงจะงอกงามจากพื้นดินได้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงทัศนคติในการเผชิญหน้ากับปัญหาได้เป็นอย่างดี

ถ้าคนเราไม่เคยผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก มันก็คงเป็นเรื่องยากที่เราจะได้เติบโตและแข็งแกร่งขึ้น และบางครั้ง ปัญหาต่างๆ ในชีวิตก็ไม่ได้เป็นอะไรมากไปกว่า สิ่งที่ผ่านมาเข้ามา เพื่อขัดเกลาให้เราเป็นตัวอยู่ในเวอร์ชันที่ดีที่สุด



ความโกรธทำลาย

สติที่มั่นคง

เพิ่มพลังของจิต



อิสระ สันติ สุข

อิสระ สันติ สุข เป็นความงามที่ไม่ใช่เพียงมายา

แต่เป็นความงดงามถูกต้องที่มาจากการกระทำ จึงบังเกิดเป็น
รูปธรรมหรือวัตถุที่ประจักษ์แก่สายตาทั่วหล้าว่านี่คือ

ความงดงามที่แท้จริง

มีในเรา มีในเขา

มีในคนทุกคน ความงามที่แท้จริงจากตนภายใน



จงกระจำงในสิ่งทีตัวเองต้องการอย่าง
แท้จริง

มีชีวิตเพื่อตัวเองสักครั้ง!



ตลอดทั้งชีวิต ไม่มีวันกระทำในสิ่งที่ต้องมา

เสียใจในภายหลัง (ชัดเจน แน่วแน่ เด็ดเดี่ยว มุ่งมั่น
มองทะลุ เห็นถูกตามความเป็นจริง มีใจเป็นธรรม รู้แจ้งในตนเอง)

ทำประโยชน์ ช่วยเหลือ ปกป้องใครสักคน คือ การมีชีวิตที่
มีความหมาย รู้ว่ามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร ทำเพื่อสิ่งใด รู้ชัดในสิ่ง
ที่ทำอย่างถูกต้อง แยกแยะดี-ชั่ว ผิด-ถูก ตามความเป็นจริง
แต่ไม่แบ่งแยกในความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์

เข้าใจความหมายของชีวิต

เข้าใจในธรรมชาติ

รู้ว่าควรทำอย่างไร

จากการพิจารณาด้วยความไม่มีอคติ

หยุดความทุกข์ในตัวเอง

เมื่อคุณเข้าใจซึ่งในสิ่งที่เกิดขึ้น

คุณรู้ว่าความโกรธของเขา คือความโกรธของคุณ

ความทุกข์ของเขา คือ ความทุกข์ของคุณ



ความสุขของเขา คือ ความสุขของคุณ

การสืบเนื่องของพ่อแม่ นั้นถ่ายทอดมาสู่ลูกๆ พ่อแม่เห็นสิ่งนั้นได้สัมผัส รับรู้สึกอย่างไร ลูกๆ ย่อมรับรู้สึกลับสัมผัสได้ถึงสิ่งๆ นั้น เมื่อลูกเป็นทุกข์ พ่อแม่ก็เป็นทุกข์ และเมื่อพ่อแม่เป็นทุกข์ ลูกย่อมเป็นทุกข์ด้วยเช่นกัน ดังนั้นเมื่อคุณโกรธพ่อแม่ เท่ากับคุณกำลังโกรธให้ตัวเอง นี่เป็นสิ่งที่ชัดเจนมาก

เมื่อคุณสามารถเข้าใจถึงธรรมชาติที่เชื่อมโยงกัน
ความไม่มีอัตตาในตัว คุณจะแบ่งแยกว่าพ่อกับแม่
หรือคนรอบๆ ตัวคุณอีกต่อไป

ผลที่ได้รับนั้นไม่แตกต่างกัน

คุณมีความสุข พ่อแม่คุณก็มีความสุข

พ่อแม่คุณมีความสุข คุณย่อมมีความสุขเช่นเดียวกัน

เป็นหน้าที่สำคัญที่เราควรเจริญสติ ตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน ให้ความสำคัญ
ใส่ใจคนสำคัญกลายเป็นช่วงเวลาที่เป็นกันร่วมกันอย่างเพียงพอ

เราจะไม่โกรธแค้น ชิงชังต่อผู้ใดเลยแม้แต่น้อย

เพราะหากโกรธ เราก็ต้องมาเสียใจในภายหลัง



ไม่โกรธก็ไม่มีเรื่องให้ทุกข์ใจ

เรื่องที่เกิดขึ้นแล้วมีเหตุปัจจัย หากพิจารณาให้เห็นถึงสาเหตุต้นตอ ก็จะพบว่ามันไม่ดีหรือแย่ ที่เราต้องไปขุ่นเคือง

มันเหมือนความมืดที่เราองไม่เห็น เราก็โกรธความมืดที่ทำให้เราองไม่เห็นอย่างนั้นหรือ?

ความจริง มันมีมืด มันก็มีสว่าง เมื่อสว่างเราต่างพอใจ

แต่เมื่อมืดมาเมื่อไหร่ เรากลับโกรธเคืองไม่พอใจ

มันอยู่ที่ใจเรา เราไม่โกรธ ความมืดก็จะสว่างอยู่ดี

เราโกรธเราก็เป็นทุกข์ ความมืดก็จะสว่างอยู่ดี

เราไม่โกรธเสีย ก็ไม่เป็นทุกข์

มืดมา สว่างไป เข้าใจอย่างนี้ ก็ไม่โกรธ



ไม่ว่าใจเราจะเป็นเช่นไร สิ่งนี้ยังคงดำเนินไปตามเหตุปัจจัย
โกรธหรือไม่ มันย่อมเป็นเช่นนั้น สุขหรือไม่ มันก็เป็นเช่นนั้น
ของมัน อยู่ที่ใจของคุณ...ตรองดูให้ดี

ใจที่บริสุทธิ์ใสสะอาด สงบ สว่าง ย่อมไม่เป็นเบื้ยล่างของ ความโกรธ

เวลามันมืด โกรธทำไม เมื่อรู้ว่ามันจะสว่าง

สว่างพอใจทำไม ในเมื่อรู้ว่า อีกไม่นานมันก็จะผ่านพ้นไป

ใจไม่ยึดติด คือ ใจที่ว่าง

ใจที่ว่างก็ปล่อยวาง เข้าใจในธรรมชาติอย่างถูกต้องตามกฎ
ของมัน



**แยกแยะให้เห็นถึงต้นสาย
ปลายเหตุที่แท้จริง
วางอารมณ์ที่คลอบนํ้า
แล้วจะเข้าใจในผลของมัน
ที่เกิดขึ้น**



คุณต้องดูแลตัวเองเสียก่อน

การมอบความสุขให้กับผู้อื่น

เราจำเป็นต้อง เป็นสุข นั้นเองเสียก่อน

นี่คือ เหตุผลที่คุณต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอที่จะดูแล
ร่างกายและจิตใจตัวเองให้ดีเสียก่อน

เมื่อคุณมีความมั่นคงดีแล้วเท่านั้น

คุณจะสมบูรณ์พร้อมและสามารถดูแลคนที่คุณรักได้อย่าง
แท้จริง



คุณจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยวอยู่ลำพังในโลกของคุณเอง
ไม่มีใครเข้าใจคุณ และคุณก็ไม่เข้าใจใครเลย

แต่เมื่อไหร่ที่คุณเข้าใจตัวเองดีพอ คุณจะหยุดสงสัยในตัว
คนอื่น คุณสามารถรับรู้ถึงความเชื่อมโยงของคุณและคนอื่นๆ
กับทุกสรรพสิ่งทั้งปวง

ความรักเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อ ความสุขของคุณเอง

รู้สึกมึนงงว่าเด็กคนนี้ กำลังเติบโตจากความคิดมาจาก
จิตใจข้างในของคุณ

เพราะเขา คือ คุณในปัจจุบันนี้

เด็กที่ว่าในที่นี้ หมายถึง Mind ภายในตัวคุณนั่นเอง



Touch your mind

(แนวคิดจากมุมมองใหม่ๆที่นำมาใช้ในชีวิตจริง
เมื่อต้องเผชิญกับความรู้สึกล้นหลาม)

สัมผัสที่หัวใจ ความสนุกสนาน ความรัก
ความสงบสุข

ฉันเต็มใจยอมรับชีวิตด้วยความเบิกบาน

ต่อต้านประสบการณ์ใหม่

:: ฉันให้ประสบการณ์ชีวิตเป็นเหมือนการทดลอง
อันสนุกสนาน

รู้สึกกลัว

:: ฉันปลดปล่อย ฉันผ่อนคลาย ฉันปล่อยวางและ
ฉันมีความปลอดภัยในชีวิต

หวาดหวั่นต่อสถานการณ์

:: เป็นหนึ่งเดียวกับชีวิตทั้งหมด ฉันพอเหมาะกับ
ทุกสถานการณ์



เติบโต

:: ฉันอยู่เหนือข้อจำกัดของพ่อแม่
ฉันมีอิสระที่จะเป็นตัวของตัวเองที่ดีที่สุดเท่าที่ทำได้

ยอมรับความสำเร็จ

:: ฉันรู้ว่าฉันคู่ควร ฉันรู้สึกปลอดภัย
หากฉันประสบความสำเร็จ **"ชีวิตรักฉัน"**

มองหน้าตัวเอง และรู้สึกดี ฉันรักและยอมรับตัวเอง
ฉันปลอดภัย

ฉันก้าวไปข้างหน้าอย่างเบิกบาน ด้วยสติปัญญาและแรงสนับสนุนจาก
พลังแห่งชีวิต ฉันก้าวไปสู่สิ่งที่ดีกว่าเดิม ฉันรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ความรัก การให้อภัย ฉันปล่อยให้คนอื่นได้เป็นตัวของตัวเอง
และฉันเป็นอิสระ

ฉันยืนอยู่กับความจริง ฉันกำลังก้าวไปข้างหน้าด้วยความเบิกบาน
ฉันเข้าใจถึงความจริงกระจ่างใจ



ฉันรักและยอมรับตัวเอง ในแบบที่ฉันเป็นอยู่ขณะนี้ และฉันรู้สึกดีเยี่ยม

ฉันมีอิสระในการเรียกร้องสิ่งที่ฉันต้องการ
ฉันปลอดภัยที่จะแสดงออก ฉันรู้สึกสงบ

รูปแบบและช่องทางอาจเปลี่ยน แต่ความรักไม่เคยจางหาย

ฉันมีความสมดุลกับการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายในวงจรต่างๆ
ฉันให้พรแก่ร่างกายด้วยความรัก
ร่างกายทุกส่วนของฉันสวยงาม



ฉันไว้วางใจจักรวาล ฉันกล้าหาญและพึ่งตัวเองได้

ความสงบ ความรัก ความเบิกบาน ความผ่อนคลาย
ฉันผ่อนคลายในกระแสชีวิต ฉันปล่อยให้ชีวิตไหลผ่านตัวฉันอย่าง
สะดวกสบาย รื่นรมย์ตามธรรมชาติ



เรื่องที่เล่าให้ใครฟังไม่ได้ ทุกเรื่องที่หนักอกหนักใจ กลืนไม่ได้
คายไม่ออก พื้นที่ตรงนี้เป็นพื้นที่ที่คุณปลอดภัยจากคนที่ตัดสินคุณใน
ทุกด้าน ตรงนี้ มีเพียงความหวัง และความเชื่อมั่นต่อกันที่มั่นคง
คุณผ่อนคลาย ความสบายใจคือ พื้นที่สำหรับสหายคนสนิทอย่างคุณ

ถ้ากลัวไปทุกอย่าง ก็จะไม่ทำอะไรเลย ฉันเป็นผู้หญิงตัวคนเดียว
เคยผ่านรสุมพายุมาไม่รู้กี่รอบ แต่ก็พากเพียรทำความดี ในแบบที่ฉัน
ตั้งใจ มีศรัทธาในตัวเอง คุณไม่สามารถทำให้ทุกคนเข้าใจคุณได้ ใคร
จะคิดอย่างไรกับคุณ **สำคัญที่คุณ ต้องคิดดีกับตัวเอง**
พายุมาเพื่อกำจัดขยะในชีวิต ฉันเอาใจช่วยค่ะ

บางครั้งสิ่งเดียวที่เราทำได้ก็คือ การทำใจยอมรับ
ในความเปลี่ยนแปลงนั้น ยิ่งเรายอมรับได้เร็วเท่าไร
เราก็ก้าวชีวิตก้าวต่อไปข้างหน้าได้เร็วเท่านั้น ในเมื่อความรู้สึกของ
เขาเปลี่ยนแปลงได้ ความรู้สึกของเรามันก็เปลี่ยนแปลงได้ในสักวัน
หนึ่งเหมือนกัน และแน่นอนว่าการสูญเสียอะไรบางอย่างไปในวันนี้
มันจะพาเราไปพบกับสิ่งที่ดีกว่าในวันพรุ่งนี้ก็ได้ ใครจะรู้...



คุณแค่ต้องโฟกัสเป้าหมายให้ชัดขึ้น จดจ่อหนักแน่นให้มันแจ่มจรัสอยู่ในหัว ทุกๆลมหายใจเข้าออกของคุณ คุณจะไม่มีเวลามาเสียใจกับเรื่องที่สุดญเสียไปแน่นอน

คุณควบคุมทุกอย่างในชีวิตไม่ได้..
บางครั้งคุณก็ต้องผ่อนคลาย
และเชื่อมั่นว่าทุกสิ่งจะผ่านไปด้วยดี
และเชื่อมั่นว่าทุกสิ่งจะเรียบร้อยดี
คุณต้องเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง
ปล่อยยให้ชีวิตดำเนินไปในแบบของมัน
โฟกัสที่การคิดสิ่งที่ดี
พูดในสิ่งที่ดีที่คุณต้องการให้เกิดขึ้นเท่านั้น
เลือกกระทำการสิ่งที่ถูกต้อง
ฉันเป็นกำลังใจให้ค่ะ ฉันเข้าใจคุณ คุณผ่านได้แน่นอน



พันธกิจ

มอบความเบิกบานให้กับผู้อื่น

การมอบความเบิกบานให้กับผู้อื่น
เป็นความเบิกบานอันสูงสุดที่คุณสามารถมีได้
อีกทั้งยังเป็นความสำเร็จอันยิ่งใหญ่

การเลือกมีชีวิตที่ใจต้องการและเป็นประโยชน์นั้น
คุณไม่จำเป็นต้องสละความปรารถนาในชีวิตที่ถูกต้องตั้งตาม
ชีวิตของคุณจะน่าพอใจยิ่งขึ้น คุณจะมีความสุขและรู้สึก
ผ่อนคลายในกระทำ คุณสามารถบรรเทาความทุกข์ในตัวเอง
และผู้อื่นได้

มอบความสุขให้กับคนทุกคน



**Believe in love To
believe in yourself.**

**“จงเชื่อในความรักที่มีต่อ
ตัวเอง”**

#Believe

#SeeYourMind

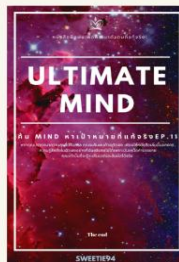
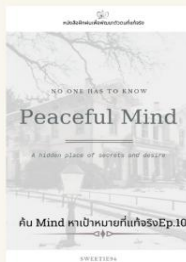
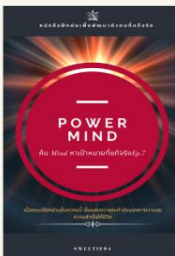
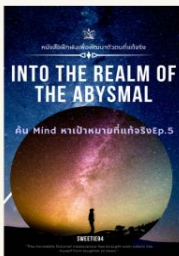
*** เชื่อมโยงกันด้วยความรักความศรัทธาถึงกัน**



คำอุทิศ

ขอให้นางนีส้อเล่มนี้ ช่วยให้ท่านค้นพบเป้าหมายที่แท้จริงภายในใจ
ที่ความรู้สึกถึงคุณค่าของตัวเอง รวมทั้งได้พบส่วนที่เป็นตัวตน
เป็นความสามารถเฉพาะตัว(ที่มีเฉพาะคุณ)
ที่เป็นความรักอันบริสุทธิ์และความรู้จริง
เข้าใจยอมรับนับถือในตนเอง

ค้น Mind หาเป้าหมายที่แท้จริงEp.1-11





อย่าพึ่งเชื่อในสิ่งที่เขียน

จงตั้งข้อสงสัย

และเป็นตะเกียงให้กับตัวเอง

ความสำเร็จมีจุดเริ่มต้น มาจาก
ประสบการณ์ที่ค้นพบตัวเอง รู้จักตัวเองตัวตนภายใน
รู้Mindในตัวเอง



สุดท้าย

เมื่อค้นพบตัวตนที่แท้

และจิตวิญญาณของตัวเอง

รู้เป้าหมายที่แท้จริงแล้ว...

จงเลือกเดินไปบนเส้นทางของคุณ

อย่างแข็งแกร่ง

พร้อมความเชื่อมั่นในตัวเองอย่างที่สุด!

ทะยานสู่เป้าหมาย

จากนั้น เงินทองจะตามมาเอง

เมื่อคุณทำงานอย่างสนุกสนาน

จนลืมเรื่องผลตอบแทนที่จะได้รับ..



Positive Attitude + New learning

Control Mood/Emotional จากการ เลือกใช้ Positive Thinking

แรงบันดาลใจส่งผลอย่างใหญ่หลวงต่อสิ่ง
สำคัญในชีวิต

แรงบันดาลใจจะผลักดันให้เราหลุดจากจุดเดิมๆ
ที่ไร้ความสุข ไปสู่จุดที่มองเห็นความเป็นไปได้
มากมาย รวมทั้งเปลี่ยนมุมมองที่เรามีต่อ
ความสามารถของตัวเอง

**จะเห็นได้ว่าแรงบันดาลใจ
ทำให้เราพบความเป็นไปได้ใหม่ๆ**

โดยกระตุ้นให้เรากล้าก้าวข้ามประสบการณ์เดิมๆและ
ข้อจำกัดของตัวเองได้



...ผู้เขียนเป็นเพียงผู้บอกทาง **ผู้อ่าน** ต้องเป็น
ผู้ลงมือเดินทาง... **ทางที่เลือกด้วยหัวใจ**

ตัดสินใจ และ **ลงมือทำให้เต็มที่... ด้วยความรัก**
ความเชื่อ **ความศรัทธา** **เคารพในตัวเอง.**

เป็นแรงบันดาลใจให้ตัวเอง มีพลังใจ
แบ่งปันความหวัง สร้างสรรค์ชีวิตในแบบที่คุณ
ต้องการ มีความสุข มีความมั่นคง
ที่มั่นคงให้กับชีวิตทั้งภายในและภายนอก

ขอให้ทุกคนโชคดีค่ะ ^^

ขอมอบไมตรีจิตให้กับผู้อ่าน..

อยากให้คุณได้รับสิ่งที่ปรารถนา

อยากให้คุณพ้นจากปัญหาที่กำลังเผชิญ

อยากให้คุณเจริญยิ่งขึ้นไป

อยากให้คุณมีคุณธรรมประจำใจ กระทำแต่สิ่งที่ดีงาม

นี่คือนิยามของ “ไมตรีจิต”



**"จงรู้ไว้ ว่าเมื่อไหร่ที่คุณทำตามแนวคิดเหล่านี้
ฉันจะคอยสนับสนุนคุณด้วยความรัก"**

-Louise Hay-



สุดท้ายนี้... ฉันยังยืนยันด้วยถ้อยคำเดิม คือ...

ต้องการให้คุณนำไปใช้
มากกว่าเก็บไว้ในความทรงจำ...



เมื่อโลกนี้ไม่มีอะไรแน่นอน

ทุกสิ่งล้วนเป็นไปได้,,,

**ดังนั้น คุณควรทำทุกอย่างที่ทำให้
ตัวเองและคนที่คุณรัก มีความสุข
ในวันนี้!**

...เพราะพรุ่งนี้อาจไม่มีโอกาสได้ทำ

พูดคุยแชร์คำตอบและมุมมองจากการฝึก Mind ของคุณมาได้ที่แฟนเพจ

Facebook : ค้น Mind หาเป้าหมายที่แท้จริง

มาร่วมสร้างสังคมแห่งการสร้างสรรค์ พัฒนาตัวตน
ภายใน ให้เกิดสติปัญญาไปพร้อมกัน เพียงแชร์หรือบอก
เล่ามุมมองของคุณที่มีต่อตัวเองจากการอ่าน
ทำความเข้าใจแล้วเกิดทัศนคติใหม่ๆที่ดีต่อชีวิตคุณ

ขอขอบคุณทุกท่านที่เปิดใจอ่านหนังสือเล่มนี้ขอบคุณจาก
ใจจริงๆ นะคะ ^^

การให้ที่ดีที่สุด คือ ให้ความรู้ ใช้ไม่มีวันหมด
ยิ่งให้กลับยิ่งได้มากขึ้น ซึ่งคุณก็ให้ได้ **เพียงแชร์ถ้อยคำที่
ใช่!จากใจคุณ ในหนังสือให้ผู้อื่นได้รับได้รู้ ถือว่าคุณกำลัง
ให้สิ่งที่ดีที่สุดแล้วค่ะ**

จงรู้ไว้ว่า เมื่อไหร่ที่คุณทำตามแนวคิดเหล่านี้
ฉันคอยสนับสนุนคุณด้วยความรักเสมอ

All Love
Sweetie94



ในโลกที่วุ่นวาย
ยากหาที่สงบ
ยินดีเป็นศิลา
ยืนหยัดไม่คลอนแคลน
อยู่กลางน้ำเชี่ยวกราด
ใบไม้ที่ลอยล่อง
จักได้มีที่พักพิง

มีสิ่งที่จะช่วยเรียกสติได้...

..เมื่อกล่าวถึงความฝันที่ต้องการ
ความเป็นตัวเราก็คือบาง
เพราะต้องละวางทิฐิมานะความยึดติด
เพื่อเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ที่ถูกต้อง
ซึ่งจะทำให้ความฝันของเรานั้นสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

โชคดีที่คุณมีหนังสือเล่มนี้ในมือ
หลายเรื่องที่คุณไม่อาจพูดคุยกับคนอื่น
คุณสามารถแบ่งปันในพื้นที่นี้ได้

เหมือนคุณได้พบตัวเองอีกคนหนึ่ง
ซึ่งเป็นตัวจริงของคุณ



ฉันเองก็เช่นกัน

ทุกความรู้สึกของฉัน

ทุกความท้าทายมากมายที่เจอ

ฉันบอกกับตัวเองในพื้นที่ตรงนี้

เพราะเราต่างคือ สหายผู้ซื่อสัตย์ที่พร้อมยอมรับ เข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน
โอบกอดด้วยความรักและไม่ตัดสินซึ่งกันและกัน ไม่คุณจะเป็นใคร ทำอะไรมา
มีจุดยืนแบบไหน

ไม่ว่าคุณเคยเผชิญกับอะไรมา ตั้งแต่เด็กกับการโดนทรยศ ทอดทิ้ง ตัดน้ำใจ
ไม่มีคุณธรรมสัจจะ ไร้ซึ่งมิตรแท้ที่จริงใจ

เพราะพื้นที่ตรงนี้ คือความรู้สึกที่สวยงามที่สุดในใจ พื้นที่บริสุทธิ์ที่เราสร้างขึ้น

ทำไมถึงมองต่างออกไป

มีคำพูดบางอย่าง

ไม่จำเป็นต้องพูดให้กระจ่าง

เรื่องบางเรื่องก็ควรสลายไปเหมือนเมฆหมอกบ้าง..

หวังว่าคุณจะคิดถึงพื้นที่ตรงนี้ เมื่อคุณเผชิญกับเรื่องที่ทำให้ทุกข์ใจ



คิดถึงเราบ้างในวันที่คุณรู้สึกเดียวดาย..

"I want to be on your mind"

"ฉันอยู่ที่นี่ เพื่อคุณ ฉันรู้ว่าคุณกำลังเป็นทุกข์ เราสามารถร่วมกันโอบรับความทุกข์ และแปรเปลี่ยนมัน เราจะทำทุกอย่างเท่าที่ทำได้ เพื่อคลายความทุกข์นี้"

สติ คือ **พลังงานแห่งการเอาใจใส่**

เป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวทุกคน ในการอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างเต็มร้อย เพื่อรับรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นภายในตัวเราและรอบๆ ตัวเรา ทำให้เรามีชีวิตเต็มเปี่ยมในทุกขณะ



ผลจากการฝึกสติ คือ การ
ตระหนักรู้ว่าความสงบสุขและปิติ
เบิกบานนั้นมียู่ภายในตัวเรา



ทว่าอนาคตยังมีแสงสว่างอันเจิดจ้าสาดส่องอนันตกาล
แม้หนทางข้างหน้ายากจะคะเน
แต่เราตะเคียงข้างกันไม่ร้างรา
เหมือนดาวเคียงข้างเดือน

วันไหนท้องฟ้าแจ่มใส ยามค่ำคืนนภาสว่างไสวไปด้วยแสงจันทร์
เรากำลังเชื่อมโยงถึงกันด้วยพระจันทร์ดวงเดียว
ทั้งดาราที่พร่างพราย คุณเห็น ฉันก็เห็น
บางที่อาจจะเป็นเวลาเดียวกัน
หรือบางที่อาจจะเป็นอารมณ์เดียวกัน บางที่อาจจะคิดถึงสิ่งดีๆเหมือนกัน
แต่เชื่อมั่นไว้ว่าเราเชื่อมถึงกันเสมอ..



ส่งยิ้มกลับมา :D

แม้จะอยู่ในสภาพมองไม่เห็นหนทาง

ยังคงเจิดจ้าด้วยความมั่นใจเต็มเปี่ยม

หากคุณรู้สึกเหนื่อย... ท้อใจ

ให้คุณลองนึกถึง”ตัวเองในอนาคต”

ที่ผ่านเรื่องราวต่างๆได้อย่างสง่างาม

มีความสุขมาก สงบ เย็นใจ

ขอคำแนะนำจากเขาเลยค่ะ

ว่าตอนนี้ควรทำยังไงดี?

...^^ เขาน่ารักที่สุดเลยจริงๆ

