

 NANMEEBOOKS

LOUISE HAY

โดยนักเขียน **New York Times Bestsellers**
จากผลงานเรื่อง **ชีวิตนี้ลิขิตได้**

I CAN DO IT[®]

เชื่อสิ ฉันทำได้

วิธีใช้ คำยืนยันเชิงบวกเพื่อเปลี่ยนชีวิต

LOUISE HAY

I CAN
DO IT®

เชื่อสิ ฉันทำได้

วิธีใช้ คำยืนยันเชิงบวกเพื่อเปลี่ยนชีวิต

I Can Do It

เชื่อสิ ฉันทำได้

Louise L. Hay เขียน

เจนจิรา เสรีโยธิน แปล

ปิยะนุช พุทธิจรรยาวงศ์ บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2565

ราคา 165 บาท

Original Title: I Can Do It - How To Use Affirmations To Change Your Life

By Louise L. Hay

Copyright © 2004 Louise L. Hay

English language publication 2004 by Hay House, Inc., California, USA

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2565: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เฮย์, ลูอีส.

เชื่อสิ ฉันทำได้.-- กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2565.

128 หน้า.

1. การเปลี่ยนแปลง (จิตวิทยา). 2. การพูดกับตนเอง. I. เจนจิรา เสรีโยธิน, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.
158.1

ISBN 978-616-04-5576-8

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร์ บุณนาค • บรรณาธิการเล่ม พรางดาว นุประติษฐ์ •
พิสูจน์อักษร รมชัย ทุมรัตน์ กัณหา สุวรรณรัตน์ • ออกแบบปก ชีรวัฒน์ เอี่ยมพิทักษ์พร • กราฟิก อภิสิรา ภพสมัย • ประสานงานการผลิต
จรัสศรี พรหมเทพ

เพลตและพิมพ์ที่ พงษ์วรินการพิมพ์ โทร. 0-2399-4525-31

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม้ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำสำนักพิมพ์

ความคิดและคำพูดเปี่ยมไปด้วยพลังเสมอ หากเราคิดหรือพูดอะไรออกมา
ซ้ำๆ เราจะเชื่อในสิ่งนั้น และความเชื่อนี้บันดาลให้หลายสิ่งกลายเป็นจริง
นี่ไม่ใช่เรื่องเร้นลับหรือเวทมนตร์วิเศษ แต่คือการกล่าวยืนยันกับจิตใจให้เห็นสิ่ง
ที่มุ่งหวังอย่างเป็นรูปธรรมจนเกิดการกระทำตามมา คือการย้ำสิ่งที่ต้องการให้
หยั่งรากลงในจิตใต้สำนึก นั่นหมายความว่าความคิดและคำพูดในแง่บวก ย่อม
นำพาผลในแง่บวกมาให้เรา ความสำเร็จอันเกิดขึ้นจากกระบวนการนี้จึงไม่ใช่
ความโชคดี แต่เป็นทักษะที่ผ่านการฝึกฝน หากคุณฝึกจนเชี่ยวชาญมันจะช่วย
ให้คุณจดจ่อกับเป้าหมายได้ง่ายขึ้น แม่นยำมากขึ้น และเมื่อใดที่ทำได้ คุณจะ
พบกับผลลัพธ์อันน่าอัศจรรย์

ลูอิส เฮย์ คือครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ และแบ่งปันเทคนิคการใช้พลังของ
คำยืนยันเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก ผลงานขายดีของเธอหลายเล่ม
ไม่ว่าจะเป็น *ชีวิตนี้ลิขิตได้* *พลังแห่งการรักตัวเอง* จงเป็นเธอในเวอร์ชันที่ดีที่สุด
รวมทั้ง *เชอลี ฉันทำได้* ที่คุณถืออยู่ในมือตอนนี้ คือแนวทางการคิดเพื่อการ
ใช้ชีวิต ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มเอม และมีความสุขในทุกๆ วัน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าในยามที่คุณรู้สึกหมดไฟหรือเริ่มท้อใจ ข้อความ
ในหนังสือเล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยจุดประกายให้คุณลุกขึ้นมาเปิดประตู
บานใหม่ให้กับตัวเอง รับเอากระแสพลังงานเชิงบวกให้หลั่งไหลเข้าสู่ชีวิต และ
ก้าวออกไปพบความสำเร็จที่รอคุณอยู่ เราอยากให้คุณเริ่มต้นชีวิตใหม่ เจกเช่น
ผู้ที่รักและเห็นถึงคุณค่าของตนเองอย่างลึกซึ้ง เชื่อว่าคุณทำได้!

นานมีบุ๊คส์



ฉันอุทิศหนังสือเล่มเล็ก ๆ เล่มนี้
ให้แก่**ผู้อ่าน**ทุกท่าน
ที่เพิ่มมากขึ้นทุกขณะ
ฉันตั้งใจให้ทุกผู้ทุกคน
ได้เรียนรู้วิธีการใช้คำยืนยันเชิงบวก
เพื่อสร้างความรัก สันติภาพ
ความสุข ความมั่นคง
และความรู้สึกของ**การมีชีวิตที่ดี**

สารบัญ

บทนำ	พลังของคำยืนยันเชิงบวก.....	8
บทที่ 1	สุขภาพ	19
บทที่ 2	การให้อภัย.....	31
บทที่ 3	ความมั่งคั่ง.....	43
บทที่ 4	ความคิดสร้างสรรค์.....	57
บทที่ 5	ความสัมพันธ์และความรัก.....	71
บทที่ 6	ความสำเร็จในหน้าที่การงาน	83
บทที่ 7	ชีวิตไม่เครียด.....	97
บทที่ 8	ความภูมิใจในตัวเอง	109
บทสรุป		120
เกี่ยวกับผู้เขียน.....		124

บทนำ

พลังของคำยืนยันเชิงบวก

วันนี้เป็นวันใหม่ วันนี้เป็นวันที่คุณจะเริ่มต้นสร้างชีวิตที่มีความสุข และสมหวัง วันนี้เป็นวันที่คุณจะได้เริ่มต้นปลดปล่อยทุกข้อจำกัด วันนี้เป็นวันที่คุณจะได้เรียนรู้ความลับของชีวิต คุณเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้ ในตัวคุณมีเครื่องมือที่จะทำแบบนั้นได้อยู่แล้ว นั่นก็คือความคิดและความเชื่อของคุณ ในหนังสือเล่มนี้ ฉันจะสอนให้คุณรู้วิธีใช้เครื่องมือที่ว่าเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตของคุณ

สำหรับคนที่ไม่คุ้นเคยกับข้อดีของคำยืนยันเชิงบวก ฉันอยากอธิบายเรื่องนี้สักหน่อย คำยืนยันคืออะไรก็ตามที่คุณพูดหรือคิด เรื่องราวมากมายที่เราพูดหรือคิดมักค่อนข้างไปในทางลบ ทั้งยังไม่ได้สร้างประสบการณ์ที่ดีให้เรา หากเราต้องการเปลี่ยนชีวิตก็ต้องฝึกความคิดและคำพูดให้มีรูปแบบเชิงบวก คำยืนยันเชิงบวกจะช่วยเปิดประตูให้ เพราะนี่เป็นจุดเริ่มต้นสู่เส้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลง หัวใจสำคัญคือคุณพูดกับจิตใจสำนึกของคุณว่า "ฉันกำลังรับหน้าที่ ฉันรู้ดีว่ามีบางอย่างที่ฉันทำได้เพื่อจะเปลี่ยนแปลง" เมื่อพูดถึง *คำยืนยันเชิงบวก* ฉันหมายถึงการตั้งใจสรรหาคำพูดที่จะช่วยกำจัดบางอย่างออกจากชีวิตหรือช่วยสร้างอะไรใหม่ๆ ในชีวิต ทุกความคิดที่คุณคิดและทุกคำที่คุณพูดล้วนเป็นคำยืนยัน

การพูดคุยกับตัวเองหรือบทสนทนาภายในใจทั้งหมดของเราคือแนวทางของคำยืนยัน ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม คุณกำลังใช้คำยืนยันอยู่ทุกช่วงเวลา

คุณย่าและสร้างประสบการณ์ชีวิตด้วยทุกคำพูดและทุกความคิด ความเชื่อเป็นแค่รูปแบบความคิดอันเกิดจากความเคยชินที่คุณเรียนรู้มาตั้งแต่เด็ก แม้ว่าหลายอย่างใช้ได้ผลดีมากสำหรับคุณ แต่ความเชื่อบางประการก็อาจจำกัดความสามารถของคุณในการสร้างสิ่งจำเป็นที่คุณบอกว่าต้องการ สิ่งที่คุณต้องการกับสิ่งที่คุณเชื่อว่าสมควรได้รับอาจแตกต่างกันมาก คุณจำเป็นต้องจดจ่อกับความคิดเพื่อเริ่มจัดความคิดที่สร้างประสบการณ์ที่คุณ*ไม่ต้องการ*ในชีวิตออกไป

ขอให้ตระหนักว่าคำบ่นทุกคำก็เป็นการยืนยันของสิ่งที่คุณคิดว่าไม่ต้องการ ทุกครั้งที่คุณโกรธ คุณกำลังใช้คำยืนยันว่าตัวเองต้องการความโกรธมากขึ้นในชีวิต ทุกครั้งที่คุณรู้สึกเหมือนเป็นเหยื่อ คุณกำลังตอกย้ำว่าตัวเองต้องการรู้สึกเหมือนเป็นเหยื่อต่อไป หากคุณรู้สึกว่าชีวิตไม่ได้ให้สิ่งที่ต้องการ ก็แน่นอนว่าคุณจะไม่วันได้รับสิ่งดีๆ ที่ชีวิตมอบให้ผู้อื่นจนกว่าคุณจะเปลี่ยนวิธีคิดหรือพูด

โซ่วว่าคุณเป็นคนไม่ดีถึงได้คิดในแบบที่เป็นอยู่ คุณแค่ไม่เคยเรียนรู้วิธีคิดและพูดต่างหาก ตอนนี้ผู้คนทั่วโลกเริ่มเรียนรู้ว่าความคิดของเราสร้างประสบการณ์ของตัวเราเอง พ่อแม่ของคุณอาจไม่รู้เรื่องนี้ จึงสอนให้คุณไม่ได้ พวกเขาสอนคุณให้มองชีวิตในแบบที่พ่อแม่ของพวกเขาสอนมา ดังนั้นไม่มีใครผิด อย่างไรก็ตาม ถึงเวลาที่เราทุกคนจะตื่นขึ้นและเริ่มสร้างชีวิตของตัวเองอย่างมีสติในแบบที่ทำให้เราพึงพอใจและส่งเสริมเรา *คุณทำได้ ฉันทำได้ เราทุกคนทำได้* เพียงแต่ต้องเรียนรู้วิธี ถ้าอย่างนั้นมาเริ่มกันเลย หนังสือทั้งเล่มนี้ฉันจะพูดถึงคำยืนยันโดยทั่วไป แล้วจึงเจาะจงแง่มุมเฉพาะของชีวิต จากนั้นค่อยแสดงให้เห็นว่าจะสร้างความเปลี่ยนแปลงในทางบวกให้สุขภาพ การเงิน ชีวิตรัก และเรื่องอื่นๆ ได้อย่างไร นี่เป็นแค่หนังสือเล่มเล็กๆ เพราะทันทีที่คุณเรียนรู้วิธีใช้คำยืนยันเชิงบวก คุณก็ใช้หลักการนี้ได้ในทุกสถานการณ์แล้ว

บางคนแย้งว่า "คำยืนยันเชิงบวกไม่เห็นได้ผลเลย" (นี่ก็เป็นคำยืนยันเช่นกัน) ที่จริงพวกเขาพูดแบบนั้น เพราะไม่รู้จักใช้มันอย่างถูกต้อง ปากพวกเขา

บอกว่า "ความมั่งคั่งของฉันกำลังเติบโต" แต่แล้วก็คิดในใจว่า โอ้ ใจเฝ้าชะมัด ฉันรู้ว่ามันไม่ได้ผลหรอก คุณคิดว่าคำยืนยันแบบไหนที่จะชนะในตอนสุดท้ายแน่นอนต้องเป็นประโยคเชิงลบ เพราะมันเป็นส่วนหนึ่งของวิธีการมองชีวิตที่ติดเป็นนิสัยมานาน บางครั้งคนพูดคำยืนยันเชิงบวกวันละครั้ง แต่บ่นคร่ำครวญทั้งวัน หากพวกเขาทำแบบนั้น จะต้องใช้เวลานานกว่าคำยืนยันจะได้ผล คำยืนยันที่เป็นการบ่นจะชนะเสมอ เพราะเกิดขึ้นบ่อยกว่าและมักกล่าวออกมาด้วยความรู้สึกรุนแรง

อย่างไรก็ตาม การกล่าวคำยืนยันเป็นแค่ส่วนหนึ่งของกระบวนการเท่านั้น สิ่งที่คุณทำทั้งวันทั้งคืนสำคัญยิ่งกว่า ความลับที่จะทำให้คำยืนยันเชิงบวกของคุณทำงานได้อย่างรวดเร็วและสม่ำเสมอคือ การเตรียมบรรยากาศให้มันเติบโต คำยืนยันเป็นเหมือนเมล็ดพันธุ์ที่ปลูกในดิน หากดินไม่ดี เมล็ดย่อมเติบโตได้ยาก หากดินดี การเติบโตย่อมงอกงามไปด้วย ยิ่งคุณเลือกความคิดที่ทำให้ตัวเองรู้สึกดี คำยืนยันเชิงบวกก็ยิ่งเห็นผลได้เร็ว ดังนั้นจงมีความคิดที่มีความสุข มันง่ายแค่นั้นเลยและทำได้จริง ตอนนี้วิธีที่คุณเลือกจะคิดเป็นทางเลือกหนึ่ง คุณอาจไม่ได้ตระหนัก เพราะคิดแบบนี้มานาน แต่มันเป็นแค่หนึ่งในทางเลือกจริงๆ ตอนนี้...วันนี้...ขณะนี้...คุณเลือกที่จะเปลี่ยนความคิดได้ ชีวิตไม่ได้เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือในช่วงข้ามคืนหรอก แต่ถ้าคุณทำอย่างสม่ำเสมอและเลือกทุกวันว่าจะคิดเรื่องที่ทำให้ตัวเองรู้สึกดี คุณจะสร้างความเปลี่ยนแปลงทางบวกในชีวิตทุกด้านอย่างแน่นอน

(ฉันเรียนรู้ความลับนี้จากเอสเทอร์ ฮิกส์/อับราฮัม เธอเป็นนักพูดสร้างแรงบันดาลใจที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับกลุ่มครูด้านจิตวิญญาณที่เรียกตัวเองว่า อับราฮัม หากคุณไม่รู้จักกลุ่มอับราฮัม ลองเข้าไปดูข้อมูลเพิ่มเติมที่ www.abraham-hicks.com ฉันเห็นว่าอับราฮัมเป็นหนึ่งในครูที่ดีที่สุดในโลกทุกวันนี้เลยก็เดียว)



ฉันตื่นขึ้นทุกเช้าพร้อมกับเรื่องดีๆ และความรู้สึกขอบคุณสำหรับชีวิตอันยอดเยี่ยม ไม่ว่าคนอื่นจะคิดแบบไหน แต่ฉันเลือกคิดถึงสิ่งที่สุขใจ ฉันทำแบบนี้ได้มรรยตลอดเวลาไม่ได้ แต่ตอนนี้ก็ทำได้ 75 หรือ 80 เปอร์เซ็นต์แล้ว ซึ่งมันสร้างความแตกต่างอย่างใหญ่หลวงที่ทำให้ฉันพึงพอใจกับชีวิตมาก เรื่องดีๆ มากมายดูเหมือนจะล้นไหลเข้ามาในชีวิตประจำวันของฉัน

ช่วงเวลาที่คุณได้ใช้ชีวิตคือขณะนี้ มันเป็นเวลาเดียวที่คุณควบคุมได้ "เมื่อวานเป็นอดีต พรุ่งนี้เป็นความลับ วันนี้คือของขวัญ ด้วยเหตุนี้เราจึงใช้คำว่า *present* (ของขวัญ) หมายถึงปัจจุบัน" มอริส แมกกินนิส ครูสอนโยคะของฉัน ทวนประโยคนี้ทุกชั้นเรียนที่เธอสอน หาก你不เลือกที่จะรู้สึกดีในตอนนี้อแล้วคุณก็จะสร้างช่วงเวลาในอนาคตที่อุดมสมบูรณ์และสนุกสนานได้อย่างไร



ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร รู้สึกดีหรือเปล่า หรือรู้สึกแย่ อารมณ์ของคุณในตอนนี้เป็นอย่างไร ความรู้สึกตามสัญชาตญาณของคุณเป็นอย่างไร คุณอยากรู้สึกดีขึ้นกว่านี้ไหม ถ้าเช่นนั้นจงเอื้อมหาความรู้สึกหรือความคิดที่ดีกว่านี้ แต่ถ้าคุณก็ยังรู้สึกแย่อยู่ดี ไม่ว่าจะเศร้า บูดบึ้ง ทุกข์ใจ ขุ่นเคือง โกรธ กลัว รู้สึกผิด หดหู่ อิจฉา วิพากษ์วิจารณ์ และอีกมากมาย นั้นแสดงว่าคุณขาดความเชื่อมโยงชั่วคราวกับประสบการณ์ดีๆ ที่ชีวิตกำลังเตรียมไว้ให้คุณ อย่าใช้ความคิดโดยเปล่าประโยชน์ไปกับการกล่าวโทษ ไม่มีบุคคล สถานที่ หรือสิ่งใดควบคุมความรู้สึกของคุณได้ เพราะคนหรือสิ่งเหล่านั้นไม่ได้คิดในใจคุณ

นี่คือเหตุผลที่คุณควบคุมคนอื่นไม่ได้จริงๆ เห็นไหม คุณควบคุมความคิดของพวกเขาไม่ได้ ไม่มีใครควบคุมคนอื่นได้หากคนคนนั้นไม่อนุญาต ดังนั้นคุณจึงต้องตระหนักถึงจิตใจอันทรงพลังที่คุณมี คุณควบคุมความคิดของตนเองได้ มันเป็นเรื่องเดียวที่คุณควบคุมได้อย่างเบ็ดเสร็จ สิ่งที่คุณเลือกคิดคือสิ่งที่คุณจะได้รับในชีวิต ฉันจึงเลือกคิดถึงความสุขและมองเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ

คุณเองก็ทำได้เช่นกัน

ความคิดประเภทไหนที่ทำให้*คุณ*รู้สึกดี คิดถึงความรัก ความซาบซึ้ง คำขอบคุณ ประสบการณ์วัยเด็กที่เต็มไปด้วยความสนุกสนานหรือเปล่า ความคิดที่ทำให้คุณดีใจที่ได้มีชีวิตและอวยพรร่างกายด้วยความรัก คุณมีความสุขกับช่วงเวลาปัจจุบันอย่างแท้จริงและตื่นเต้นอยากให้อีกวันพรุ่งนี้หรือเปล่า ความคิดเหล่านี้เป็นหนึ่งในการแสดงความรักต่อตัวคุณเอง และการรักตัวเอง จะสร้างปาฏิหาริย์ในชีวิตคุณ



เอาละ มาเข้าเรื่องคำยืนยันกันดีกว่า การยืนยันเชิงบวกคือการตั้งใจเลือกคิดบางอย่างที่สร้างผลเชิงบวกในอนาคต มันสร้างจุดโฟกัสซึ่งจะทำให้คุณเริ่มเปลี่ยนวิธีคิดของตนเอง ข้อความยืนยันคือการ*ก้าวข้ามความจริงในปัจจุบันไปสู่การสร้างอนาคตผ่านคำพูดที่คุณใช้ในตอนนี้*

เมื่อคุณเลือกพูดว่า "ฉันรวยมาก" ทั้งที่จริงๆ แล้วตอนนี้คุณอาจมีเงินฝากในธนาคารน้อยมาก แต่สิ่งที่คุณกำลังทำคือการเพาะเมล็ดเพื่อความมั่งคั่งในอนาคต ทุกครั้งที่ทวนย้ำข้อความนี้ คุณกำลังย้ำเมล็ดพันธุ์ที่หวานไว้ในบรรยากาศแห่งจิตใจ ด้วยเหตุนี้คุณจึงอยากให้มันเป็นบรรยากาศที่มีความสุข พืชพันธุ์ย่อมเติบโตรวดเร็วขึ้นในดินที่อุดมสมบูรณ์

การพูดคำยืนยันเชิงบวกเป็นประโยชน์*ปัจจุบันกาล*เสมอและไม่ใช้คำย่อ ถือเป็นเรื่องสำคัญ (ฉันไม่เคยใช้คำย่อในคำยืนยันเชิงบวกของตัวเองเลย เพราะไม่อย่างกลตอนพลังของมัน) ตัวอย่างเช่น คำยืนยันทั่วๆ ไปมักจะขึ้นต้นด้วย "ฉันมี..." หรือ "ฉันเป็น..." แต่ถ้าคุณพูดว่า "ฉันจะเป็น..." หรือ "ฉันจะมี..." ความคิดของคุณก็จะอยู่แต่ในอนาคต โลกรับฟังความคิดและคำพูดของคุณ ตรงตามตัวอักษรและจะให้สิ่งที่คุณบอกว่าตัวเองต้องการ...*เสมอ* นี่คือการเหตุผลที่ต้องรักษาบรรยากาศในจิตใจที่มีความสุขไว้ เมื่อคุณรู้สึกดีการคิด

คำยืนยันเชิงบวกก็จะทำได้ง่ายขึ้น

ลองคิดแบบนี้ดู ทุกความคิดมีอิทธิพล ดังนั้นอย่าปล่อยให้ความคิดอันมีค่าของคุณสูญเปล่าไป ทุกความคิดเชิงบวกจะนำเรื่องที่น่าพึงพอใจเข้ามาในชีวิตคุณ ในทางกลับกัน ทุกความคิดเชิงลบจะผลักดันสิ่งดีงามออกไป กีดกันไม่ให้คุณเอื้อมถึงเรื่องที่ดี ก็ครั้งแล้วในชีวิตที่คุณเกือบจะได้สิ่งดีๆ แต่มันก็เหมือนถูกกระชากออกไปในตอนสุดท้าย หากคุณจำได้ว่าบรรยากาศจิตใจของคุณเป็นแบบไหนในตอนนั้น คุณคงได้คำตอบแล้ว ความคิดแง่ลบมากมายจะสร้างอุปสรรคไม่ให้ใช้คำยืนยันเชิงบวกได้

หากคุณกล่าวว่า "ฉันไม่อยากป่วยอีกแล้ว" นั่นไม่ใช่การย้ำเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง คุณต้องพูดอย่างชัดเจนว่าคุณต้องการอะไรจริงๆ เช่น "ตอนนี้ฉันมีสุขภาพแข็งแรง"

"ฉันเกลียดรถคันนี้" ไม่ได้นำรถที่ดีเลิศคันใหม่มาให้คุณ เพราะคุณพูดไม่ชัดเจน แม้ว่า你会ได้รถคันใหม่จริงๆ ในเวลาอันสั้น คุณก็อาจจะเกลียดมัน เพราะนั่นคือสิ่งที่คุณย้ำกับตัวเองมาตลอด ถ้าคุณอยากได้รถใหม่ให้พูดว่า "ฉันมีรถสวยคันใหม่ที่ตรงความต้องการของฉันทุกอย่าง"

คุณจะได้ยินบางคนพูดว่า "ชีวิตห่วยแตก!" (ซึ่งเป็นคำยืนยันที่เลวร้าย) คุณนึกภาพออกไหมว่าคำพูดเช่นนั้นจะดึงดูดอะไรมาหาคุณบ้าง แน่แน่นอนว่าไม่ใช่ชีวิตหรือคนที่ห่วยแตก แต่เป็นวิธีคิดของคุณต่างหากที่ห่วยแตก ความคิดแบบนั้นจะทำให้คุณรู้สึกแย่ และเมื่อรู้สึกแย่ย่อมไม่มีเรื่องดีเข้ามาในชีวิตคุณ

อย่าเสียเวลาไปกับการโต้เถียงเรื่องข้อจำกัดของตัวเอง เช่น ความล้มพันธอันย่ำแย่ ความเจ็บป่วย ความยากจน ปัญหาต่างๆ และอีกมากมาย ยิ่งพูดถึงปัญหา คุณก็ยิ่งตอกตรึงมันไว้จนแน่น อย่าโทษคนอื่นเมื่อดูเหมือนจะมีเรื่องแย่ๆ ในชีวิต เพราะนั่นเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์อีกอย่างหนึ่ง จำไว้ว่าคุณอยู่ภายใต้กฎจิตสำนึกและความคิดของตนเอง คุณจะดึงดูดประสบการณ์ที่เฉพาะเจาะจงเข้ามาซึ่งขึ้นอยู่กับวิธีคิดของคุณ

เมื่อคุณเปลี่ยนกระบวนการคิด ทุกอย่างในชีวิตก็จะเปลี่ยนไปด้วย คุณ
จะทึ่งและดีใจที่ได้เห็นว่าผู้คน สถานที่ สิ่งต่าง ๆ และสถานการณ์แวดล้อม
เปลี่ยนไปได้ขนาดไหน การโทษคนอื่นเป็นคำยืนยันเชิงลบอีกอย่าง และคุณ
ย่อมไม่อยากเสียความคิดอันมีค่าของคุณไปกับมัน จงเรียนรู้ที่จะเปลี่ยน
คำยืนยันเชิงลบให้กลายเป็นเชิงบวกแทน ตัวอย่างเช่น

ฉันเกลียด รูปร่างตัวเอง	> เปลี่ยนเป็น >	ฉันรักและชื่นชม รูปร่างของตัวเอง
ฉันไม่เคย มีเงินพอเลย	> เปลี่ยนเป็น >	เงินหลังไหลเข้าสู่ชีวิตฉัน อย่างล้นเหลือ
ฉันเบื่อกับ การป่วย	> เปลี่ยนเป็น >	ฉันปล่อยให้ร่างกายกลับมา มีสุขภาพที่ดีตามธรรมชาติ
ฉันอ้วน เกินไป	> เปลี่ยนเป็น >	ฉันให้เกียรติร่างกายของฉัน และดูแลมันอย่างดี
ไม่มีใคร รักฉันเลย	> เปลี่ยนเป็น >	ฉันแสดงความรักและ ความรักก็เติมเต็มชีวิตฉัน
ฉันไม่มีความคิด สร้างสรรค์	> เปลี่ยนเป็น >	ฉันกำลังค้นพบพรสวรรค์ ที่ไม่เคยรู้เลยว่าตัวเองมี
ฉันติดแหง็ก อยู่กับ งานห่วยแตก	> เปลี่ยนเป็น >	ประตูบานใหม่ เปิดต้อนรับฉัน ตลอดเวลา
ฉันไม่ดีพอ	> เปลี่ยนเป็น >	ฉันกำลังเปลี่ยนแปลง ไปสู่สิ่งดีๆ และฉันควร ได้รับสิ่งที่ดีที่สุด

นี่ไม่ได้หมายความว่า คุณต้องกังวลกับทุกความคิด เมื่อคุณเริ่มต้นยุคเครื่องและใส่ใจความคิดของตัวเองอย่างจริงจัง คุณจะตกใจที่ได้รู้ว่ามีความคิดติดลบมากมายแค่ไหน ดังนั้นเมื่อคุณเริ่มคิดไปในทางลบ ให้นึกในใจว่า นั่นเป็นความคิดเก่า ฉันไม่ได้เลือกคิดแบบนั้นแล้ว จากนั้นให้หาความคิดเชิงบวกมาแทนที่ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ จำไว้ว่าคุณต้องการรู้สึกดีให้มากที่สุด ความคิดระทมทุกข์ โกรธแค้น โทษคนอื่น และรู้สึกผิดมีแต่จะทำให้คุณรู้สึกทุกข์ใจ ซึ่งนั่นคือนิสัยที่คุณอยากกำจัดออกไปจริงๆ

อุปสรรคอีกอย่างที่ขัดขวางการทำงานของคำยืนยันเชิงบวกคือความรู้สึก "ไม่ดีพอ" พุดให้ชัดเจนคือคุณรู้สึกว่าคุณเองไม่คู่ควรจะมีสิ่งดีๆ ในชีวิต ถ้านั่นเป็นปัญหาของคุณ คุณอาจเริ่มอ่านบทที่ 8 (ความภูมิใจในตัวเอง) ได้เลย คุณจะเห็นว่ามีความสัมพันธ์กับความภูมิใจในตัวเองมากมายที่คุณต้องจำและพุดซ้ำได้บ่อยๆ การทำเช่นนั้นสามารถเปลี่ยนความรู้สึก "ไร้ค่า" ที่คุณอาจกำลังแบกไปมาให้กลายเป็นเห็นคุณค่าของตนเอง จากนั้นคอยดูได้เลยว่าคำยืนยันเชิงบวกของคุณจะกลายเป็นจริง

คำยืนยันจะเป็นทางออกที่เข้ามาแทนที่ปัญหาอะไรก็ตามที่คุณอาจมีเมื่อใดที่มีปัญหา จงท่องซ้ำๆ ว่า

“ทุกอย่างไปได้สวย ทุกอย่างกำลังสร้างผลลัพธ์ที่ดีที่สุดให้ฉัน

**จากสถานการณ์นี้จะมีแต่สิ่งดี ๆ เข้ามา
ฉันปลอดภัย”**

คำยืนยันเชิงบวกง่ายๆ นี้จะสร้างปาฏิหาริย์ในชีวิตคุณ

ฉันแนะนำให้คุณเลี่ยงการเล่าถึงคำยืนยันของตัวเองให้คนอื่นฟัง คนที่อาจดูถูกความคิดเหล่านี้ หากคุณเพิ่งเริ่มต้น จะเป็นการดีกว่าถ้าคุณเก็บ

ความคิดไว้กับตัวเองจนกว่าจะบรรลุผลลัพธ์ตามต้องการ ถึงตอนนั้นเพื่อนๆ ของคุณจะบอกว่า "ชีวิตเธอเปลี่ยนไปมากเลย อย่างกับคนละคนแน่ะ เธอไปทำอะไรมาเนี่ย"



อ่านบทนำหลายๆ ครั้งจนกว่าคุณจะเข้าใจหลักการอย่างแท้จริงและทำตามนั้นได้ ให้นำหนักกับบทที่มีความหมายต่อคุณมากที่สุด แล้วฝึกฝนคำยืนยันเฉพาะเหล่านั้น อย่าลืมสร้างคำยืนยันเชิงบวกของตัวเองด้วย ส่วนคำยืนยันที่คุณใช้ได้ตอนนี้เลยคือ

“ฉันรู้สึกดีกับตัวเองได้!”

“ฉันสร้างความเปลี่ยนแปลงแง่บวกในชีวิตได้!”

“ฉันทำได้!”

บทที่ 1

สุขภาพ

ฉันขอบคุณสำหรับร่างกาย
ที่แข็งแรงของตัวเอง
ฉันรักชีวิตของฉัน

หากคุณต้องการสร้างสุขภาพที่ดีให้ร่างกาย มีสิ่งหนึ่งที่คุณห้ามทำ นั่นคือคุณต้องไม่โกรธร่างกายของตัวเองไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด ความโกรธเป็นคำยืนยันอีกอย่างที่กำลังตอกย้ำกับร่างกายว่าคุณเกลียดมันหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของมัน เซลล์ของคุณรับรู้ได้ถึงทุก ๆ ความคิด ฉะนั้นให้คิดว่าร่างกายเป็นผู้รับใช้ที่ทำงานหนักเท่าที่จะทำได้เพื่อช่วยให้คุณมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่ว่าคุณจะปฏิบัติต่อมันอย่างไร

ร่างกายรู้วิธีเยียวยาตัวเอง ถ้าคุณป้อนอาหารและเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพให้มัน ออกกำลังกาย นอนหลับเพียงพอ และมีความคิดที่แจ่มใส มันก็จะทำงานได้ง่ายขึ้น นั่นเพราะเซลล์กำลังทำงานในบรรยากาศที่มีความสุขและดีต่อสุขภาพ ในทางกลับกัน หากคุณเป็นพวกซีเรียจสันหลังยาวที่ป้อนแต่อาหารขยะให้ร่างกาย แคมยงติ่มแต่น้ำอัดลมแบบไดเอต นอนน้อย อารมณ์เสีย และหงุดหงิดตลอดเวลา เซลล์ในร่างกายจะทำงานในสภาพเสียเปรียบ พูดอีกอย่างคืออยู่ในบรรยากาศที่ไม่ดีนั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนั้น ร่างกายก็จะไม่แข็งแรงแบบที่คุณต้องการอย่างไม่ต้องสงสัย

คุณไม่มีทางสร้างสุขภาพที่ดีด้วยการพูดหรือคิดถึงความเจ็บป่วย สุขภาพที่ดีมาจากความรักและการรู้คุณค่า คุณต้องมอบความรักให้ร่างกายมากเท่าที่จะทำได้ คุยกับมัน ลูบปลอบด้วยความรัก หากมีส่วนใดในร่างกายที่เจ็บป่วยหรือไม่สบาย คุณต้องปฏิบัติต่อมันเสมือนเยียวยาลูกน้อยที่กำลังป่วย บอกร่างกายว่าคุณรักมันแค่ไหน และคุณจะทำทุกอย่างเพื่อช่วยให้มันฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว

เมื่อป่วย คุณต้องทำมากกว่าการไปให้หมอสั่งยาเพื่อรักษาอาการ ร่างกายกำลังบอกว่าสิ่งที่คุณทำอยู่ไม่ดีต่อร่างกาย คุณต้องเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพให้มากขึ้น ยิ่งเรียนรู้ก็ยิ่งดูแลร่างกายได้ง่ายกว่าเดิม คุณไม่อยากเลือกให้ตัวเองรู้สึกเหมือนเป็นผู้เคราะห์ร้ายหรอก หากทำอย่างนั้น คุณจะเสียพลังใจ

จนหมดสิ้น คุณควรไปร้านขายอาหารสุขภาพ เลือกอ่านหนังสือดีๆ ที่สอนวิธีดูแลตัวเองให้แข็งแรง หรืออาจไปพบนักโภชนาการเพื่อให้เขาช่วยคิดรายการอาหารที่ดีต่อสุขภาพของคุณโดยเฉพาะ แต่ไม่ว่าอย่างไร จงสร้างบรรยากาศจิตใจที่มีความสุขและดีต่อสุขภาพ จงมีส่วนร่วมกับการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเต็มอกเต็มใจ

ฉันเชื่อว่ามนุษย์เราเป็นผู้สร้างสิ่งที่เรียกว่าความเจ็บป่วยในร่างกายของเราเอง ร่างกายก็เหมือนสิ่งอื่นในชีวิต เป็นกระจกสะท้อนความคิดภายในไปจนถึงความเชื่อของเรา ร่างกายคุยกับเราตลอดเวลา เราแค่ต้องใช้เวลาดึงใจฟัง ทุกเซลล์ภายในร่างกายตอบสนองทุกสิ่งที่เราคิดและทุกคำที่เราพูด

กระบวนการคิดและพูดอย่างต่อเนื่องสร้างพฤติกรรมร่างกายและท่าทางรวมทั้ง "ความสบาย" หรือไม่สบาย คนที่ทำหน้าจอตลอดเวลาย่อมไม่ได้ทำหน้าที่แบบนั้นเพราะมีความคิดที่เปี่ยมด้วยรักและความสุข ใบหน้าและร่างกายของคนแก่แสดงให้เห็นรูปแบบความคิดที่พวกเขามีมาตลอดชีวิต *คุณ* จะดูเป็นอย่างไรเมื่อแก่ตัวลง

จงเรียนรู้ที่จะยอมรับว่าชีวิตของคุณไม่ใช่เหตุการณ์ต่อเนื่องที่เกิดขึ้นตามบุญตามกรรม แต่เป็นเส้นทางของการตื่นรู้ หากใช้ชีวิตแบบนี้ได้ทุกวัน คุณจะไม่มีวันแก่ คุณแค่เติบโตขึ้น นึกภาพวันที่คุณอายุ 49 ว่าคุณก็เหมือนเด็กทารกที่จะได้เริ่มต้นอีกชีวิตหนึ่ง ผู้หญิงที่วันนี้ถึงวัย 50 แกมยังไม่เป็นโรคมะเร็งหรือโรคหัวใจย่อมคาดหวังว่าจะได้อยู่ฉลองวันเกิดปีที่ 92 คุณและคุณเท่านั้นที่มีความสามารถในการ *ดัดแปลง* จริยชีวิตของตัวเอง ดังนั้นลองเปลี่ยนวิถีคิดของคุณเสีย *ตอนนี้* แล้วเริ่มได้เลย! คุณอยู่ที่นี้ด้วยเหตุผลสักข้อซึ่งสำคัญมากและทุกอย่างที่คุณต้องการก็มีพร้อมแล้วสำหรับคุณ

คุณเลือกคิดได้ว่าจะสร้างบรรยากาศจิตใจอันก่อให้เกิดความเจ็บป่วยหรือส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งภายในและรอบตัวคุณ (หนังสือ *Heal Your Body* ของฉัน

เป็นหนังสือแนะนำภาพรวมของสาเหตุโดยธรรมชาติ (อภิปรัชญา) ของ
ความไม่สบาย ทั้งยังรวบรวมคำยืนยันทั้งหมดที่จำเป็นต่อการเอาชนะทุกโรคร้าย)



คำยืนยันเชิงบวก เพื่อสุขภาพ

ฉันพึงพอใจอาหารที่ดีที่สุดต่อร่างกายของฉัน
ฉันรักทุกเซลล์ในร่างกายของตัวเอง



ฉันตั้งหน้าตั้งตาอวยพรที่มีสุขภาพดี
เพราะในตอนนี้ฉันดูแลร่างกายด้วยความรัก



ฉันค้นพบวิธีใหม่ ๆ ตลอดเวลา
ที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น



ฉันตอบแทนร่างกาย
ที่มีสุขภาพดีเยี่ยม
ด้วยการมอบสิ่งที่ร่างกายต้องการในทุกระดับ



ฉันปราศจากความเจ็บปวด
และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับชีวิตอย่างสมบูรณ์



การเยียวยาเกิดขึ้นแล้ว!
ฉันเลิกคิดและปล่อยให้ความเฉลียวฉลาดของร่างกาย
เยียวยาตัวมันเองตามธรรมชาติ



ร่างกายของฉันทำงานอย่างดีที่สุดเสมอ
เพื่อสร้างสุขภาพที่สมบูรณ์



ฉันสร้างสมดุลชีวิตระหว่าง
การทำงาน การพักผ่อน และการเล่น
ทุกอย่างได้รับการจัดสรรเวลาอย่างเท่าเทียมกัน



ฉันขอบคุณที่ได้มีชีวิตอยู่ในวันนี้
ฉันมีความสุขและยินดี
ที่ได้ใช้ชีวิตในวันที่ยอดเยี่ยมอีกวัน



ฉันตั้งใจร้องขอความช่วยเหลือในยามจำเป็น
ฉันเลือกมืออาชีพด้านสุขภาพ
ได้ตรงตามความต้องการของตัวเองเสมอ



ฉันเชื่อในศักยภาพของตนเอง
ฉันตั้งใจฟังเสียงที่สงบและแผ่วเบาภายในใจ



ฉันนอนหลับเพียงพอกทุกคืน
ร่างกายของฉันสบายซึ่งกับการที่ฉันดูแลมัน



ฉันตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ
ฉันเอาใจใส่ตัวเอง



ฉันทำทุกอย่างที่ทำได้ด้วยความรัก
เพื่อรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง



ฉันมีเทวดาคุ้มครองที่พิเศษ
ซึ่งศักดิ์สิทธิ์ชี้ทางและปกป้องฉันตลอดเวลา



สุขภาพที่สมบูรณ์เป็นสิทธิแต่กำเนิดของดิฉัน
และดิฉันขอรับสิทธินี้เดี๋ยวนี้



ดิฉันทุ่มเทเวลาส่วนหนึ่งให้กับการช่วยเหลือผู้อื่น
ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพของดิฉันเอง



คำยืนยันเชิงบวกเพิ่มเติม เพื่อสุขภาพ

ฉันขอบคุณสำหรับร่างกายที่แข็งแรง
ฉันรักชีวิตของฉัน



ฉันเป็นคนเดียวที่ควบคุมนิสัยการกินของตัวเองได้
และฉันต้านทานบางอย่างได้หากฉันเลือกที่จะทำ



น้ำเป็นเครื่องดื่มโปรดของฉัน
ฉันดื่มน้ำเยอะมากเพื่อชำระล้างร่างกายและจิตใจ



การเติมเต็มจิตใจด้วยความคิดที่สดใส
เป็นเส้นทางลัดที่สุดสู่สุขภาพอันสมบูรณ์แข็งแรง



ความคิดที่มีความสุขของฉัน
ช่วยสร้างร่างกายที่แข็งแรง



ฉันมองเข้าไปภายใน
และเชื่อมต่อกับส่วนหนึ่งของฉัน
ที่รู้วิธีเยียวยาร่างกาย



ฉันหายใจเข้าลึกๆและเติมปอด
รับเอาลมหายใจแห่งชีวิตเข้าไป
และฉันก็ได้รับการหล่อเลี้ยง



บทที่ 2

การให้อภัย

ฉันกำลังให้อภัย รัก อ่อนโยน และเมตตา
นอกจากนี้ฉันยังรู้ด้วยว่าชีวิตรักฉัน

คุณไม่อาจเป็นอิสระจากความระทมทุกข์ได้ตราบใดที่ยังไม่ยอมให้อภัย
คุณจะมีความสุขในขณะนี้ได้อย่างไรหากยังเลือกที่จะโกรธแค้นเคือง
การคิดถึงความทุกข์ไม่อาจสร้างความสุขได้ ไม่ว่าคุณจะรู้สึกว่าคุณ
มีเหตุผลอันสมควรแก่ไหน ไม่ว่า “พวกนั้น” จะทำอะไรไว้ หาก你还
ยึดถนที่จจะยึดติดกับอดีต คุณก็จะมีวันเป็นอิสระ การให้อภัยตนเอง
และผู้อื่นจะช่วยปลดปล่อยคุณจากทุกแห่งอดีต

เมื่อคุณรู้สึกว่าคุณติดค้างอยู่กับสถานการณ์บางอย่างหรือเมื่อคำยืนยัน
เชิงบวกใช้ไม่ได้ผล ปกติแล้วนั้นหมายความว่า คุณยังมีเรื่องที่ต้องให้อภัย ถ้า
คุณไม่สิ้นใจไปกับชีวิตในปัจจุบันอย่างอิสระ นั้นแสดงว่าคุณกำลังยึดติดกับ
ช่วงเวลาในอดีต อาจเป็นความเสียใจ ความเศร้า ความเจ็บปวด ความกลัว
ความรู้สึกผิด การกล่าวโทษ ความโกรธ ความแค้นเคือง หรือบางครั้งอาจถึง
ขั้นต้องการจะแก้แค้น แต่ละสภาวะเหล่านี้เกิดจากการไม่ให้อภัย การปฏิเสธ
ที่จะปล่อยวางแล้วกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ทว่ามีเพียงเวลานี้เท่านั้นที่คุณจะ
สร้างอนาคตของตัวเองได้

หากยังยึดติดกับอดีต คุณก็ไม่อาจอยู่กับปัจจุบัน "ตอนนี้" เท่านั้น
ที่ความคิดและคำพูดของคุณจะมีพลัง ดังนั้นคุณคงไม่อยากเสียความคิด
ในปัจจุบันไปอย่างไร้ค่าด้วยการสร้างอนาคตจากขยะในอดีตไปเรื่อย ๆ เป็นแน่

ถ้าคุณกล่าวโทษผู้อื่น คุณกำลังสละอำนาจของตัวเอง เพราะคุณโยนความ
รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเองไปให้คนอื่น แม้ว่าพฤติกรรมของคนรอบข้าง
อาจกระตุ้นการตอบโต้ที่สร้างความไม่สบายใจในตัวคุณ กระนั้นพวกเขาก็
ไม่อาจเข้าไปอยู่ในความคิดของคุณแล้วกดปุ่มเปิดสวิตช์สั่งการคุณได้
การรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการตอบโต้ของตนเองคือการควบคุม
"ความสามารถในการตอบโต้" หรือจะพูดว่าคุณได้เรียนรู้การเลือกอย่างมีสติ
แทนที่จะเอาแต่ตอบโต้ก็ได้

การให้อภัยเป็นแนวคิดที่ซับซ้อนและทำให้หลายคนสับสน แต่ขอให้รู้ว่าการให้อภัยกับการยอมรับนั้นต่างกัน การอภัยให้ใครสักคนไม่ได้หมายความว่า คุณยอมมองข้ามพฤติกรรมของเขา! การให้อภัยเกิดขึ้นในใจของคุณเอง ไม่ได้เกี่ยวข้องกับคนอื่นเลย แก่นแท้ของการให้อภัยอย่างแท้จริงคือการปลดปล่อยตัวคุณให้พ้นจากความเจ็บปวด มันเป็นเพียงการปลดปล่อยตัวเองจากพลังงานลบที่คุณเคยยึดติด

นอกจากนี้การให้อภัยไม่ได้แปลว่าต้องยอมให้อีกฝ่ายมาทำให้คุณเจ็บช้ำน้ำใจอยู่ร่ำไป บางครั้งการให้อภัยหมายถึงการปล่อยวาง คุณให้อภัยคนคนนั้นแล้วปล่อยเขาออกไปจากชีวิต บ่อยครั้งการมีจุดยืนและการกำหนดขอบเขตที่ดีต่อใจเป็นสิ่งที่อ่อนโยนที่สุดที่คุณทำได้ ไม่เพียงดีสำหรับคุณเท่านั้น แต่ดีกับอีกฝ่ายด้วย

ไม่ว่าสาเหตุที่ทำให้คุณรู้สึกขมขื่นจนไม่อยากให้อภัยนั้นคืออะไร คุณก้าวข้ามมันไปได้ คุณมีทางเลือก คุณเลือกที่จะติดอยู่กับที่และโกรธแค้นก็ได้ หรือจะดึงตัวเองขึ้นมาโดยให้อภัยต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตอย่างเต็มใจ ปล่อยวางแล้วเดินหน้าสร้างชีวิตที่มีความสุขและถูกเติมเต็ม คุณมีอิสระที่จะบันดาลชีวิตให้เป็นไปตามต้องการ เพราะคุณมีอิสระที่จะเลือก

คำยืนยันเชิงบวก เพื่อการให้อภัย

ประตูหัวใจของฉันเปิดเข้าสู่ภายใน
ฉันก้าวเดินจากการให้อภัยไปสู่ความรัก



วันนี้ฉันรับฟังความรู้สึกของตัวเอง
และอ่อนโยนกับตัวเอง
ฉันรู้ว่าทุก ๆ ความรู้สึกล้วนแต่เป็นมิตรของฉัน



อดีตผ่านไปแล้ว
มันไม่มีพลังอำนาจอีกต่อไป
ความคิดในช่วงเวลานี้ต่างหากที่สร้างอนาคตของฉัน



การตกเป็นเหยื่อไม่สนุก
ฉันไม่ยอมเป็นคนอับจนหนทางอีกต่อไป
ฉันเรียกร้องพลังอำนาจให้กับตัวเอง



ฉันมอบการหลุดพ้นจากอดีต
เป็นของขวัญให้ตัวเอง
และเดินหน้าสู่ปัจจุบันด้วยความสุข



ฉันได้รับความช่วยเหลือที่จำเป็น
จากหลากหลายแหล่ง
เมื่อฉันต้องการ
ระบบการช่วยเหลือของฉัน
แข็งแกร่งและเต็มไปด้วยความรัก



ไม่มีปัญหาที่ใหญ่หรือเล็ก
เสียจนไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยความรัก



ฉันพร้อมรับการเยียวยา
ฉันเต็มใจให้อภัย ทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี



เมื่อทำพลาด
ฉันตระหนักว่ามันเป็นเพียงส่วนหนึ่ง
ของกระบวนการเรียนรู้



ฉันก้าวผ่านการให้อภัย
ไปสู่ความเข้าใจ
และฉันมีความเมตตาให้กับทุกคน



ทุกวันนี้คือโอกาสใหม่ ๆ
เมื่อวานผ่านพ้นไปแล้ว
วันนี้เป็นวันแรกแห่งอนาคตของฉัน



เมื่อฉันเปลี่ยนความคิด
โลกรอบตัวของฉันก็เปลี่ยนไป



ฉันรู้ว่ารูปแบบชีวิตในแง่ลบเดิม ๆ
ควบคุมฉันไม่ได้อีกต่อไป
ฉันปล่อยวางมันอย่างง่ายดาย



ฉันกำลังให้อภัย รัก อ่อนโยน และเมตตา
นอกจากนี้ฉันยังรู้ด้วยว่าชีวิตรักฉัน



เมื่อฉันให้อภัยตัวเอง
การให้อภัยคนอื่นก็ง่ายขึ้น



ฉันรักและยอมรับสมาชิกในครอบครัว
อย่างที่พวกเขาเป็นในตอนนี้



คำยืนยันเชิงบวกเพิ่มเติม เพื่อการให้อภัย

ฉันให้อภัยตัวเองที่ไม่สมบูรณ์แบบ
ฉันกำลังใช้ชีวิตในแบบที่ดีที่สุดเท่าที่ฉันรู้



ฉันเปลี่ยนแปลงคนอื่นไม่ได้
ฉันปล่อยให้คนอื่นเป็นอย่างที่เขาเป็น
ส่วนฉันก็รักตัวเองในแบบที่ฉันเป็น



ตอนนี้ฉันปลอดภัยแล้ว
ที่จะปลดปล่อยบาดแผลในวัยเด็ก
และก้าวสู่ความรัก



ฉันรู้ว่าฉันรับผิดชอบคนอื่นไม่ได้
เราทุกคนอยู่ภายใต้
กฎเกณฑ์จิตสำนึกของตนเอง



ฉันกลับคืนสู่พื้นฐานของการใช้ชีวิต
นั่นคือการให้อภัย ความกล้าหาญ การขอบคุณ
ความรัก และอารมณ์ขัน



ทุกคนในชีวิตฉัน
มีบางอย่างจะสอนฉัน
เรามีเป้าหมายในการมาอยู่ร่วมกัน



ฉันอยากให้ทุกคนในอดีต
สำหรับความผิดพลาดทุกอย่างที่ฉันได้เรียนรู้
ฉันปลดปล่อยมันด้วยความรัก



ทุกการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่อยู่ตรงหน้าฉัน
เป็นการเปลี่ยนแปลงในทางบวกทั้งนั้น
ฉันปลดปล่อยดี





บทที่ 3

ความมั่นคง

ใช้ชีวิตจัดหาทุกสิ่งที่คุณต้องการ
ให้อย่างล้นเหลือ
ฉันทวางใจในชีวิต

คุณไม่มีทางสร้างความมั่งคั่งได้ด้วยการคิดว่าตัวเองกำลังขาดเงินทอง นั่นเป็นการคิดที่เปล่าประโยชน์และไม่อาจนำความมั่งคั่งมาให้คุณได้เลย การเอาแต่กังวลเรื่องความขาดแคลนมีแต่จะสร้างความขาดแคลนมากกว่าเดิม การคิดเรื่องความยากจนยิ่งจะนำมาซึ่งความยากจน การคิดชอบคุณต่างหากจึงจะนำมาซึ่งความอุดมสมบูรณ์

มีคำยืนยันและทัศนคติเชิงลบบางอย่างที่กีดกันความมั่งคั่งให้ออกไปไกลเกินเอื้อม เช่น "ฉันไม่เคยมีเงินพอใช้เลย!" นี่เป็นการใช้คำยืนยันที่แย่มาก คำยืนยันที่ไม่สร้างสรรค์อีกอย่างคือ "เงินไหลออกเร็วกว่าเข้า" คำกล่าวนี้นับเป็นความคิดยากจนที่แย่ที่สุด โลกทำได้เพียงตอบสนองสิ่งที่คุณเชื่อเกี่ยวกับชีวิตและตัวคุณเอง ลองตรวจสอบว่าคุณมีความคิดแง่ลบอะไรเกี่ยวกับเงินอีกบ้าง ให้ปลดปล่อยความคิดนั้นและปล่อยวางเสีย มันไม่ได้ช่วยอะไรคุณในอดีตและจะไม่มีประโยชน์อะไรต่อคุณในอนาคต

บางครั้งคนเราคิดว่าปัญหาการเงินของตนเองจะคลี่คลายได้ด้วยการรับมรดกจากญาติที่จากกันไปนานหรือถูกลอตเตอรี่ แน่นอนว่าคุณมีสิทธิ์ฝันถึงอะไรแบบนั้น หรือซื้อลอตเตอรี่เป็นครั้งคราวเพื่อความสนุก แต่อย่าให้น้ำหนักกับการได้เงินด้วยวิธีนี้ เพราะนี่เป็นความคิดขัดสนหรือความคิดยากจน และจะไม่นำสิ่งดีๆ ที่ยั่งยืนเข้ามาในชีวิตคุณ นอกจากนี้เมื่อพูดถึงการเสี่ยงโชค การถูกลอตเตอรี่ไม่ค่อยนำความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกมาสู่ชีวิตสักเท่าไร คนถูกลอตเตอรี่ส่วนใหญ่สูญเสียเงินเกือบทั้งหมดภายใน 2 ปีโดยไม่ได้อะไรเป็นชิ้นเป็นอัน บ่อยครั้งยังมีสถานะการเงินแย่กว่าแต่ก่อนเสียอีก การได้เงินมาด้วยวิธีนี้แทบไม่ช่วยแก้ปัญหอะไรเลย ทำไมนะหรือ ก็เพราะมันไม่ได้เปลี่ยนการรู้จักของคุณ ในความเป็นจริง คุณกำลังพูดกับโลกว่า "ฉันไม่สมควรจะได้รับสิ่งดีๆ ในชีวิต เว้นแต่จะบังเอิญฟลุค"

หากเพียงแค่เปลี่ยนการรับรู้หรือวิธีคิด เพื่อปล่อยให้ความอุดมสมบูรณ์

ของสรรพสิ่งหลังไหลเข้าสู่ประสบการณ์ของคุณ คุณจะได้ทุกอย่างที่ตัวเองคิดว่า
ลอตเตอรี่จะให้ได้ และคุณยังรักษามันไว้ได้ด้วย เพราะมันจะเป็นของคุณผ่าน
การรู้จัก ทั้งการยืนยัน การประกาศ การคิดว่าตัวเองสมควรได้รับ และการ
แบ่งปันล้วนเป็นขั้นตอนที่แสดงความรู้มรรยยิ่งกว่าที่คุณเคยถูกลอตเตอรี่เสียอีก

อีกสิ่งที่คุณมักนึกไม่ถึงคือ การไม่ซื้อสตั๊ด อะไรรักตามที่คุณส่ง
ออกไปจะย้อนกลับมาหาคุณเสมอ ถ้าคุณเอาสิ่งใดไปจากชีวิต ชีวิตก็จะเอาคืน
จากคุณ ง่ายๆ แค่นั้น คุณอาจรู้สึกว่าได้ขโมยลักหน้อย แต่คุณเคยนับ
คลิพหนีบกระดาษและแสดงบัพที่หยิบจากออฟฟิศกลับบ้านไหม หรือคุณเป็น
คนที่ขโมยเวลาหรือปล้นความเคารพนับถือของผู้อื่น หรืออาจแย่งคนรักของ
คนอื่นหรือเปล่า ทั้งหมดนี้ถือเป็นการขโมยและเป็นวิธีหนึ่งในการพูดกับ
โลกว่า "ฉันไม่สมควรได้รับสิ่งดีๆ ในชีวิต ฉันต้องแอบขโมยมา"

จงตระหนักถึงความเชื่อที่อาจปิดกั้นการไหลของเงินสู่ชีวิตของคุณ เปลี่ยน
ความเชื่อเหล่านั้นแล้วเริ่มสร้างวิธีคิดใหม่ที่มั่งคั่ง แม้ไม่มีใครในครอบครัวเคย
ทำแบบนี้ คุณก็เปิดใจให้กับแนวคิดเงินหลังไหลสู่ชีวิตคุณได้

หากต้องการมั่งมี คุณต้องใช้วิธีคิดที่มั่งคั่ง มีคำยืนยันเชิงบวก 2 ประโยค
ที่ฉันใช้มาหลายปีและได้ผลดีกับฉัน มันจะได้ผลกับคุณด้วย นั่นคือ

รายได้ของฉันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

และ

ฉันบังคับไม่ว่าจะหันไปทางไหน

ฉันเคยมีเงินน้อยนิดตอนเริ่มใช้คำยืนยันเชิงบวกเหล่านี้ แต่การฝึกฝน
อย่างสม่ำเสมอทำให้ถ้อยคำเหล่านั้นกลายความจริงสำหรับฉัน



นานมาแล้ว ฉันเชื่อว่าธุรกิจคือสิ่งที่เราจะมอบความสุขและเสริมสร้างความมั่งคั่งให้แก่กันได้ ฉันไม่เคยเข้าใจแนวคิดธุรกิจที่ต้องห้ามนั้น ที่เราพยายามโกงหรือเหยียบหัวคนอื่น นั่นฟังดูไม่ใช่การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเลย มีความอุดมสมบูรณ์มากมายบนโลกนี้ สิ่งที่เราต้องทำคือยอมรับข้อเท็จจริงและแบ่งปันความมั่งคั่ง

ที่สำนักพิมพ์เฮย์เฮาส์ของฉัน เราซื้อสัตย์และรักษาเกียรติเสมอ เราทำตามคำพูด ทำงานของตัวเองให้ดี อีกทั้งปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพและเอื้อเฟื้อ เมื่อใช้ชีวิตเช่นนั้นเงินจะไม่หายไปไหนเลย โลกจะให้รางวัลคุณในทุกโอกาสเท่าที่จะเป็นไปได้ ทุกวันนี้เรามีชื่อเสียงยอดเยี่ยมในวงการสำนักพิมพ์ และมีงานเข้ามามากมายจนเราต้องปฏิเสธ เราไม่ได้ต้องการเติบโตมากจนขาดความสัมพันธ์ส่วนตัวไป

หากฉันซึ่งเป็นเด็กที่เคยถูกทารุณและเรียนไม่จบมัธยมปลายทำได้ คุณก็ทำได้เช่นกัน ดังนั้นลองยืนขึ้นพร้อมอ้าแขนกว้าง แล้วพูดอย่างเบิกบานวันละครั้งว่า

“ฉันเปิดกว้างและพร้อมรับสิ่งดี ๆ
ตลอดจนความอุดมสมบูรณ์ทั้งหลายในจักรวาลนี้
ขอบคุณนะชีวิต”

ชีวิตจะได้ยินและตอบสนองคุณ

คำยืนยันเชิงบวก เพื่อความมั่นคง

ฉันเป็นแม่เหล็กดึงดูดเงิน
ความมั่งคั่งทุกชนิด
ถูกดึงดูดมาหาฉัน



ฉันคิดการใหญ่และอนุญาตให้ตนเอง
ยอมรับสิ่งที่ดีกว่าเดิมที่ชีวิตมอบให้



ไม่ว่าฉันไปทำงานที่ไหน
ฉันได้รับการชื่นชมมากมาย
และได้ค่าตอบแทนที่ดีเสมอ



วันนี้เป็นวันที่น่ายินดี
เงินหลังไหลมาหาฉัน
ในแบบที่ทั้งคาดถึงและคาดไม่ถึง



ฉันมีทางเลือกไม่จำกัด
มีโอกาสอยู่ทุกหนแห่ง



ฉันเชื่อจริงๆ ว่าเราเกิดมาเพื่อมอบความสุข
และสร้างความมั่งคั่งให้แก่กัน
ฉันแสดงออกถึงความเชื่อนี้
ผ่านการทำงานร่วมกันทุกวัน



ฉันสนับสนุนผู้อื่นให้มั่งคั่ง
และในทางกลับกัน
ชีวิตก็สนับสนุนฉันเป็นการตอบแทน
ด้วยวิธีอันยอดเยี่ยม



ตอนนี้ฉันทำงานที่ฉันรัก
และมีรายได้ดีจากสิ่งนี้



ฉันจัดการเงินที่เหลือไหลเข้ามาในวันนี้
ด้วยความยินดี
ฉันเก็บออมบางส่วนและใช้จ่ายบางส่วน



ฉันใช้ชีวิตในจักรวาลซึ่งเต็มไปด้วย
ความรัก ความอุดมสมบูรณ์ และความกลมเกลียว
ฉันรู้สึกขอบคุณ



ตอนนี้ฉันพร้อมเปิดกว้าง
รับความมั่งคั่งอันไร้ขีดจำกัด
ซึ่งมีอยู่ทุกหนแห่ง



เงินคือสภาพจิตใจที่สนับสนุนฉัน
ฉันยอมให้ความมั่งคั่งเข้ามาในชีวิตของตัวเอง
ในระดับที่สูงขึ้นกว่าแต่ก่อน



ไม่ว่าจะหันไปทางไหน
ฉันก็ปลั่งประกาย
ไปด้วยความสำเร็จและความมั่นคง



ชีวิตจัดหาทุกสิ่งที่คุณต้องการให้อย่างล้นเหลือ
ฉันวางใจในชีวิต



กฎแรงดึงดูด
นำแต่สิ่งดีมาสู่ชีวิตของฉัน



ฉันเปลี่ยนจากความคิดยากจน
มาสู่ความคิดมั่นคง
และการเงินของฉันก็สะท้อนการเปลี่ยนแปลงนี้



ฉันยืนดีในความมั่นคงทางการเงิน
ที่เกิดขึ้นตลอดเวลาในชีวิตฉัน



คำยืนยันเชิงบวกเพิ่มเติม เพื่อความมั่นคง

ยิ่งฉันรู้สึกขอบคุณ
ความมั่นคงและความอุดมสมบูรณ์ในชีวิต
ฉันก็ยิ่งมีเหตุผลที่จะขอบคุณสิ่งเหล่านั้นมากขึ้นอีก



ฉันแสดงความขอบคุณ
ต่อสิ่งดี ๆ ที่ทั้งหลายในชีวิต
ความประหลาดใจใหม่ ๆ อันมหัศจรรย์เกิดขึ้นกับฉันทุกวัน



ฉันจ่ายบิลทุกใบด้วยความสุขใจ
และฉันยินดีเมื่อได้ชียนเช็กทุกใบ
ความอุดมสมบูรณ์หลังไหลผ่านฉันอย่างอิสระ



ในช่วงนี้ฉันมีพร้อม
ทั้งความมั่งคั่งและอำนาจมหาศาล
ฉันเลือกรู้สึกว่าตัวเองคู่ควรและสมควรได้รับสิ่งเหล่านั้น



ฉันสมควรได้รับสิ่งที่ดีที่สุด
และฉันยอมรับสิ่งนั้นเดี๋ยวนี้



ฉันปลดปล่อยความรู้สึกที่ขัดขวางการดึงดูดเงิน
ตอนนี้ฉันอนุญาต
ให้เงินหลั่งไหลเข้าสู่ชีวิตของฉันอย่างมีความสุข



สิ่งดี ๆ ของฉันมาจากทุกที่และทุกคน





บทที่ 4

ความคิด สร้างสรรค์

ฉันทำสิ่งใหม่
หรืออย่างน้อยก็แตกต่างในทุกวัน

คุณไม่อาจแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ได้ด้วยการพูดหรือคิดว่าตัวเอง
เจ๊งๆ หากคุณพูดว่า “ฉันไม่มีความคิดสร้างสรรค์” คำยืนยันนี้ก็จะ
เป็นจริงสำหรับคุณตราบไต่ที่ยังพูดประโยคนี้อยู่ ความคิดสร้างสรรค์
ที่ไหลเวียนในตัวคุณนั้นมีมาแต่กำเนิด ถ้าคุณปลดปล่อยออกมา มัน
จะทำให้คุณทั้งประหลาดใจและปลาบปลื้ม คุณเข้าถึงกระแสพลังงานที่
สร้างสรรค์ในสรรพสิ่งได้ บางคนอาจแสดงออกได้สร้างสรรค์กว่า
คนอื่น แต่ก็จริงไม่ว่าใครก็ทำได้

เราสร้างสรรค์ชีวิตของเราทุกวัน เราทุกคนมีพรสวรรค์และความสามารถ
อันเป็นเอกลักษณ์ น่าเสียดายที่ผู้ใหญ่ที่หวังดีขัดขวางพลังสร้างสรรค์ของเด็ก
หลายคนโดยไม่รู้ตัว มีครูคนหนึ่งเคยบอกว่ายฉันเดินรำไม่ได้หรอกเพราะตัวสูง
เกินไป มีคนบอกเพื่อนคนหนึ่งว่าเขาวาดรูปไม่เป็นเพราะวาดต้นไม้ไม่เหมือน
มันไม่เข้าท่าเลย แต่ตอนนั้นเราเป็นเด็กว่านอนสอนง่ายและเชื่อในสิ่งที่คนอื่น
บอก ตอนนีเราก้าวข้ามมันมาได้แล้ว

สมมติฐานผิดๆ อีกอย่างคือ คุณต้องเป็นศิลปินจึงจะมีความคิดสร้างสรรค์
ได้ นั่นเป็นเพียงการสร้างสรรครูปแบบหนึ่งและยังมีอีกหลากหลายรูปแบบ
คุณกำลังสร้างสรรค์ในทุกช่วงชีวิต ตั้งแต่เรื่องทั่วๆ ไปอย่างการสร้างเซลล์ใหม่
ในร่างกาย ไปจนถึงการตอบสนองทางอารมณ์ งานปัจจุบัน บัญชีธนาคาร
ความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง และทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง ทั้งหมดล้วนเป็น
การสร้างสรรค์ทั้งสิ้น

คุณอาจเป็นคนจัดเตียงที่เก๋มาก ทำอาหารอร่อย ทำงานได้อย่าง
สร้างสรรค์ เป็นศิลปินด้านจัดแต่งสวน หรือคิดค้นวิธีแก้กอลลูผู้อื่น เหล่านี้เป็น
ส่วนหนึ่งในหลายล้านวิธีแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ไม่ว่าคุณจะเลือกแบบ
ไหน คุณจะรู้สึกพอใจและตื่นเต้นกับทุกสิ่งที่คุณทำอย่างลึกซึ้ง

เราได้รับการชี้นำจากพระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์เสมอ พระวิญญาณไม่เคย

ผิดพลาด ฉะนั้นจงรู้ไว้เถิดว่าพระเจ้าไม่ได้พึงพอใจ หากความปรารถนาแรงกล้าที่จะแสดงออกหรือสร้างสรรค์บางอย่างถูกกักเก็บไว้ในตัวคุณ ความปรารถนาคือเสียงเรียกร้องของคุณ และไม่ว่ามันจะเป็นอะไร ถ้าคุณทำตามนั้น คุณจะได้รับการชี้นำ ปกป้อง และรับประกันความสำเร็จ เมื่อเป้าหมายหรือเส้นทางปรากฏตรงหน้า คุณมีทางเลือกที่จะวางใจแล้วปล่อยให้ทุกสิ่งสิ้นไหลหรือไม่ก็เลือกติดอยู่กับความกลัว การไว้วางใจความสมบูรณ์แบบในตัวเราเป็นกุญแจสำคัญ ฉันรู้ว่ามันอาจจะน่ากลัว! ทุกคนล้วนกลัวอะไรสักอย่าง แต่ไม่ว่าอย่างไรคุณก็จะทำได้ อย่าลืมว่าโลกนี้รักคุณและอยากให้คุณประสบความสำเร็จในทุกเรื่องที่ทำ

คุณแสดงออกอย่างสร้างสรรค์อยู่ทุกช่วงเวลาของทุกวัน เป็นตัวเองในแบบที่ไม่เหมือนใคร เมื่อรู้อย่างนี้ คุณก็ทิ้งความเชื่อผิดๆ ในใจว่าตนเองไม่สร้างสรรค์ได้แล้ว และเดินหน้าทุกแผนการที่เข้ามาในความคิด



อย่าทำพลาดด้วยการคิดว่าคุณแก่เกินกว่าจะทำอะไรทั้งนั้น ชีวิตฉันก็ไม่ได้มีความหมายจนกระทั่งในวัย 40 กลางๆ ซึ่งเป็นช่วงที่ฉันเริ่มสอนตอนอายุ 50 ปี ฉันเริ่มตั้งสำนักพิมพ์ที่มีขนาดเล็กมาก ตอนอายุ 55 ปี ฉันก้าวเข้าสู่โลกคอมพิวเตอร์ ได้เข้าเรียนและเอาชนะความกลัว ตอนอายุ 60 ปี ฉันเริ่มทำสวนครั้งแรก แล้วกลายbecome นักทำสวนออร์แกนิกด้วยที่ปลูกผักไว้กินเอง ตอนอายุ 70 ปี ฉันไปสมัครคอร์สเรียนศิลปะสำหรับเด็ก ไม่กี่ปีต่อมา ฉันเปลี่ยนลายมือของตัวเองไปอย่างสิ้นเชิง โดยได้แรงบันดาลใจจากนักเขียนชื่อวิมาลา รีดเจอร์ส ผู้เขียนหนังสือ *ลายมือเปลี่ยนชีวิต (Your Handwriting Can Change Your Life)* ตอนอายุ 75 ปี ฉันจบหลักสูตรศิลปะสำหรับผู้ใหญ่ จากนั้นก็เริ่มขายภาพวาดของตัวเอง ครูศิลปะคนปัจจุบันอยากให้ฉันเรียนประติมากรรมต่อ และเมื่อไม่นานมานี้

ฉันเริ่มเล่นโยคะและร่างกายก็กำลังเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

ไม่กี่เดือนก่อน ฉันตัดสินใจทำกิจกรรมที่ตัวเองหวั่นเกรง คือไปเรียนเต้นบอลรูม ทุกวันนี้ฉันเข้าเรียนหลายครั้งต่อสัปดาห์ และกำลังทำตามความฝันวัยเด็กที่อยากจะเรียนเต้นรำ

ฉันชอบเรียนรู้เรื่องที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ใครจะรู้ว่าฉันจะทำอะไรอีกในอนาคตข้างหน้า สิ่งที่คุณรู้คือฉันจะกล่าวคำยืนยันเชิงบวกและแสดงความสร้างสรรค์ใหม่ๆ จวบจนถึงวันที่ฉันต้องจากโลกนี้ไป

หากมีแผนการใดที่คุณอยากทำหรือแค่อยากมีความสร้างสรรค์มากกว่าเดิม คุณใช้คำยืนยันเชิงบวกดังต่อไปนี้บ้างข้อได้ จงใช้มันอย่างเพิลิตเพลินขณะปลดปล่อยความคิดสร้างสรรค์ออกมาเป็นโครงการต่างๆ มากมาย

คำยืนยันเชิงบวก เพื่อความคิดสร้างสรรค์

ฉันปลดปล่อยสิ่งที่ขัดขวาง
ไม่ให้ฉันแสดงความคิดสร้างสรรค์ของตัวเองได้อย่างเต็มที่



ฉันเชื่อมต่อ
กับแหล่งพลังสร้างสรรค์ของตัวเองเสมอ



ฉันสร้างสรรค์ได้ง่ายดายและไม่ต้องพยายาม
เมื่อฉันปลดปล่อยความคิดของฉัน
ออกมาจากพื้นที่ในหัวใจที่เต็มไปด้วยความรัก



ฉันทำสิ่งใหม่
หรืออย่างน้อยก็แตกต่างในทุกวัน



ฉันมีเวลาและโอกาสมากมาย
สำหรับการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์
ในทุกด้านที่ฉันเลือก



ครอบครัวของฉันสนับสนุนอย่างเต็มที่
ให้ฉันทำความฝันให้เป็นจริง



โครงการสร้างสรรค์ทั้งหมดของฉัน
ทำให้ฉันพึงพอใจอย่างยิ่ง



ฉันรู้ว่า
ฉันสร้างปาฏิหาริย์ให้ชีวิตตัวเองได้



ฉันรู้สึกดีเหลือเกิน
ที่ได้แสดงออกด้วยทุกวิธีที่สร้างสรรค์



ฉันมีเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร
ทั้งพิเศษ สร้างสรรค์ และยอดเยี่ยม



ฉันใช้พรสวรรค์ในการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ
ผ่านดนตรี ศิลปะ การเต้นรำ งานเขียน
ทุกอย่างที่ทำให้ฉันเพลิดเพลิน



บุญแจ้สู่ความคิดสร้างสรรค์
คือการรู้ว่าคุณคิดของดินสร้างประสบการณ์
ฉันใช้บุญแจ้ไขประตูสู่ทุกด้านของชีวิต



ฉันเป็นนักคิดที่เจียบคม
และแสดงออกได้อย่างง่ายดาย



ฉันกำลังเรียนรู้
ที่จะเพิ่มพูนความคิดสร้างสรรค์ให้มากขึ้นทุกวัน



ฉันกำลังค้นพบพรสวรรค์
ที่ไม่เคยรู้ว่าตัวเองมี



งานที่ฉันทำอยู่
ช่วยให้ฉันได้แสดงพรสวรรค์และความสามารถ
และฉันดีใจที่ได้งานนี้



ศักยภาพของฉันไร้ขีดจำกัด



ความคิดสร้างสรรค์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด
ทำให้ฉันประหลาดใจและปลื้มปิติ



ฉันปลอดภัยและตื่นตัว
ในทุกสิ่งที่ตัวเองทำ



ทักษะของฉันทเป็นที่ต้องการ
และคนรอบข้างต่างก็ชื่นชม
พรสวรรค์อันเป็นเอกลักษณ์ของฉันท



คำยืนยันเชิงบวกเพิ่มเติม เพื่อความคิดสร้างสรรค์

ชีวิตไม่เคยติดขัด หยุดนิ่ง หรือน่าเบื่อ
เพราะชีวิตทุกช่วง
มีความสดใหม่อยู่เสมอ



หัวใจของฉันเป็นศูนย์กลางของอำนาจ
ฉันทำตามหัวใจของฉัน



ฉันคือภาพสะท้อน
ของความสุขและความสร้างสรรค์ในชีวิต



ไอเดียดี ๆ หลังโหลมาสู่ฉิน
อย่างง่ายดายและไม่ต้องพยายาม



บันทึกระหว่างทาง





บทที่ 5

ความสัมพันธ์ และความรัก

ฉันมีคนที่รักที่ดีเลิศ
เราทั้งคู่มีความสุขและความสงบ

ความสัมพันธ์ส่วนตัวดูเหมือนเป็นเรื่องสำคัญอันดับแรกสำหรับเราหลายคนเสมอ น่าเสียดายที่การไล่ล่าหาความรักไม่ได้ช่วยดึงดูดคนที่ใช่ เพราะเหตุผลในการอยากมีความรักของเราอาจไม่ชัดเจน เราคิดว่า *โอ ถ้าเพียงแต่ฉันมีใครสักคนที่รักฉัน ชีวิตก็คงดีกว่านี้มาก* แต่นั่นไม่ใช่วิธีที่ได้ผล

มีความแตกต่างอย่างมากระหว่างคำว่า "ต้องการความรัก" กับ "ขาดแคลนความรัก" เมื่อคุณขาดแคลนความรัก นั้นแปลว่าคุณไม่ได้รับความรักและการยอมรับจากคนสำคัญที่สุดที่คุณรู้จัก นั่นคือตัวคุณเอง คุณอาจข้องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ยึดติดกันแต่ไม่มีประโยชน์กับทั้งสองฝ่าย

การพูดหรือคิดว่าตัวเองเหงาไม่มีทางสร้างความรักในชีวิตของคุณได้ ความรู้สึกเหงาและขาดแคลนมีแต่จะผลักดันให้คุณออกไป เช่นเดียวกับที่คุณไม่มีทางเยียวยาความสัมพันธ์ด้วยการพูดหรือคิดว่ามันเลวร้ายเพียงใด เพราะความคิดนี้จึดจ่ออยู่กับสิ่งที่ไม่ดีเท่านั้น คุณอยากหันเหความคิดจากปัญหาแล้วสร้างความคิดใหม่ซึ่งจะมอบทาง*แก้*ให้คุณต่างหาก การได้เสียงถึงข้อจำกัดของตัวเองเป็นแค่การต่อต้าน และการต่อต้านก็เป็นเพียงกลยุทธ์ถ่วงเวลา เป็นอีกวิธีในการพูดว่า "ฉันไม่ดีพอที่จะได้ในสิ่งที่ฉันร้องขอ"

ความสัมพันธ์แรกที่ต้องปรับปรุงคือความสัมพันธ์ที่คุณมีกับตัวเอง หากคุณพึงพอใจในตนเองแล้ว ความสัมพันธ์อื่นๆ ของคุณก็จะพัฒนาด้วยเช่นกัน คนที่มีความสุขเป็นคนมีเสน่ห์มากสำหรับคนอื่น หากคุณกำลังมองหาความรักมากขึ้น คุณก็ต้องรักตัวเองให้มากกว่าเดิม นั่นหมายความว่าต้องไม่วิพากษ์วิจารณ์ ไม่บ่น ไม่โทษคนอื่น ไม่คร่ำครวญ รวมทั้งไม่เลือกที่จะรู้สึกเหงา พูดอีกอย่างคือคุณรู้สึกพอใจตัวเองในปัจจุบันอย่างยิ่ง และเลือกคิดถึงแต่สิ่งที่จะทำให้คุณรู้สึกดีในตอนนี้

การประสบพบเจอความรักไม่ได้มีแค่หนทางเดียว เพราะเราทุกคน

ต่างมีประสบการณ์ความรักในหลากหลายรูปแบบ เพื่อรับรู้ถึงความรักอย่างแท้จริง บางคนจำเป็นต้องรู้สึกถึงความรักโดยการถูกกอดและสัมผัส บางคนต้องได้ยินคำว่า "ฉันรักคุณ" บางคนอาจต้องการเห็นการแสดงความรักอย่าง การได้รับดอกไม้เป็นของขวัญ วิธีประสบการณ์ความรักที่เราชอบมักเป็นวิธีที่เรา รู้สึกสบายใจที่สุดเวลาแสดงความรักตอบกลับไป

ฉันขอแนะนำให้คุณไม่หยุดรักตัวเอง แสดงความรักที่มีต่อตัวเอง มากขึ้นเรื่อย ๆ ประนเปรอความรักและความโรแมนติกให้กับตัวเอง ทำให้เห็นว่าตัวเองพิเศษแค่ไหน ตามใจตัวเอง ซื้อดอกไม้มาประดับบ้าน ให้สีสันทันผิว และกลิ่นที่ทำให้คุณมีความสุขหอมล้อมตัวคุณ ชีวิตมักสะท้อนความรู้สึกภายในกลับมาที่เราเสมอ เมื่อพัฒนาความรู้สึกรักและความโรแมนติกภายในใจได้แล้ว คนที่ใช้ซึ่งจะเข้ามาแบ่งปันความรู้สึกซึ่งที่เพิ่มพูนขึ้น จะถูกดึงดูดเข้ามาหาคุณเหมือนแม่เหล็ก

หากต้องการเปลี่ยนความคิดอันโดดเดี่ยวให้เป็นความคิดที่ถูกเติมเต็ม คุณก็ต้องคิดเรื่องการสร้างบรรยากาศที่เปี่ยมความรักให้เกิดขึ้นจากภายในและรอบตัว จงปล่อยวางให้ความคิดเชิงลบเกี่ยวกับความรักและความโรแมนติก จางหายไป แล้วคิดถึงการแบ่งปันความรัก ความพอใจ การเต็มใจรับทุกคนที่พบเจอแทน

ยามที่เติมเต็มความต้องการของตนเองได้ คุณจะไม่ขาดแคลนและไม่ยึดติด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าคุณรักตัวเองมากแค่ไหน หากคุณรักตัวตนที่คุณเป็นอย่างแท้จริง คุณจะมีความสุข สงบ และมั่นคง เมื่อนั้นความสัมพันธ์ทั้งที่บ้านและที่ทำงานก็จะวิเศษไปด้วย คุณจะพบว่าตนเองตอบสนองต่อสถานการณ์และผู้คนที่หลากหลายต่างไปจากเดิม ปัญหาที่แต่ก่อนอาจเคยเป็นเรื่องคอขาดบาดตายก็ดูจะไม่ใช้เรื่องสลักสำคัญขนาดนั้นอีกต่อไป ผู้คนใหม่ๆ จะเข้ามาในชีวิตคุณ บางทีคนเก่าๆ ก็หายหน้าไป ซึ่งอาจดูน่ากลัวในตอนแรก แต่มันอาจจะยอดเยี่ยม ทำให้กระปรี้กระเปร่า และน่าตื่นเต้นก็ได้

เมื่อคุณเข้าใจชัดเจนถึงปัญหาภายในจิตใจและรู้ว่าต้องการอะไรในความสัมพันธ์ คุณต้องออกไปอยู่กับผู้คน เพราะไม่มีใครที่จู้จี้ จะมาปรากฏตัวหน้าประตูบ้านคุณ วิธีที่ดีในการพบปะผู้คนคือการเข้ากลุ่มสนับสนุนหรือชั้นเรียนภาคค่ำ การรวมกลุ่มประเภทนี้ทำให้คุณได้ติดต่อกับคนที่มีความคิดคล้ายๆ กัน คนที่ทำงานหรือมีงานอดิเรกเหมือนกัน คุณจะได้เจอเพื่อนใหม่อย่างรวดเร็ว จนน่าแปลกใจ จงเปิดกว้างและเต็มใจยอมรับ แล้วโลกจะตอบสนองพร้อมกับการนำสิ่งที่ดีที่สุดมาให้คุณเอง

อย่าลืมว่าเมื่อคุณมีความคิดที่เป็นสุข คุณก็จะเป็นคนที่มีความสุข ทุกคนจะอยากอยู่กับคุณ และความสัมพันธ์ทุกอย่างในปัจจุบันของคุณจะดีขึ้น

คำยืนยันเชิงบวก เพื่อการดึงดูดความรัก และความโรแมนติก

ฉันถามคนที่ฉันรักเป็นครั้งคราวว่า
“ฉันจะรักเธอให้มากขึ้นได้อย่างไร”



ฉันเลือกมองทุกสิ่งให้ชัดเจน
ด้วยดวงตาแห่งความรัก ฉันรักสิ่งที่ฉันเห็น



ความรักเกิดขึ้นจริง!
ฉันทิ้งการโหยหาความรักอย่างสิ้นหวัง
แต่ปล่อยให้มันตามหาฉันเอง
ในเวลาที่เหมาะสม



ความรักมีอยู่ทุกหนแห่ง
และความสุขก็ท่วมทับโลกทั้งใบของฉัน



ฉันเกิดมาบนโลกนี้เพื่อเรียนรู้
ที่จะรักตัวเองให้มากขึ้น
และแบ่งปันความรักนั้นกับทุกคนรอบกาย



คู่ชีวิตของฉันเป็นรักแท้
เราต่างชื่นชมหลงใหลซึ่งกันและกัน



ชีวิตไม่ใช่เรื่องซับซ้อน
สิ่งที่ฉันให้ไปจะย้อนกลับมาหาฉัน
วันนี้ฉันจึงเลือกที่จะมอบความรัก



ฉันยืนดีกับความรักที่ได้พบทุกวัน



ฉันสบายใจที่ได้ส่องกระจกและพูดว่า

“ฉันรักเธอ ฉันรักเธอเหลือเกิน”



ตอนนี้ฉันสมควรได้รับความรัก

ความโรแมนติก และความสุข

รวมถึงสิ่งดี ๆ ทุกอย่างในชีวิตเสนอให้ฉัน



ความรักช่างทรงพลัง

ความรักของคุณกับความรักของฉัน

ความรักนำความสุขบนโลกมาสู่เรา



ความรักคือทุกสิ่ง!



ตัวฉันถูกห้อมล้อมด้วยความรัก
ทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี



ฉันดึงดูดความรักและความโรแมนติกเข้าสู่ชีวิต
และตอนนี้ฉันก็เต็มใจรับมันไว้



หัวใจของฉันเปิดกว้าง
ฉันพูดด้วยถ้อยคำเปี่ยมความรัก



ฉันมีคนที่รักที่ดีเลิศ
เราทั้งคู่มีความสุขและความสงบ



ลึกลงไปในใจกลางตัวตนของฉัน
คือบ่อแห่งความรักที่ไม่สิ้นสุด



ฉันมีความสัมพันธ์ที่มีความสุข
และใกล้ชิดกับคนที่รักฉันอย่างแท้จริง



คำยืนยันเชิงบวกเพิ่มเติม เพื่อการดึงดูดความรัก และความโรแมนติก

ฉันมาจากพื้นที่หัวใจ
ที่เต็มไปด้วยความรัก
และฉันรู้ว่าความรักจะเปิดประตูทุกบาน



ฉันงดงามและทุกคนรักฉัน
ทุกแห่งที่ฉันไป
ต้อนรับฉันด้วยความรัก



ฉันปลอดภัยในทุกความสัมพันธ์
ฉันให้และได้รับความรักมากมาย



ฉันดึงดูดแต่ความสัมพันธ์ที่ดี
ผู้คนปฏิบัติต่อฉันอย่างดีเสมอ



ฉันรู้สึกขอบคุณเหลือเกิน
สำหรับทุกความรักในชีวิตของฉัน
ฉันพบเจอมันทุกหนแห่ง



ความสัมพันธ์ที่ยืนยาว
และเปี่ยมความรัก
ช่วยให้ชีวิตของฉันสดใส





บทที่ 6

ความสำเร็จ ในหน้าที่การงาน

ข้อจำกัดเป็นเพียงโอกาสที่ทำให้เราเติบโต
จนใช้มันเป็นบันไดสู่ความสำเร็จ

การค้นพบความสำเร็จในหน้าที่การงานเป็นปัญหาใหญ่สำหรับหลายคน อย่างไรก็ตาม คุณมีงานที่ประสบความสำเร็จได้ หากเพียงเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับการทำงาน ในทางกลับกัน คุณจะไม่มีวันเห็นว่าเป็นความเพลิดเพลินได้เลย ถ้าคุณเกลียดงานตัวเองหรือคนเจ้านายไม่ไหว ซึ่งนับเป็นคำยืนยันที่เลวร้ายมาก เป็นไปไม่ได้เลยที่คนเราจะดึงดูดงานที่ยอดเยียมด้วยระบบความเชื่อแบบนั้น ถ้าอยากสนุกกับช่วงเวลาทำงาน คุณต้องเปลี่ยนวิธีคิด ฉันเป็นคนหนึ่งที่เชื่อมั่นอย่างยิ่งในเรื่องการมอบความสุขให้ทุกคน ทุกสถานที่ และทุกสิ่งในที่ทำงาด้วยความรัก เริ่มจากงานปัจจุบันของคุณ ย้ำกับตัวเองว่า มันคือบันไดไปสู่ตำแหน่งที่สูงกว่าเดิม

คุณมีงานในปัจจุบันเพราะสิ่งที่เคยเชื่อในอดีต คุณดึงดูดมันด้วยการคิด บางทีคุณอาจเรียนรู้ทัศนคติต่อการทำงานจากพ่อแม่ นั่นไม่สำคัญเลย เพราะตอนนี้คุณเปลี่ยนวิธีคิดได้ จงอวยพรหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน สถานที่ ดึก ลิฟต์หรือบันได สำนักงาน เพอร์นิเจอร์ และลูกค้าทุกคน สิ่งนี้สร้างบรรยากาศเปี่ยมความรักทางจิตใจภายในตัวคุณ แล้วสิ่งแวดล้อมทั้งหลายจะตอบสนองเอง

ฉันไม่เคยเข้าใจเหตุผลในการดูถูกหรือด้อยค่าผู้อื่นในการทำงาน ถ้าคุณเป็นเจ้าของกิจการ ผู้จัดการ หรือหัวหน้า คุณจะคาดหวังผลงานที่ดีที่สุดจากคนอื่นได้อย่างไรหากพวกเขาล้าหรือขุ่นเคือง เราทุกคนอยากให้คนยอมรับ มองเห็นคุณค่า และให้กำลังใจ เมื่อคุณส่งเสริมและให้เกียรติพนักงาน พวกเขาจะสร้างผลงานที่ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ให้คุณ

จงอย่าเชื่อว่าการหางานเป็นเรื่องยาก นั่นอาจจริงสำหรับหลายคน แต่คุณไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้น คุณแค่ต้องการงานสักงาน แล้วสติปัญญาจะเปิดเส้นทางให้เอง อย่าศรัทธาในความกลัว หากได้ข่าวเกี่ยวกับกระแสเชิงลบ

ทางธุรกิจหรือเศรษฐกิจ ให้พูดคำยืนยันทันทีว่า "มันอาจจะจริงสำหรับบางคน แต่ไม่จริงสำหรับฉัน ฉันเจริญรุ่งเรืองเสมอไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหรือเกิดอะไรขึ้น"

มีคนถามฉันบ่อยๆ ถึงคำยืนยันที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์ในที่ทำงานราบรื่นขึ้น จริงๆ แล้วนี่เป็นเรื่องใหญ่มากในชีวิตของหลายๆ คน แต่ฉันรู้ว่าสิ่งใดที่ฉันให้ไป สิ่งนั้นจะกลับคืนมาหาฉันแทบเท่าทวีคูณ นี่คือเรื่องจริงที่เกิดขึ้นทุกหนแห่ง รวมถึงในที่ทำงานด้วย ประเด็นสำคัญคือการรู้ว่าการมอบความรักจะดึงดูดพนักงานทุกคน (และนายจ้าง) เข้ามา เพราะที่ทำงานจะเป็นสถานที่อันสุขใจของเขาหรือเธอในเวลานั้น ความปรองดองจะแทรกซึมในตัวเราทุกคน ทำให้เราทำงานอย่างสิ้นไหวไปด้วยกันด้วยวิธีที่สร้างสรรค์ผลผลิตและมีความสุขที่สุด



ไม่มีปัญหาใดที่ไร้ทางออก ไม่มีคำถามใดที่ปราศจากคำตอบ จงเลือกก้าวข้ามปัญหาเพื่อหาทางแก้ไขความไม่ลงรอยใดๆ ก็ตามที่เหมือนจะเกิดขึ้น จงตั้งใจเรียนรู้จากความขัดแย้งหรือความวุ่นวายเมื่อมันเกิดขึ้น การไม่กล่าวโทษแล้วหันไปค้นหาความจริงเป็นเรื่องสำคัญ และจงเต็มใจปล่อยวางแบบแผนซึ่งอาจอยู่ในความนึกคิดที่มีส่วนเป็นต้นเหตุให้เกิดสถานการณ์ดังกล่าว

คุณรู้ว่าตัวเองประสบความสำเร็จในทุกอย่างที่ทำ คุณมีแรงบันดาลใจที่ยังผลิตผลงานมากมาย คุณให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มใจและมีความสุข ความกลมเกลียวครอบคลุมจิตใจและรอบตัวคุณ รวมถึงจิตใจของทุกๆ คนในที่ทำงานของคุณด้วย

หากคุณชอบงาน แต่รู้สึกว่าได้รับค่าตอบแทนไม่มากพอ จงยินดีกับเงินเดือนปัจจุบันของคุณด้วยความรัก การแสดงความขอบคุณสำหรับสิ่งที่คุณมีในตอนนี้จะเพิ่มพูนรายได้ของคุณขึ้น และเลิกบ่นคร่ำครวญเรื่องงานหรือเพื่อนร่วมงานได้แล้ว เพราะความนึกคิดทำให้คุณต้องมาอยู่ในจุดที่คุณอยู่ตอนนี้

แต่การเปลี่ยนความคิดจะช่วยยกคุณไปสู่ตำแหน่งที่ดีกว่า คุณทำได้!

ระหว่างวันทำงานมีหลายอย่างที่คุณทำได้เพื่อคลายความตึงเครียด นี่คือการแนะนำเล็กๆ น้อยๆ ของฉัน

- ก่อนไปทำงานทุกวัน ให้ทำการฝึกฝนง่ายๆ ด้วยการนั่งในท่าสบาย และจดจ่อกับลมหายใจ เมื่อใดที่สังเกตว่ามีความคิดเข้ามา ให้ดึงความสนใจกลับไปลมหายใจใหม่ ให้เวลาตัวเองอยู่กับความเงียบอย่างน้อย 10 หรือ 15 นาทีทุกวัน วิธีนี้ไม่ยากและไม่ซับซ้อนเลย
- เขียนหรือพิมพ์คำยืนยันต่อไปนี้ และติดมันไว้ในที่ทำงานตรงที่คุณมองเห็นทุกวัน

งานของฉันคือที่ฝึกอันสงบสุข

ฉันอวยพรงานของตัวเองด้วยความรัก

ฉันใส่ความรักในทุกแง่มุม

และงานก็ตอบรับด้วยความอบอุ่นและความสบายใจ

ฉันรู้สึกสงบ

เมื่อคุณเริ่มคิดถึงเจ้านาย ให้กล่าวคำยืนยันนี้กับตัวเอง

ฉันให้แต่สิ่งที่ตัวเองอยากได้รับ

ความรักและการยอมรับของฉันที่มีต่อผู้อื่น

จะสะท้อนคืนให้ฉันในทุกทาง

จงปฏิเสธที่จะถูกจำกัดด้วยความคิดแบบมนุษย์ปุถุชน ชีวิตเต็มเต็ม
ด้วยความรักและความสุขได้ เพราะงานของคุณคือแผนการอันยอดเยี่ยม
อย่าลืมบอกตัวเองทุกวันก่อนไปทำงานว่า

ไม่ว่าฉันจะอยู่ที่ไหน จะมีแต่สิ่งดีไม่สิ้นสุด
ปัญญาไม่สิ้นสุด ความกลมเกลียวไม่สิ้นสุด
และความรักไม่สิ้นสุด

คำยืนยันเชิงบวก เพื่อความสำเร็จในหน้าที่การงาน

ความสุขใจช่วยให้ฉันได้แสดงออก
ซึ่งพรสวรรค์และความสามารถ
ฉันขอบคุณสำหรับงานนี้



ความสุขที่ฉันค้นพบในการทำงาน
แสดงให้เห็นถึงความสุขทั้งหมดของฉัน



การตัดสินใจเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน
ฉันยินดีรับความคิดใหม่ๆ
และฉันทำตามสิ่งที่พูด



ในการทำงาน ฉันกับเพื่อนร่วมงาน
ส่งเสริมความก้าวหน้าและความสำเร็จซึ่งกันและกัน



เมื่อตื่นขึ้นในตอนเช้า
ฉันวางแผนสำหรับวันที่ดี
ความมุ่งหวังของฉันดึงดูดประสบการณ์เชิงบวกมาให้ฉัน



งานที่สมบูรณ์แบบกำลังมองหาฉัน
เรากำลังถูกพามาเจอกันในวันนี้



ฉันเชื่อจริงๆ ว่าเราอยู่ที่นี้
เพื่อมอบความสุขและความเจริญก้าวหน้าให้แก่กัน
ฉันแสดงออกถึงความเชื่อนี้
ผ่านการทำงานร่วมกันทุกวัน



ฉันเลือกสิ่งกระตุ้นที่ดีต่อการทำงาน
ระหว่างพัก ฉันพูดถึงคนอื่นในแง่ดี
และรับฟังด้วยความเมตตา



ฉันพูดต่อหน้าสาธารณชนได้สบาย
ฉันมีความมั่นใจในตัวเอง



เมื่อเผชิญปัญหาในการทำงาน
ฉันยินดีร้องขอความช่วยเหลือ



ฉันสร้างความรู้สึกดี ๆ ในที่ทำงาน
ฉันตระหนักว่ามีกฎเกณฑ์ที่ควบคุมสรรพสิ่ง
และฉันก็ใช้กฎเหล่านี้ในทุกด้านของชีวิต



ฉันรู้ว่าเมื่อทำงานของตัวเองอย่างดีที่สุดแล้ว
ฉันย่อมได้รับรางวัลในทุกรูปแบบ



เมื่อถึงเวลาหางานใหม่
ตำแหน่งงานที่เหมาะสม
จะเสนอตัวออกมาเองอย่างง่ายดาย



ข้อจำกัดเป็นเพียงโอกาสที่ทำให้เราเติบโต
ฉันใช้มันเป็นบันไดสู่ความสำเร็จ



โอกาสมีอยู่ทุกหนแห่ง
ฉันมีทางเลือกมากมาย



ฉันเป็นดาราในภาพยนตร์ของตัวเอง
ฉันเป็นทั้งนักเขียนบทและผู้กำกับด้วย
ในสภาพแวดล้อมของการทำงาน
ฉันสร้างสรรค์บทบาทที่อัศจรรย์ให้กับตัวเอง



คำยืนยันเชิงบวกเพิ่มเติม เพื่อความสำเร็จในหน้าที่การงาน

ฉันรับมือผู้มีอำนาจได้อย่างง่ายดาย
และได้รับความเคารพเป็นการตอบแทน



การทำงานร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายชีวิต
ฉันรักผู้คนที่ทำงานด้วย



ฉันสมควรมีโอกาสที่ประสบความสำเร็จ
ตอนนี้ฉันเต็มใจรับมัน



ทุกคนที่ฉันเจอในที่ทำงานวันนี้
เอาใจใส่ฉันด้วยใจจริง



งานส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพที่สูงที่สุดของฉัน
ฉันประสบความสำเร็จในทุกเรื่องที่ทำ



ฉันเก่งในเรื่อง
การให้กำลังใจ
และติชมผู้อื่นในแง่บวก



ฉันมีศักยภาพไม่จำกัด
มีแต่สิ่งดี ๆ อยู่ตรงหน้าฉัน



ที่ทำงานของฉันเป็นสถานที่ที่อยู่อ่แล้วมีความสุข
ในหมู่เพื่อนร่วมงานก็ให้เกียรติกันและกัน



บทที่ 7

ชีวิตไม่เครียด

ฉันมีพลังที่จะสงบนิ่ง
ท่ามกลางสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

นี่คือช่วงเวลาที่คุณมีความสุขหรือไม่มีความสุขกับชีวิต สิ่งที่คุณกำลังคิด จะสร้างความรู้สึกในร่างกายของคุณตอนนี้ และมันยังสร้างประสบการณ์ ของคุณในวันพรุ่งนี้ด้วย หากคุณมีว่เครียดกับเรื่องเล็กน้อยทุกเรื่อง และทำเรื่องเล็กให้ป็นเรื่องใหญ่ คุณจะไม่มีวันพบความสงบในจิตใจเลย

ปัจจุบันเราพูดถึงความเครียดกันบ่อยๆ ทุกคนดูจะเครียดกับอะไรสักอย่าง *ความเครียด* เหมือนจะกลายเป็นคำยอดนิยม และเราก็ใช้มันบ่อยจน ฉันคิดว่ามันกลายเป็นข้ออ้างไปเสียแล้ว "ฉันเครียดมาก" หรือ "เรื่องนี้มันเครียดจริง ๆ" หรือ "ทุกอย่างเครียดไปหมด เครียด เครียด"

ฉันคิดว่าความเครียดคือปฏิกิริยาอันเกิดจากความกลัวต่อการเปลี่ยนแปลง อย่างต่อเนื่องของชีวิต มันเป็นข้ออ้างที่เรามักใช้เพื่อจะได้ไม่ต้องรับผิดชอบต่อ ความรู้สึกของตัวเอง ถ้าโยนความผิดให้ใครสักคนหรืออะไรสักอย่างได้ เราก็แค่ เล่นบทเป็นเหยื่อไร้เดียงสา กระนั้นการเป็นเหยื่อก็ไม่ได้ทำให้เรารู้สึกดี ทั้งยัง ไม่ได้เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ด้วย

บ่อยครั้งเราเครียดเพราะเรียงลำดับความสำคัญไม่ถูก หลายคนรู้สึกว่าเงินคือเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิตซึ่งไม่เป็นความจริงเลย ยังมีบางอย่างที่สำคัญ และมีค่ากว่านั้นมากสำหรับเรา หากปราศจากสิ่งนั้น เราจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้ มันคืออะไรละ ก็ *ลมหายใจ* ของเรานะสิ

ลมหายใจเป็นสิ่งมีค่าที่สุดในชีวิต แต่เมื่อเราหายใจออก ลมหายใจเข้า ก็รออยู่แล้ว เราจึงไม่เห็นคุณค่าของมันทั้งที่เราจะอยู่ได้ไม่เกิน 3 นาทีถ้าไม่ หายใจเอือกต่อไป หากพลังอำนาจที่สร้างเราได้มอบลมหายใจแก่เราอย่าง เพียงพอดราบเท่าที่เรายังมีชีวิต เราจะไม่มีศรัทธาเลยหรือว่าสิ่งอื่นที่จำเป็น ก็ถูกจัดเตรียมไว้ให้เราเช่นกัน

เมื่อเราวางใจให้ชีวิตดูแลปัญหาจากจิตใจทั้งหมด ความเครียดจะมลาย หายไปเอง

คุณไม่มีเวลาไปเสียให้กับความคิดหรือความรู้สึกติดลบหรือ เพราะนั้นมีแต่จะยิ่งเพิ่มสิ่งที่คุณบอกว่าไม่ต้องการ หากคุณกำลังใช้คำยืนยันเชิงบวกแต่ยังไม่ได้รับผลตามที่ปรารถนา ลองตรวจสอบดูว่าระหว่างวันคุณปล่อยให้ตัวเองรู้สึกแย่หรืออารมณ์เสียบ่อยแค่ไหน ความรู้สึกเหล่านี้อาจเป็นสิ่งที่ทำให้คุณท้อแท้ ทำให้เห็นผลของคำยืนยันซ้ำลง และสกัดกั้นการไหลเวียนสิ่งดีๆ ของคุณก็ได้

คราวหน้าเมื่อคุณรู้ว่าเครียด ลองถามตัวเองว่าอะไรที่ทำให้คุณกลัว ความเครียดเป็นแค่ความกลัว...แค่นั้นเอง คุณไม่ต้องหวั่นเกรงชีวิตหรือความรู้สึกของตัวเอง ลองค้นหาสิ่งที่คุณกำลังทำกับตนเองแล้วก่อให้เกิดความกลัวดังกล่าวภายในตัวคุณ เป้าหมายภายในของคุณคือความสุข ความกลมกลืนและความสงบ ความกลมกลืนคือคุณรู้สึกผ่อนคลาย คนเราจะเครียดและมีความกลมกลืนในใจพร้อมกันไม่ได้ ถ้ารู้สึกสงบ คุณจะทำได้ทุกอย่าง จะไม่ปล่อยให้หลายๆ สิ่งประดังเข้าหาคุณ

ดังนั้นเมื่อรู้สึกเครียด ให้ทำสิ่งที่จะช่วยคลายความกลัว สูดลมหายใจลึกๆ หรือออกไปเดินเล่นสักครู่ แล้วกล่าวคำยืนยันกับตนเอง

ฉันเป็นอำนาจเพียงหนึ่งเดียวในโลกของตัวเอง

และฉันสร้างชีวิตที่สงบ เปี่ยมความรัก

มีความสุข และถูกเติมเต็ม

เราต้องการใช้ชีวิตด้วยความรู้สึกปลอดภัย อย่ามอบพลังอำนาจให้คำสั้นๆ อย่างคำว่า *เครียด* อย่าใช้มันเป็นข้ออ้างในการสร้างความตึงเครียดในร่างกาย ไม่มีสิ่งใด บุคคลใด หรือสถานที่ใดจะมีอำนาจเหนือคุณไปได้ คุณเป็นผู้คิดคนเดียวในจิตใจ และความคิดของคุณคือความคิดที่สรรค์สร้างชีวิตของตนเอง

จงฝึกตนเองให้มีความคิดที่ทำให้รู้สึกดี ด้วยการทำเช่นนั้น คุณจะสร้างชีวิตจากความสุขและอยู่ท่ามกลางความสุขได้เสมอ ความสุขจะนำพาสิ่งที่ทำให้มีความสุขยิ่งกว่าเดิมมาให้

คำยืนยันเชิงบวก เพื่อชีวิตไม่เครียด

ฉันปล่อยวางความกลัวและความกังวลทุกอย่าง
ชีวิตไม่ซับซ้อนและง่ายดายสำหรับฉัน



ฉันสร้างโลกปราศจากความเครียด
ให้ตัวเอง



ฉันผ่อนคลายเนื้อคอทุกส่วน
และคลายความตึงเครียดบนบ่า



ฉันหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ
แล้วพบว่าตัวเองผ่อนคลายมากขึ้น
ทุก ๆ ครั้งที่หายใจ



ฉันเป็นคนมีความสามารถ
และรับมือทุกอย่าง
ที่เข้ามาได้



ฉันมีสมาธิและมีเป้าหมาย
ฉันรู้สึกมั่นคงมากขึ้นทุกวัน



ฉันเป็นคนใจเย็น
และมีความสุขทางอารมณ์



ฉันรู้สึกผ่อนคลายกับตัวเอง
และผ่อนคลายเมื่ออยู่กับคนอื่น



ฉันปลอดภัยเมื่อแสดงความรู้สึก
ฉันสงบใจได้ในทุกสถานการณ์



ฉันมีความสัมพันธ์ที่ยอดเยียมกับเพื่อน ๆ
สมาชิกครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน
ฉันได้รับการชื่นชม



ฉันรู้สึกสบายใจเรื่องการเงิน
ฉันจ่ายบิลตรงเวลาเสมอ



ความมั่นคงทางการเงินทำให้ฉันผ่อนคลาย
และทำให้ฉันรู้สึกดีกับอนาคตของตัวเอง



ฉันอยู่ในบรรยากาศที่เปี่ยมด้วยความรักเสมอ
ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน



ฉันไว้วางใจตัวเองให้รับมือ
กับปัญหาทุกอย่าง
ที่เกิดขึ้นระหว่างวัน



ฉันตระหนักว่าความเครียดเป็นแค่ความกลัว
ตอนนี้ฉันปลดปล่อยความกลัวทุกอย่าง



ฉันทิ้งความกลัวในวัยเด็ก
ฉันเป็นคนที่มั่นคงและมีอำนาจ



เมื่อรู้สึกถึงเครียด
ฉันนึกได้ว่าต้องผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อและอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย



ฉันละทิ้งความรู้สึกติดลบ
ที่อยู่ในร่างกายและจิตใจของตัวเอง



คำยืนยันเชิงบวกเพิ่มเติม เพื่อชีวิตไม่เครียด

ฉันกำลังสร้าง
ความเปลี่ยนแปลงเชิงบวก
ในทุกด้านของชีวิต



ฉันมีพลังที่จะสงบนิ่ง
ท่ามกลางสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง



ฉันเต็มใจจะเรียนรู้
ยิ่งเรียนรู้มากเท่าไร ฉันก็ยิ่งเติบโต



ไม่ว่าจะแก่แค่ไหน
ฉันยังเรียนรู้เพิ่มเติมได้เสมอ
และทำเช่นนั้นด้วยความมั่นใจ



ฉันทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ
และได้รับประโยชน์จากการปฏิบัตินี้



ฉันหลับตา
คิดเรื่องบวก
หายใจเอาสิ่งดีงามเข้าและออก





บทที่ 8

ความภูมิใจ ในตัวเอง

ฉันใช้ชีวิตและรู้ว่าตัวเองปลอดภัย
พระเจ้าปกป้องและนำทางฉัน

คุณจะไม่วันภาทกภูมิในตัวเอง หากมีความคิดเชิงลบเกี่ยวกับตัวเองอยู่

ความภูมิใจในตัวเองเป็นเพียงความรู้สึกดีๆ ต่อตนเอง เมื่อรู้สึกเช่นนั้น คุณจะพัฒนาความมั่นใจ แล้วความมั่นใจก็จะสร้างความภูมิใจในตัวเอง แต่ละก้าวต้องส่งเสริมกันและกัน ทันทีที่ได้จังหวะ คุณจะทำสำเร็จแทบทุกอย่าง

เนื่องจากความภูมิใจในตัวเองคือสิ่งที่คุณคิดเกี่ยวกับตัวเอง คุณจึงมีอิสระที่จะนึกคิดอะไรก็ได้ตามต้องการ แล้วคุณจะถูกตัวเองไปเพื่ออะไร

คุณเกิดมาพร้อมความมั่นใจล้นเหลือ คุณเกิดมาบนโลกนี้โดยที่รู้ว่าคุณยอดเยี่ยมแค่ไหน ตอนยังเป็นทารกตัวน้อย คุณสมบูรณ์แบบมาก คุณไม่ต้องทำอะไรทั้งนั้นเพราะรู้ที่ติดอยู่แล้ว หน้าที่ของคุณยังทำราวกับว่าตระหนักในเรื่องนี้เป็นอย่างดี ทารกอย่างคุณรู้ว่าตนเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาล จึงไม่กลัวที่จะร้องขอสิ่งที่ต้องการและแสดงอารมณ์อย่างอิสระ แม้รู้ว่าเมื่อไหร่ที่คุณโกรธ อันที่จริงเพื่อนบ้านของคุณก็คงรู้กันหมด แต่เมื่อไหร่ที่คุณมีความสุข รอยยิ้มของคุณทำให้ทั้งห้องสว่างไสว คุณเต็มเปี่ยมไปด้วยความรักและความมั่นใจ

ทารกน้อยจะตายไปหากไม่ได้รับความรัก แม้เมื่ออายุมากขึ้น เราเรียนรู้ที่จะอยู่โดยปราศจากความรัก แต่ไม่มีทารกคนไหนทนได้ เด็กน้อยรักร่างกายของตัวเองทุกกระเปาะนิ้วไม่เว้นแม้แต่ของเสียของตน พวกเขาไม่รู้สึกผิด ไม่อับอาย ไม่เปรียบเทียบ พวกเขารู้ว่าตนพิเศษและมหัศจรรย์

คุณเคยเป็นแบบนั้น แต่แล้วสักช่วงในวัยเด็ก พ่อแม่ที่หวังดีก็ส่งต่อความรู้สึกไม่มั่นคงของพวกเขามา ทั้งยังสอนให้คุณรู้สึกขาดแคลนและหวั่นกลัว ถึงตอนนั้นคุณก็เริ่มปฏิเสธความงดงามของตัวเอง ทั้งๆ ที่ความคิดและความรู้สึกพวกนั้นไม่เป็นความจริงเลย แม้แต่ตอนนี้ก็ไม่จริงอย่างแน่นอน ด้วยเหตุนี้ฉันอยากพาคุณกลับไปสู่ช่วงเวลาที่คุณรู้วิธีรักตัวเองจริงๆ ด้วยการใช้กระจก



การใช้กระจกนั้นง่ายและมีพลังมาก แค่มองกระจกระหว่างที่คุณกล่าวคำยืนยัน กระจกจะสะท้อนความรู้สึกที่แท้จริงกลับมาหาเรา ตอนเป็นเด็ก เราได้รับข้อความเชิงลบส่วนใหญ่จากผู้ใหญ่ หลายคนจ้องตาเราตรงๆ บางทีก็ชี้นิ้วใส่เราด้วย ถึงตอนนี้เมื่อพวกเราส่วนใหญ่มองกระจก เราจะพูดถึงบางอย่างในทางลบ ไม่วิจารณ์รูปร่างหน้าตาที่ด้อยค่าตนเองในเรื่องอื่นๆ

การมองตาตัวเองแล้วกล่าวข้อความเชิงบวกเป็นหนึ่งในวิธีที่เร็วที่สุดที่จะได้รับผลเชิงบวกจากคำยืนยัน ฉันขอให้ผู้คนสบตาตนเอง พร้อมพูดเรื่องดีๆ เกี่ยวกับตนเองทุกครั้งที่ได้ผ่านกระจก

หากมีเรื่องไม่น่าพอใจเกิดขึ้นกับคุณระหว่างวัน ให้ไปที่กระจกทันที และพูดว่า "ไม่ว่ายังไงฉันก็รักเธอนะ" เหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป แต่ความรักที่คุณมีต่อตนเองคงอยู่ถาวรและเป็นคุณสมบัติสำคัญที่สุดที่คุณมีในชีวิต แต่ถ้ามีเรื่องดีๆ เกิดขึ้นก็ไปที่กระจกและกล่าว "ขอบคุณ" จงเห็นคุณค่าของตัวเองที่สร้างประสบการณ์อันวิเศษเช่นนี้

สิ่งแรกในตอนเช้าและสิ่งสุดท้ายในตอนค่ำที่ฉันอยากให้คุณทำคือมองตาตัวเองพร้อมพูดว่า "ฉันรักเธอ ฉันรักเธอเหลือเกิน และฉันยอมรับเธอในแบบที่เธอเป็น" ช่วงแรกมันอาจจะยาก แต่ถ้าคุณไม่เลิกล้มความตั้งใจ ไม่ซ้ำคำยืนยันนี้จะกลายเป็นความจริงสำหรับคุณ อย่างนั้นไม่น่าสนุกหรอกหรือ!

คุณจะพบว่าเมื่อความรักที่มีต่อตัวเองมากขึ้น ความนับถือตัวเองก็มากตามไปด้วย นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงที่คุณพบว่าตนเองต้องทำจะสำเร็จได้ง่ายกว่าเดิม เมื่อคุณรู้ว่ามันคือสิ่งที่ใช่สำหรับคุณ ความรักไม่เคยอยู่ภายนอกตัวคุณ มันอยู่ภายในเสมอ เมื่อมีความรักมากขึ้น คุณก็จะน่ารักมากขึ้น

จงเลือกที่จะมีความคิดใหม่ๆ เกี่ยวกับตัวเอง เลือกถ้อยคำใหม่ๆ เพื่อบอกตัวเองว่าคุณสง่างามแค่ไหน และคุณสมควรได้รับสิ่งดีๆ ทุกอย่างในชีวิต ต้องเสนอให้คุณ

คำยืนยันเชิงบวก เพื่อความภูมิใจในตัวเอง

ฉันดีพออย่างยิ่ง
ในทุกสถานการณ์



ฉันเลือกรู้สึกดีกับตัวเอง
ฉันคู่ควรกับความรักของฉัน



ฉันยืนด้วยคำแข็งของตัวเอง
ฉันยอมรับและใช้พลังของตัวเอง



การที่ฉันลุกขึ้นมาพูดเพื่อตัวเอง
เป็นเรื่องปลอดภัย



คนอื่นจะพูดหรือทำอะไรไม่สำคัญ
สิ่งสำคัญคือ
วิธีที่ฉันเลือกตอบสนอง
และสิ่งที่ฉันเลือกเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง



ฉันหายใจลึก
และปล่อยให้ตัวเองผ่อนคลาย
ทิ้งร่างกายของฉันสงบ



ฉันเป็นที่รักและได้รับการยอมรับ
ในแบบที่ฉันเป็น
ที่นี่และเดี๋ยวนี้



ฉันมองโลกผ่านดวงตา
แห่งความรักและการยอมรับ
ทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดีในโลกของฉัน



ฉันมีความภาคภูมิใจในตัวเองสูง
เพราะฉันยกย่องคนที่ฉันเป็น



ฉันเต็มใจปล่อยวางความต้องการ
ที่จะฟาดฟันหรือเจ็บปวด
ฉันสมควรได้รับทุกสิ่งที่ดี



ชีวิตของฉันสดใสขึ้นทุกวัน
ฉันตั้งตารอสิ่งที่แต่ละโมฆยาม
จะนำพามาให้



ฉันไม่น้อยหรือมากเกินไป
และฉันไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเองกับใคร



ฉันเป็นสิ่งที่มีความสุขที่เปล่งประกาย
และมีความสุขกับชีวิตอย่างเต็มที่



ทุกวันนี้ไม่มีผู้ใด สถานที่ใด หรือสิ่งใด
ทำให้ฉันหงุดหงิดหรือรำคาญใจได้
ฉันเลือกอยู่อย่างสุขสงบ



สำหรับทุกปัญหาที่ฉันอาจเจอขึ้น
ฉันมั่นใจว่าหาทางแก้ไขได้



ชีวิตสนับสนุนฉัน
ในทุกทางที่เป็นไปได้



การรับรู้ของฉันเต็มไปด้วย
ความคิดอันสดชื่น มั่นใจ และเปี่ยมความรัก
ซึ่งสะท้อนอยู่ในประสบการณ์ของฉัน



ฉันใช้ชีวิต
และรู้ว่าตัวเองปลอดภัย
พระเจ้าปกป้องและนำทางฉัน



คำยืนยันเชิงบวกเพิ่มเติม เพื่อความภูมิใจในตัวเอง

ฉันยอมรับผู้อื่นในแบบที่พวกเขาเป็น
และพวกเขาก็ยอมรับฉันเช่นกัน



ฉันช่างเลอเลิศ
และรู้สึกดีอย่างยิ่ง
ฉันขอบคุณชีวิตของตัวเอง



นี่เป็นเวลาเดียวที่ฉันได้ใช้ชีวิตในวันนี้
ฉันจึงเลือกมีความสุขกับมัน



ฉันภูมิใจในตัวเอง ทั้งยังมีพลังและความมั่นใจ
ที่จะก้าวต่อไปในชีวิตอย่างผ่อนคลาย



ของขวัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่ฉันมอบให้ตัวเอง
คือความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข



ฉันรักตัวเองในแบบที่ฉันเป็น
ฉันไม่รอให้ตัวเองสมบูรณ์แบบ
เพื่อจะรักตัวเองอีกแล้ว



บทสรุป

เมื่อคุณได้ฝึกพูดคำยืนยันแล้ว ก็ถึงเวลาปลดปล่อยและปล่อยวาง คุณตัดสินใจแล้วว่าตัวเองต้องการอะไร คุณได้กล่าวย้ำทั้งในความคิด และคำพูด ตอนนี้คุณต้องปล่อยมันสู่โลก เพื่อให้กฎแห่งชีวิตนำสิ่งที่ต้องการมาให้

หากคุณกังวลและกลัวว่าคุณจะกลายเป็นจริงได้อย่างไร คุณกำลังทำให้กระบวนการทั้งหมดล่าช้า เพราะไม่ใช่หน้าที่ของคุณที่ต้องขบคิดถึงวิธีทำให้คำยืนยันผลิตดอกออกผล แนวทางการทำงานของกฎแรงดึงดูดคือ คุณประกาศว่าคุณมีบางสิ่ง แล้วโลกจะนำสิ่งนั้นมาให้คุณเอง โลกทรงปัญญากว่าคุณมากนัก ทั้งยังหยั่งรู้ทุกวิถีทางที่เป็นไปได้ ซึ่งจะทำให้คำยืนยันของคุณกลายเป็นจริง สาเหตุเดียวที่ผลเกิดขึ้นล่าช้าและคล้ายจะปฏิเสธคุณก็คือ บางส่วนในตัวคุณไม่เชื่อว่า *คุณสมควรได้รับมัน* หรืออาจเพราะความเชื่อของคุณแรงกล้าเสียจนมีอำนาจเหนือคำยืนยัน

ถ้าคุณกล่าวว่า *"รายได้ของฉันกำลังเพิ่มขึ้น"* แต่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น บางทีคุณอาจมีความเชื่อเก่าที่ติดอยู่ในส่วนลึกว่าคุณไม่สมควรจะร่ำรวย หรือครอบครัวอาจมีความเชื่อเรื่องเงินในแง่ลบอย่างหนัก และบางส่วนในตัวคุณยังเห็นด้วยกับความเชื่อพวกนั้น

ตอนเป็นเด็กเล็ก เราว่านอนสอนง่ายจนพร้อมจะยอมรับความเชื่อของพ่อแม่เกี่ยวกับชีวิต และยังทำตามแบบอย่างนั้นไปตลอดชีวิตที่เหลือ...จนกระทั่งเราเลือกที่จะมองดูความเชื่อนั้นอย่างจริงจังและพิจารณาถึงมัน

แม่หรือพ่ออาจพูดอยู่บ่อยๆ ว่า "โอ เงินนี้หายากเสียจริง" ตอนนี้คุณยังมีความเชื่อของพวกเขาในความนึกคิดโดยไม่รู้ตัว ถ้าเชื่ออย่างนั้น โลกก็นำพารายได้ที่มากขึ้นมาให้คุณไม่ได้ จนกว่าคุณจะปลดปล่อยความคิดนั้นไป

บ่อยครั้งฉันขอให้ผู้คนได้รตรองว่าครอบครัวของพวกเขามีความเชื่ออย่างไรในหลากหลายหัวข้อ หากความมั่งคั่งเป็นปัญหาของคุณ ให้ลองเอากระดาษแผ่นใหญ่มาจดทุกอย่างที่ครอบครัวเคยพูดเกี่ยวกับเงินตอนคุณเป็นเด็ก หากพบข้อความเชิงลบ (อย่าลืมนี่คือคำยืนยัน*ทั้งหมด*ของสมาชิกในครอบครัวคุณ) หน้าที่ของคุณคือเปลี่ยนความเชื่อในแง่ลบเหล่านั้นให้กลายเป็นคำยืนยันเชิงบวก ปลดเปลื้องตัวเองจากการครอบงำของคำยืนยันเชิงลบของพ่อแม่ เปิดประตูให้ตัวเองได้รับกระแสอันท่วมท้นของสิ่งดีงามในทุกด้านของชีวิต

อย่าได้ท้อใจกับความล้มเหลวใดๆ คุณกำลังเรียนรู้กระบวนการใหม่ เมื่อเริ่มเชี่ยวชาญ ชีวิตของคุณจะง่ายขึ้นเรื่อยๆ

จำไว้ว่า...

ไม่ว่าปัจจุบันจะวิเศษเพียงไร
อนาคตอาจถูกเติมเต็มและมีความสุขยิ่งกว่า

สรรพสิ่งรอคอยด้วยรอยยิ้ม
ให้เราปรับความคิด
ตามกฎเกณฑ์ของมัน
เมื่อเราปรับได้แล้ว ทุกอย่างจะสิ้นไหล

มันเป็นไปได้จริง คุณทำได้
ฉันทำได้ เราทุกคนทำได้

ลองพยายาม แล้วคุณจะทำอย่างยิ่ง
โลกทั้งใบของคุณจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

เกี่ยวกับผู้เขียน



ลูอีส เฮย์ เป็นครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ เธอให้ความรู้แก่คนนับล้าน ตั้งแต่การตีพิมพ์หนังสือขายดี *ชีวิตนี้ลิขิตได้ (You Can Heal Your Life)* ในปี พ.ศ. 2527 ซึ่งตีพิมพ์ไปแล้วกว่า 50 ล้านเล่มทั่วโลก ลูอีสมีชื่อเสียงในการแสดงพลังของคำยืนยันเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวก เป็นผู้เขียนหนังสือสำหรับทั้งเด็กและผู้ใหญ่อีกกว่า 30 เล่ม รวมถึงหนังสือขายดีอย่าง *พลังแห่งการรักตัวเอง (The Power Is Within You)* และ *Heal Your Body* นอกจากหนังสือแล้ว ลูอีสยังผลิตรายการภาพและเสียง หลักสูตรออนไลน์ ไฟ และอื่นๆ อีกมากมาย ที่จะนำไปสู่การใช้ชีวิตที่แข็งแรง มีความสุข ได้รับการเติมเต็ม

เว็บไซต์:

www.louisehay.com

www.healyourlife.com

www.facebook.com/louisehay

www.nanmeebooks.com



Nanmeebooks Fan



@nanmeebooks