ADJ

เมื่อเราสามารถเปลี่ยนความคิด
ความเชื่อของเราได้แล้ว
ให้เริ่มสร้างเป้าหมายกับร่างกาย

เคล็ดลับ ลดอายุ

15-20 ปี

ภัทร กาญจนภุชงค์

เคล็ดลับลดอายุ

15-20 ปี

ภัทร กาญจนภุชงค์

เคล็ดลับลดอายุ 15-20 ปี
โดย ภัทร กาญจนภุชงค์

ราคา 129 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2561
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
ภัทร กาญจนภุชงค์.
เคล็ดลับลดอายุ 15-20 ปี.
--กรุงเทพฯ : เอ็ดดูเคชั่น ไมน์ด ไลน์ มัลติมีเดีย, 2561.
204 หน้า.
1. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.
613
ISBN 978-616-275-963-5

จัดทำโดย

ADJ
สำนักพิมพ์ ADJ
269/1 ซอยลาดพร้าว 101 ถนนลาดพร้าว แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทรศัพท์ 0-2736-1337

ในเครือ

EDUCATION MIND LINE MULTIMEDIA CO.,LTD
บริษัท เอ็ดดูเคชั่น ไมน์ด ไลน์ มัลติมีเดีย จำกัด
269/1 ซอยลาดพร้าว 101 ถนนลาดพร้าว แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทรศัพท์ 0-2736-1337

พิมพ์ที่

บริษัทเลิฟแอนด์ลิพเพรส จำกัด
969 ถนนพระยาสุเรนทร์ แขวงบางชัน
เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จงถนอม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2499-9222, 0-2449-9500-6
Homepage : http://www.naiin.com

"ฉันอยากมีร่างกายที่มีสุขภาพดี"

"ฉันอยากมีความสุขสดชื่นกระปรี้กระเปร่า"

"ฉันอยากใช้ชีวิตกับคนที่ฉันรักอย่างมีความสุข"

"ฉันอยากทำงานอย่างมีความสุข กับเพื่อนร่วมงานที่ดี"

"ฉันอยากใช้ชีวิตอย่างสงบ สันโดษ" ฯลฯ

คำนำ

หนึ่งชีวิตของมนุษย์เราต่างก็ต้องการจะมีความสุข และใช้ชีวิตที่มีความสุขนี้ให้เหมือนอยู่ในวัยหนุ่มสาวต่อไปให้เนิ่นนาน

แล้วเราจะมีวิธีย้อนวัยแบบนี้ได้ด้วยหรือ

ถ้าใช้ชีวิตแบบทิ้งๆ ขว้างๆ ใช้แบบตะบี้ตะบันจนชีวิตจะพังก็ยังไม่ยอมรักษาให้ดีๆ คำตอบก็คือ ย้อนยากแน่ๆ ค่ะ ชีวิตนี้ แต่ถ้าเรารู้จักดูแลทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจของตัวเองให้แข็งแกร่งมีจิตวิญญาณเข้มแข็ง เตรียมพร้อมเต็มที่ที่จะใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า การย้อนวัย โดยการทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจของเรากระปรี้กระเปร่าเหมือนกับอยู่ในวัยหนุ่มสาวตลอดเวลาก็ไม่ใช่เรื่องที่ไกลเกินเอื้อมอย่างแน่นอน

ตัวอย่าง

อ่านหนังสือเล่มนี้ให้จบ รักชีวิตให้มาก ดูแลร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของเราให้ดี มีความสุขกับการใช้ชีวิตทุกๆ วัน แล้วอายุของเราจะคงอยู่ที่ความเป็นหนุ่มเป็นสาวไปอีกเนิ่นนานเลยล่ะ

ลองดูนะคะ เพื่อชีวิตที่มีความสุขของตัวเราเอง และเพื่อชีวิตที่มีความสุขของคนอื่นๆ ที่จะมีความสุขเมื่อเห็นเรามีความสุขด้วย

บรรณาธิการ

ตัวอย่าง

สารบัญ

บทนำ 9

Mind 13

1. แหกคุกเงื่อนไข 14
2. เปลี่ยนแนวความคิด 26

ตัวอย่าง

Body 53

3. พักผ่อนให้เพียงพอ 54
4. บำรุงร่างกายด้วยอาหารสุขภาพ 78
5. เสพอาหารเสริมอย่างฉลาด 98
6. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 112
7. ขจัดสารพิษชีวิต 130

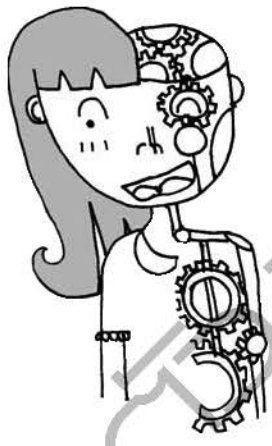
Spirit 169

8. ฝึกจิตใต้สำนึกเชิงสร้างสรรค์ 170
9. ความรัก 184
10. ทำจิตใจให้เหมือนเด็ก 194

บทนำ

ตัวอย่าง

ร่างกายมนุษย์ไม่ใช่เครื่องจักรที่เสื่อมโทรมไปเรื่อยๆ ตามอายุการใช้งาน ในทางตรงข้าม ร่างกายมนุษย์กลับเป็นเหมือนสิ่งมหัศจรรย์ มีพลัง และมีกลไกในการบำบัดรักษาโรค และฟื้นฟูได้ด้วยตัวเอง หากเราต้องการมีสุขภาพดี มีความสุข สดชื่น ดูอ่อนกว่าวัยอยู่เสมอ การเริ่มต้นค้นคว้าหาความรู้และเปลี่ยนแนวความคิด เพื่อจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดูอ่อนกว่าวัยและมีคุณภาพชีวิตที่ดีมากขึ้นกว่านี้ก็ไม่ใช่เรื่องไกลเกินเอื้อมเลย



หากต้องการมีสุขภาพดี
มีความสุข
สดชื่น
ดูอ่อนกว่าวัย
ต้องคอยดูแลร่างกายอยู่เสมอ

มนุษย์เราต่างก็ปรารถนาความสุขจากการมีสุขภาพดี ดูอ่อนกว่าวัยและมีอายุยืนยาว เมื่อเรามีอายุมากขึ้น เรามักจะคิดว่า เราเดินทางมาถึงช่วงวัยเสื่อมของสังขาร เป็นวัยแห่งความทุกข์ทรมาน บางคนซึมเศร้าหรือกังวลเรื่องสุขภาพ รูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณริ้วรอยเหี่ยวย่น บางคนทำงานไม่ได้ดีเยี่ยมเหมือนเดิมอย่างเห็นได้ชัด ลองหยุดคิดสักนิด แล้วถามตัวเองซิว่า **"เราจะรับมือกับภาวะวิกฤตนี้ได้อย่างไร"** จะทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราในช่วงอายุ

เท่านี้ให้เป็นวัยที่สง่างาม เป็นวัยที่มีความสุข สนุกสนานเหมือนวัยหนุ่มสาวเป็นวัยที่เพียบพร้อมในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว ด้านการงาน หรือด้านการเงิน

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบและเข้าใจเนื้อหาสาระแล้ว ลองฝึกฝนหรือปรับใช้ให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต แล้วเราจะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงได้ทันทีที่เราลงมือปฏิบัติ กล่าวคือสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของเราจะดีขึ้น มีพลังความคิดสร้างสรรค์ มีกำลังใจที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมือนคนวัยหนุ่มสาวเพิ่มขึ้นนั่นเอง ชีวิตของเราซึ่งหมายรวมถึงชีวิตทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ และจิตวิญญาณจะไม่เสื่อมสลายไปตามกาลเวลาอย่างง่ายๆ ได้แน่นอน

Mind

1

แหกคุกเงื่อนไข

ตัวอย่าง

ฉันกำลังปฏิบัติการย้อนวัยโดยการขบโซ่ตรวนแห่งเงื่อนไขที่ตรึงฉันอยู่

ภารกิจ 3 ข้อที่ต้องทำ

1. ทำความเข้าใจชีวิตและสภาพแวดล้อมที่กักขังฉันเอาไว้
2. ทำความเข้าใจจิตใจของฉัน
3. สร้างพลังจิตที่มีเพียงฉันเท่านั้นที่ทำได้

ตัวอย่าง

สภาพแวดล้อมกำหนดชีวิต
กำหนดความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรม
เราเชื่อว่าความชราภาพ โรคภัยไข้เจ็บเป็นเรื่องที่เราหนีไม่พ้น
และเมื่อถึงอายุขัย เราก็ต้องตายจากโลกนี้ไป

หากเราออกจากสภาพแวดล้อมเดิมที่เหมือนคุกกักขังชีวิตเราอยู่
เปลี่ยนความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรม
เราจะอยู่เหนือกาลเวลาและอายุยืนยาว
เราจะย้อนวัย ชะลอวัย บำบัดโรคได้ด้วยตัวเอง

อายุขัย ไม่ได้เป็นไปตามที่ใครกำหนด
ชีวิตเรา เรากำหนดเอง

เมื่อเราเกิดมา เราได้รับข้อมูล ได้ยิน ได้ฟัง ได้เห็นจากผู้คนที่อยู่รอบข้างเราว่า*ชีวิตของเราทุกคนต้องเผชิญกับ ความชราภาพ โรคภัย ไข้เจ็บ และ ความตาย*

เรายอมรับความคิดนั้นเข้ามาในสมองโดยอัตโนมัติ เราเชื่อยอมรับ แล้วดำเนินชีวิตไปตามครรลองที่สภาพแวดล้อมกำหนด

เรายอมรับว่ามันเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน

เราคิดว่า *ถึงเวลาแก่ก็ต้องแก่ ถึงเวลาตายก็ต้องตาย*

ข้อมูลเหล่านี้ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกและสั่งสมมาเป็นเวลานาน จนทำให้เราปฏิบัติตนและดำเนินชีวิตในแต่ละช่วงอายุตามที่เราคิดว่าควรจะเป็น ความคิดที่ว่า *"ฉันแก่ ฉันเหี่ยว ฉันสุขภาพไม่ดี"* ตอกย้ำให้เราเป็นไปอย่างนั้นจริงๆ เราแก่ก่อนวัยอันควร เรามีโรคประจำตัวเพราะคิดว่าถึงเวลาแล้วที่เราต้องป่วย เมื่อถึงอายุขัยที่ใครก็ไม่รู้กำหนด เราคิดว่า ถึงเวลาแล้วที่เราต้องยอมตาย **ชีวิตของเราเร็วไปหรือเปล่า**

ร่างกายเราทำตามคำสั่งของจิตใต้สำนึก ส่งผลให้เราแก่ก่อนวัยและสุขภาพไม่ดี ถ้าเราเชื่อว่า อายุ 40 ปี คือ **"ฉันแก่แล้ว" "ร่างกายของฉันเริ่มส่งสัญญาณว่า สุขภาพไม่ดี"** เรารับข้อมูลว่า อายุขัยของมนุษย์เราคือ 65-75 ปี เราเชื่อและยอมรับว่า ชีวิตของเราต้องจบลงในช่วงอายุที่ใครก็ไม่รู้กำหนดไว้ **เรายอมรับ "ความตาย" ตามอายุขัยนั้นจริงหรือ**

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับตามหลักวิทยาศาสตร์ว่า มนุษย์เราสามารถต้านความชรา ชะลอวัย หรือย้อนวัยไปสู่วัยหนุ่มสาวได้ เราสามารถบำบัดโรคได้ด้วยตัวเราเอง อายุขัย เป็นไปตามความคิด ความเชื่อ และจิตใต้สำนึกของเรา

จิต
ช่วยให้เรา
อ่อนกว่าวัย

จิต
ช่วยชะลอวัย
ต้านความชรา

จิต
ช่วยบำบัด
รักษาโรค

จิต
ช่วยให้ชีวิตยืนยาว
กำหนดอายุขัย

ตัวอย่าง

สะกดจิตตัวเองพลิกชีวิต

หลักการสร้างพลังจิต คือ

- ลบล้างความคิด ความเชื่อแบบเดิมที่ว่า ร่างกายต้องเสื่อมถอยไปตามกาลเวลา แล้วตายไปตามธรรมชาติ
- ออกมาจากสภาพแวดล้อมเดิม
- เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง
- ป้อนข้อมูลใหม่ลงไปในจิตใต้สำนึก
- คิดซ้ำๆ ว่า *"เราต้องมีชีวิตใหม่ที่สดใสกว่าเดิม"*

ภาวะจิตที่สงบมีพลัง

การคิดดี พูดดี ทำดี ทำให้จิตสงบ การทำสิ่งใดด้วยใจรักเพลิดเพลินและมีความสุขเป็นภาวะที่เราจะ *"ตั้งโปรแกรมจิต"* ได้ตามต้องการ ป้อนข้อมูลในขณะที่จิตสงบซ้ำๆ ว่า *"เราต้องมีชีวิตที่แข็งแรงสมบูรณ์ อายุยืนยาว"*

หากเราทำสิ่งใดด้วยความสุขเพลิดเพลิน มีสมาธิ เราจะสามารถควบคุมระบบต่างๆ ในร่างกายได้ ไม่ว่าจะเป็นการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต หรือระบบประสาทและสมอง ระบบในร่างกายจะทำงานช้าลง ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพดี แก่ช้าลง ดูอ่อนเยาว์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและอายุยืนยาว

ตัวอย่าง

***

ร่างกายและจิตใจประสานสอดคล้อง