

ห้องสมุดจักรวาล

ปลูกจิต
จักรวาล
UNIVERSAL LIBRARY



การเดินทางแห่งการตื่นรู้และพลัง

คู่มือสู่พลังงานและการเติบโตทางจิตวิญญาณ

The Cosmic Library - ห้องสมุดจักรวาลที่รวบรวมปัญญาอันลึกซึ้ง

เขียนโดย AMI : อามิ

ชื่อเรื่อง: ห่องสมุดจักรวาล - Universal Library :ปลูกจิตจักรวาล การเดินทางแห่ง
การตื่นรู้และพลัง :คู่มือสู่พลังงานและการเติบโตทางจิตวิญญาณ

จำนวน: 416 หน้า

นักเขียน: อมรรัตน์ บุญฤทธิ & Ami Lawyer (Ami:อามิ)

สร้างสรรค์ผลงานและจัดทำโดย: อมรรัตน์ บุญฤทธิ

สำนักงานพิมพ์และผู้เขียน: Amornrat Lawyer :Tel 083-293-5156

ส่งพิมพ์ติดต่อ : @ Line ID: Amo5599 , ID:062026557



ลิขสิทธิ์เป็นของ อมรรัตน์ บุญฤทธิ อย่างถูกต้องตามกฎหมาย ห้ามทำซ้ำ คัดลอก
ดัดแปลง หรือเผยแพร่ โดยไม่ได้รับอนุญาตใดๆ ห้ามจำหน่าย ลอกเลียนแบบ ส่วนใด
ส่วนหนึ่งรวมทั้งจัดเก็บ ถ่ายทอด ส่งต่อหรือแชร์หรือสำเนาโดยไม่ได้รับอนุญาต ไม่ว่า
รูปแบบใดหรือวิธีการใดๆ โดยถือเป็นการละเมิดลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

ห้องสมุดจักรวาล - Universal Library

ปลูกจิตจักรวาล | การเดินทางแห่งการตื่นรู้และพลัง

คู่มือสู่พลังงานและการเติบโตทางจิตวิญญาณ

ค้นพบพลังที่ซ่อนอยู่ภายใน กฎจักรวาลที่กำหนดเส้นทางชีวิต ความรู้ที่เชื่อมโลกกับจักรวาล ปลดล็อกศักยภาพของตัวเองและเติบโตทางจิตวิญญาณ

"ทุกคำตอบที่คุณตามหาล้วนอยู่ในห้องสมุดแห่งจักรวาล—จงเปิดใจให้กว้างและค้นพบปัญญาไร้ขีดจำกัดที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณ"

สาระสำคัญที่ดึงดูดคนอ่าน:

พลังงานและการตื่นรู้ – สำรวจความหมายของการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณและการเชื่อมต่อกับจักรวาล

กฎแรงดึงดูดและพลังจักรวาล – เปลี่ยนความคิดให้กลายเป็นพลังงานที่สร้างอนาคตใหม่

จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก – ปลดล็อกขุมทรัพย์ทางปัญญาในตัวคุณ

วิทยาศาสตร์ควอนตัมและจิตวิญญาณ – ค้นพบการเชื่อมโยงระหว่างวิทยาศาสตร์และพลังจักรวาล

คำนำ

ในทุกช่วงเวลาของชีวิต เรามักตั้งคำถามเกี่ยวกับโลก จักรวาล และพลังที่ขับเคลื่อนทุกสิ่งรอบตัวเรา บางคนเรียกมันว่าพลังจักรวาล บางคนมองเป็นกฎธรรมชาติ ขณะที่บางคนสัมผัสถึงจิตวิญญาณอันลึกซึ้งที่เชื่อมโยงเราทุกคนเข้าไว้ด้วยกัน

หนังสือเล่มนี้คือการเดินทางสู่ความเข้าใจพลังงานที่มองไม่เห็น แต่มีอิทธิพลอย่างมหาศาลต่อความเป็นจริงของเรา เราจะสำรวจแนวคิดของ Quantum Energy, กฎแรงดึงดูด, การตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ, กระแสกรรม, และ พลังภายใน—เครื่องมือที่ช่วยให้เราเข้าใจความสัมพันธ์ของตนเองกับจักรวาล

คุณจะได้เรียนรู้ กฎจักรวาล ที่ทำให้ทุกสิ่งดำเนินไปตามสมมูล คุณจะค้นพบวิธี ตั้งคำถามให้จิตได้สำนึก เปิดรับคำตอบจากพลังที่สูงกว่า และคุณจะได้ฝึก การโปรแกรมจิต เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนเอง นี่ไม่ใช่เพียงหนังสือแห่งความรู้ แต่เป็นคู่มือที่ช่วยให้คุณ ลงมือปฏิบัติ เชื่อมโยงกับพลังจักรวาล และปลุกศักยภาพภายในที่ถูกซ่อนเร้น

ขอให้บทเรียนเหล่านี้ นำพาคุณสู่ความตื่นรู้และสร้างการเปลี่ยนแปลงที่
ยิ่งใหญ่ในชีวิต

มีบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราเอง—พลังจักรวาลที่เคลื่อนไหวไปพร้อมกับทุก
ความคิด ความตั้งใจ และการกระทำของเรา เราไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว แต่เป็น
ส่วนหนึ่งของเครือข่ายพลังงานที่ไหลเวียนอยู่ตลอดเวลา

หากคุณเคยตั้งคำถามว่า เหตุใดบางสิ่งจึงเกิดขึ้นในชีวิต ทำไมบางคนดู
ดึงดูดความสำเร็จได้อย่างง่ายดาย เหตุใดความคิดและความรู้สึกของเรา
จึงมีพลังมากจนสามารถ เปลี่ยนแปลงเส้นทางชีวิตได้

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจสิ่งเหล่านั้น—มันคือ กฎจักรวาล ที่ทำให้
ทุกสิ่งดำเนินไปตามระเบียบของมันเอง

คุณจะได้เรียนรู้ พลังของแรงดึงดูด ที่เปลี่ยนความปรารถนาให้กลายเป็น
ความจริง และคุณจะค้นพบ พลังควอนตัม ที่สร้างความเชื่อมโยงระหว่าง
ตัวคุณและจักรวาล

คุณจะได้เข้าใจ กฎแห่งกรรม ที่กำหนดการไหลเวียนของพลังงานในชีวิต
และคุณจะได้ฝึก การเชื่อมต่อกับจักรวาล เพื่อปลูกศรัทธาภายในให้ตื่น
ขึ้น

นี่ไม่ใช่เพียงหนังสือแห่งปรัชญา แต่เป็น เส้นทางสู่การเปลี่ยนแปลง ที่
แท้จริง ทุกบทจะนำคุณไปสู่การเรียนรู้ ลงมือปฏิบัติ และติดต่อกับพลังที่
อยู่รอบตัวคุณ

เมื่อคุณเปิดหนังสือเล่มนี้ จงเตรียมใจให้พร้อม—เพราะจักรวาลกำลังจะส่ง
สัญญาณบางอย่างถึงคุณ

คู่มือปฏิบัติเพื่อพัฒนาตัวเอง – แบบฝึกหัดและแนวทางเพื่อสร้างชีวิตที่
คุณต้องการ

หนังสือเล่มนี้: จะพาคุณเดินทางสู่ความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับชีวิต โลก และ
จักรวาล พร้อมปลุกพลังแห่งการตื่นรู้ในตัวคุณ!

**คุณพร้อมหรือยังที่จะเชื่อมโยงกับพลังจักรวาลและเปลี่ยนแปลง
ชีวิตของคุณอย่างแท้จริง?**

ด้วยความปรารถนาดีในแสงสว่างแห่งหัวใจ

อมรรัตน์ บุญฤทธิ & Ami Lawyer (ผู้เขียน)

สรุปเนื้อหาและบทเกริ่นนำ

ห้องสมุดจักรวาล - Universal Library

ปลุกจิตจักรวาล การเดินทางแห่งการตื่นรู้และพลัง - คู่มือสู่พลังงานและ
การเติบโตทางจิตวิญญาณ

การค้นพบแหล่งปัญญาอันไร้ขอบเขต

หนังสือ "ห้องสมุดจักรวาล - Universal Library" คือ ประตูลู่แห่ง
ความรู้แห่งจักรวาล ที่ช่วยให้คุณเข้าใจการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ และการ
เชื่อมโยงกับพลังงานที่สูงขึ้น

ในทุกหน้าของหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับ:

พลังงานของจิตวิญญาณ และวิธีปรับสมดุลเพื่อเข้าถึงศักยภาพที่แท้จริง
กฎจักรวาลและแรงดึงดูด ที่ช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงชีวิต การสำรวจ
จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกเพื่อค้นพบพลังที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง

แนวทางฝึกปฏิบัติ ที่ช่วยให้คุณก้าวข้ามข้อจำกัดและเข้าสู่มิติใหม่ของ
ความตื่นรู้

อ่านแล้วได้อะไร?

- 1** **ตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ** – คุณจะเข้าใจว่าสิ่งที่เรารับรู้เป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งของความจริงที่ใหญ่กว่ามาก
- 2** **พลังแห่งห้องสมุดจักรวาล** – คุณจะสามารเข้าถึงข้อมูล ปัญญา และแรงบันดาลใจจากพลังงานจักรวาล
- 3** **การปรับคลื่นพลังงานของตัวเอง** – คุณจะได้เครื่องมือที่ช่วยให้คุณสร้างความสมดุลภายใน
- 4** **แนวทางปฏิบัติเพื่อเติบโต** – คุณจะพบแนวทางที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
- 5** **ความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับโลกและจักรวาล** – คุณจะมองโลกจากมุมมองที่ลึกซึ้งและกว้างขึ้น

เชื่อมต่อกับจักรวาล - เปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ

"ห้องสมุดจักรวาล" ไม่ใช่เพียงแค่แหล่งข้อมูล แต่เป็นประตูสู่การเปลี่ยนแปลงและการตื่นรู้ ทุบทบของหนังสือเล่มนี้จะนำคุณเดินทางเข้าสู่ความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับ พลังงาน ชีวิตและจิตวิญญาณ

คุณพร้อมหรือยังที่จะปลดล็อกพลังที่แท้จริงของตัวเองและเดินทางสู่ความ
ตื่นรู้?

ห้องสมุดจักรวาล (Universal Library): แหล่งความรู้ไร้ขีดจำกัด

ห้องสมุดจักรวาลคืออะไร?

ห้องสมุดจักรวาล เป็นแนวคิดที่เปรียบเทียบ แหล่งความรู้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่ง
สามารถเข้าถึงได้ผ่านจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และพลังจักรวาล

ห้องสมุดนี้ไม่ได้เป็นสถานที่ทางกายภาพ แต่เป็น ศูนย์กลางของข้อมูลและ
ปัญญาที่มีอยู่ในจักรวาล

แนวคิดของห้องสมุดจักรวาล:

- เป็นแหล่งรวมปัญญาสากล ที่มีข้อมูลเกี่ยวกับทุกสิ่งในอดีต
ปัจจุบัน และอนาคต
- สามารถเข้าถึงได้ผ่านจิตสำนึกที่สูงขึ้น เช่น การทำสมาธิ การตั้ง
เจตจำนง และการเชื่อมโยงกับพลังจักรวาล
- เป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ที่ไม่มีขีดจำกัด

การเรียนรู้ภายในและภายนอกผ่านห้องสมุดจักรวาล

การเรียนรู้ภายใน:

- ใช้สมาธิเพื่อเข้าถึงปัญญาภายใน
- ผีกรต้งเจตจำนงเพื่อเปิดรับข้อมูลจากจักรวาล
- ใช้จิตใต้สำนึกเพื่อดึงข้อมูลที่มีอยู่แล้วในตัวเรา

การเรียนรู้ภายนอก

- ใช้แหล่งข้อมูลทางกายภาพ เช่น หนังสือ งานวิจัย และเทคโนโลยี
- เชื่อมโยงกับผู้รู้และแหล่งความรู้ที่มีอยู่ในโลก
- ใช้พลังงานของการเรียนรู้เพื่อขยายขอบเขตของความเข้าใจ

การใช้ห้องสมุดจักรวาลเพื่อเชื่อมโลกและจักรวาล

ห้องสมุดจักรวาลเป็นสะพานเชื่อมระหว่างมิติ

- ช่วยให้เราสามารถเข้าถึงข้อมูลที่อยู่เหนือกาลเวลา
- เป็นแหล่งรวมปัญญาที่ช่วยให้เราเข้าใจจักรวาลและตัวเอง

วิธีใช้ห้องสมุดจักรวาลเพื่อเชื่อมโยงกับโลกและจักรวาล

- ฝึกสมาธิเพื่อเปิดรับข้อมูลจากจักรวาล
- ใช้ Visualization เพื่อเข้าถึงพลังงานของปัญญาสากล
- ใช้การตั้งเจตจำนงเพื่อขอคำตอบจากจักรวาล

ข้อคิดสูงสุดของห้องสมุดบทเรียนนี้

1. ห้องสมุดจักรวาลเป็นแหล่งความรู้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสามารถเข้าถึงได้ผ่านจิตสำนึกและพลังจักรวาล
2. การเรียนรู้ภายในช่วยให้เราเข้าถึงปัญญาที่มีอยู่แล้วในตัวเรา ส่วนการเรียนรู้ภายนอกช่วยให้เราขยายขอบเขตของความเข้าใจ
3. ห้องสมุดจักรวาลเป็นสะพานเชื่อมระหว่างโลกและจักรวาล ทำให้เราสามารถเข้าถึงข้อมูลที่อยู่เหนือกาลเวลา
4. เมื่อเราฝึกการเชื่อมโยงกับห้องสมุดจักรวาล เราจะสามารถเข้าถึงปัญญาสากลและนำมาใช้ในการพัฒนาตนเอง

สารบัญ

หมวดที่ 1 แสงสว่างแห่ง "กฎจักรวาล"และ"สัจธรรมสูงสุด" (หน้าที่ 15)

บทที่ 1 กฎแรงดึงดูด (Law of Attraction) (หน้า 16-23)

บทที่ 2 กฎแห่งกรรม (Karma) (หน้า 24-34)

บทที่ 3 กฎแห่งความคิด (Thought is Creation) (หน้า 35-42)

บทที่ 4 พลังจักรวาล (Quantum Energy) (หน้า 43-58)

บทที่ 5 กฎแห่งธรรมชาติ (Universal Flow) (หน้า 59-84)

บทที่ 6 ความรักไร้เงื่อนไข (Unconditional Love) (หน้า 85-93)

บทที่ 7 การตื่นรู้ (Awakening) (หน้า 94-106)

บทที่ 8 การปลดปล่อยกรรม (Release Karma) (หน้า 107-114)

บทที่ 9 การยอมรับและการวางใจ (Surrender) (หน้า 115-127)

บทที่ 10 เส้นทางจิตวิญญาณ (Soul Journey) (หน้า 128-138)

บทที่ 11 พลังชีวิต (Life Force) (หน้า 139-154)

บทที่ 12 ความสมดุล (Balance of Yin & Yang) (หน้า 155-165)

บทที่ 13 การเชื่อมต่อจักรวาล (Universal Connection) (หน้า 166-183)

หมวดที่ 2 "บทเรียนใหญ่" และ "ข้อคิดสูงสุด" (หน้า 184-200)

บทที่ 14 ข้อคิดจักรวาล (Cosmic Wisdom) (หน้า 201-206)

บทที่ 15 คำสอน (Dharma Messages) (หน้า 207-218)

บทที่ 16 บทเรียนชีวิต (Life Lessons) (หน้า 219-225)

บทที่ 17 คำสั่งจักรวาล (11ชุดคำสั่งเนรมิตชีวิต) (หน้า 226-232)

หมวดที่ 3 เทคนิควิธีปฏิบัติการเชื่อมโลกภายในและพลังจักรวาล “การพัฒนาดตนเอง” (หน้า 233-237)

บทที่ 18 การให้อภัย (Forgiveness) (หน้า 238-248)

บทที่ 19 การเปลี่ยนแปลง (Transformation) (หน้า 249-267)

บทที่ 20 ความกล้าหาญ (Courage) (หน้า 268-273)

บทที่ 21 การสื่อสาร (Communication) (หน้า 274-288)

บทที่ 22 การปล่อยวาง (Letting Go) (หน้า 289-309)

บทที่ 23 การเยียวยา (Healing) (หน้า 310-314)

บทที่ 24 ความมั่นใจ (Confidence) (หน้า 315-318)

บทที่ 25 การเลือกเส้นทาง (Choices) (หน้า 319-325)

บทที่ 26 ความฝัน (Dreams) (หน้า 326-332)

บทที่ 27 การลงมือทำ (Action) (หน้า 333-344)

บทที่ 28 พลังคำพูด (Power of Words) (หน้า 345-357)

บทที่ 29 ศิลปะแห่งการรอคอย (Patience) (หน้า 358-362)

บทที่ 30 การขอบคุณ (Gratitude) (หน้า 363-375)

บทที่ 31 การให้อภัยตัวเอง (Self-Forgiveness) (หน้า 376-380)

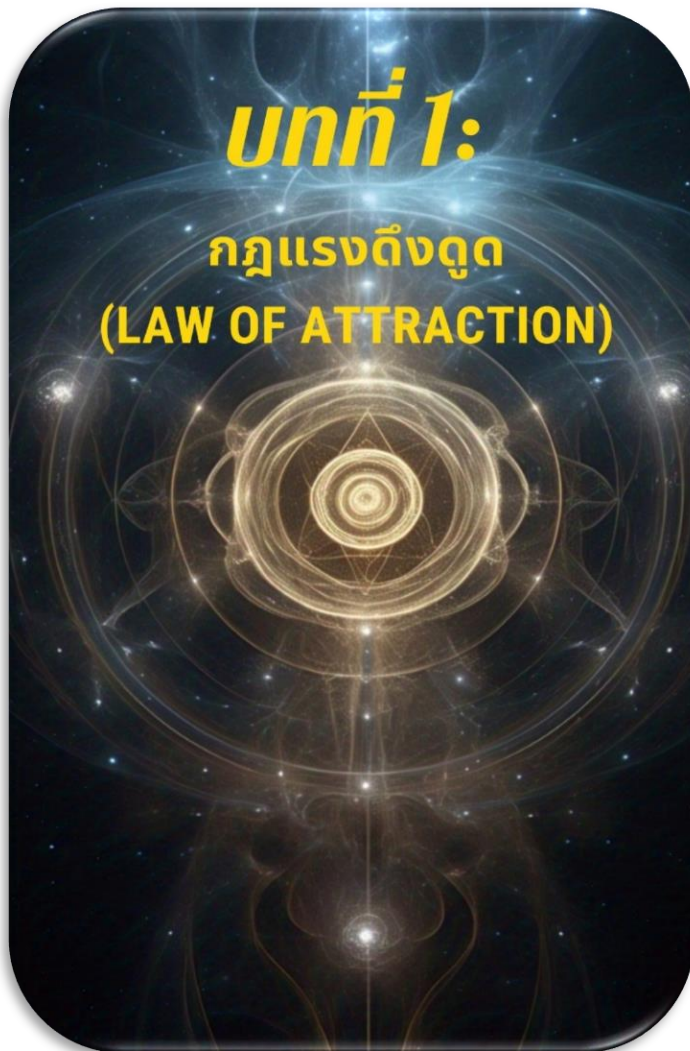
บทที่ 32 ความศรัทธา (Faith) (หน้า 381-389)

บทที่ 33 การรู้คุณค่า (Self-Worth) (หน้า 390-405)

บทที่ 34 การจัดสมดุลชีวิต (Balance Life) (หน้า 406-416)

หมวดที่ 1 แสงสว่างแห่ง "กฎจักรวาล" และ "สัจธรรมสูงสุด"





บทที่ 1: กฎแรงดึงดูด (Law of Attraction)

พลังที่ดึงดูดทุกสิ่งสู่ชีวิตคุณ

คุณเคยรู้สึกไหมว่าเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า? บางคนดึงดูดความรักและความสำเร็จได้อย่างง่ายดาย ขณะที่บางคนกลับพบแต่ปัญหาและอุปสรรคตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ—แต่เป็นผลลัพธ์ของ **กฎแรงดึงดูด** ที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา

กฎแรงดึงดูด (Law of Attraction) เป็นหลักการที่กล่าวว่า **พลังงานที่คุณส่งออกไปจะดึงดูดพลังงานที่คล้ายกันกลับมา** หากคุณโฟกัสที่ความสุข ความมั่งคั่ง หรือความสำเร็จ คุณจะได้รับสิ่งเหล่านั้นกลับมา แต่ถ้าคุณจมอยู่กับความกลัว ความสงสัย และพลังลบ คุณก็จะดึงดูดสิ่งที่สอดคล้องกับพลังงานเหล่านั้น

จักรวาลตอบสนองต่อคลื่นพลังของคุณ

ทุกความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเราส่งคลื่นพลังงานออกไป และจักรวาลจะสะท้อนคลื่นนั้นกลับมาให้เรา โลกที่คุณเห็นและสัมผัสในตอนนี้ เป็นผลลัพธ์จากความคิดและอารมณ์ที่คุณเคยมีในอดีต

หลักการสำคัญของกฎแรงดึงดูดคือ:

1. **ทุกความคิดคือพลังงาน** – ความคิดของคุณมีพลังแม่เหล็กที่ดึงดูดสิ่งที่สุดอดคล้องกัน
2. **อารมณ์เป็นตัวขยายพลังแรงดึงดูด** – สิ่งที่คุณรู้สึกคือแรงกระตุ้นที่ทำให้กฎนี้ทำงานเร็วขึ้น
3. **ความตั้งใจที่ชัดเจนสร้างการเปลี่ยนแปลง** – เมื่อคุณมีภาพที่ชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการ จักรวาลจะนำพาสิ่งนั้นเข้ามาสู่ชีวิตคุณ

กฎแรงดึงดูดกับพลังจิตได้สำนึก

พลังจิตได้สำนึกของคุณมีบทบาทสำคัญในการใช้กฎแรงดึงดูดให้เกิดผล หากคุณปล่อยให้ความกลัว ความสงสัย และความไม่มั่นใจครอบงำ คุณจะสร้างกำแพงพลังงานที่ขวางกั้นความสำเร็จของคุณเอง

กฎแรงดึงดูด (Law of Attraction) ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์

กฎแรงดึงดูดกับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

จิตสำนึกกับพลังควอนตัม – ทุกความคิดคือแรงสั่นสะเทือน

หนึ่งในหลักการทางฟิสิกส์ควอนตัมที่น่าสนใจ คือ **หลักความไม่แน่นอนของไฮเซนเบิร์ก (Heisenberg's Uncertainty Principle)**

ที่ระบุว่า **ตัวสังเกตการณ์ (Observer) มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของอนุภาค**

กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การรับรู้ของเราสามารถส่งผลต่อความเป็นจริงที่เราสังเกตเห็น

นี่เป็นหลักฐานสำคัญว่า **ความคิดของเรามีพลังงานและสามารถเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงได้**

เมื่อเรามุ่งเน้นความสนใจไปยังสิ่งที่ต้องการ เรากำลังสร้างแรงสั่นสะเทือนที่ส่งผลต่อการดึงดูดสิ่งนั้นเข้ามาในชีวิต

สนามพลังแม่เหล็กของหัวใจ – แรงดึงดูดจากภายใน

งานวิจัยจาก Institute of HeartMath ค้นพบว่า **หัวใจของมนุษย์สร้างสนามแม่เหล็กไฟฟ้าที่สามารถมีอิทธิพลต่อสภาพแวดล้อม** สนามนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามอารมณ์และความรู้สึกของเรา

เมื่อเรารู้สึกมีความสุข ชอบคุณ หรือมองโลกในแง่ดี สนามพลังนี้จะปรับเข้าสู่สภาวะที่สมดุลและช่วยดึงดูดโอกาสดีๆ เข้ามา ในทางกลับกัน หากเราหมกมุ่นอยู่กับความกลัวหรือความกังวล สนามพลังนี้จะสั่นสะเทือนไม่เป็นระเบียบและอาจสร้างความท้าทายให้ชีวิตของเรา

กฎแรงดึงดูดกับพลังงานของสมอง

นักประสาทวิทยาพบว่า สมองของเราทำงานผ่านคลื่นไฟฟ้าและคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่สามารถปรับเปลี่ยนได้

โดยเฉพาะคลื่น Alpha และ Theta ซึ่งเกี่ยวข้องกับการจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์

การใช้ Visualization (การสร้างภาพในใจ) และ Affirmations (คำสั่งจักรวาล) ช่วยให้สมองปรับเข้าสู่คลื่นที่มีพลังดึงดูดสูง ทำให้เรามีโอกาสประสบความสำเร็จมากขึ้น

นี่เป็นเหตุผลที่เทคนิคการจินตนาการถึงความสำเร็จก่อนลงมือทำ เป็นกลยุทธ์ที่หลายองค์กรระดับโลกใช้ เช่น นักกีฬาระดับโลกมักใช้การสร้างภาพก่อนการแข่งขันเพื่อเพิ่มโอกาสชนะ

บทสรุปทางวิทยาศาสตร์

กฎแรงดึงดูดไม่ได้เป็นเพียงแนวคิดเชิงปรัชญา แต่มีรากฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุน เช่น **ฟิสิกส์ควอนตัม, พลังงานสนามแม่เหล็กของหัวใจ, และคลื่นสมองที่ส่งผลต่อการดึงดูดโอกาส**

เมื่อเราเข้าใจว่าความคิดและอารมณ์มีบทบาทต่อพลังงานที่เราแผ่ออกไป เราสามารถเลือกสร้างแรงสั่นสะเทือนที่สอดคล้องกับสิ่งที่เราต้องการ และเปลี่ยนแปลงเส้นทางชีวิตของเราได้

หนึ่งในเครื่องมือที่สำคัญในการปรับโปรแกรมจิตใต้สำนึก คือ **การสร้างภาพในใจ (Visualization) และการใช้คำสั่งจักรวาล (Affirmations)**

- **การสร้างภาพในใจ** คือการจินตนาการถึงชีวิตที่คุณต้องการ โดยใช้รายละเอียดที่ชัดเจนและเติมเต็มความรู้สึกเสมือนเป็นจริง
- **คำสั่งจักรวาล** คือการพูดหรือคิดข้อความที่มีพลังบวก เช่น
 - “ฉันดึงดูดโอกาสและความสำเร็จเข้ามาในชีวิต”
 - “ฉันสมควรได้รับสิ่งดีๆ และจักรวาลสนับสนุนฉัน”
 - “ฉันรู้สึกขอบคุณสำหรับทุกสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น”

การใช้กฎแรงดึงดูดในชีวิตจริง

กฎแรงดึงดูดทำงานอยู่เสมอไม่ว่าคุณเชื่อหรือไม่ สิ่งสำคัญคือการใช้มันอย่างมีสติ คุณสามารถเริ่มฝึกปฏิบัติได้ง่ายๆ ด้วยขั้นตอนต่อไปนี้:

1. **กำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจน** – ระบุสิ่งที่คุณต้องการอย่างละเอียด อย่าพูดแบบคลุมเครือ เช่น "ฉันอยากรวย" แต่ให้กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน เช่น "ฉันมีรายได้เดือนละ 200,000 บาทจากงานที่ฉันรัก"
2. **ปรับทัศนคติให้สอดคล้อง** – รู้สึกถึงความสำเร็จราวกับมันเกิดขึ้นแล้ว อารมณ์คือกุญแจสำคัญที่จะทำให้แรงดึงดูดทำงานเร็วขึ้น
3. **ลงมือทำโดยปราศจากความลังเล** – กฎแรงดึงดูดไม่ได้หมายถึงแค่การคิดและรอให้สิ่งดีๆ เข้ามา แต่คุณต้องลงมือทำเพื่อให้จักรวาลเห็นว่าคุณพร้อมรับโอกาส
4. **ปล่อยวางและไว้วางใจ** – เมื่อคุณตั้งเจตจำนงอย่างชัดเจนแล้ว ให้ปล่อยวางและไว้วางใจว่าจักรวาลจะนำพาสิ่งที่ดีที่สุดมาให้คุณ

บททดสอบ: จงเปลี่ยนพลังความคิดของคุณ

ลองทำแบบฝึกหัดนี้เพื่อทดสอบพลังของกฎแรงดึงดูด:

1. เลือกสิ่งเล็กๆ ที่คุณอยากดึงดูด เช่น ดอกไม้สีแดง หรือรอยยิ้มจากคนแปลกหน้า
2. นั่งหลับตาและสร้างภาพในใจว่าคุณได้รับสิ่งนั้นแล้ว
3. รู้สึกถึงความตื่นเต้นและขอบคุณ
4. ปล่อยวางและสังเกตดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น

กฎแรงดึงดูดไม่ได้เป็นเพียงทฤษฎี แต่เป็นหลักการที่มีผลต่อชีวิตของคุณ
**เมื่อคุณเข้าใจและใช้มันอย่างถูกต้อง คุณจะสามารถเปลี่ยนแปลง
เส้นทางชีวิตและดึงดูดสิ่งที่คุณต้องการได้**



บทที่ 2: กฎแห่งกรรม (Karma)

กรรมคืออะไร และเหตุใดจึงกำหนดเส้นทางชีวิต

กรรม (Karma) เป็นกฎจักรวาลที่ควบคุมผลลัพธ์ของการกระทำ พฤติกรรม คำพูด และความคิดของเรา โดยหลักการสำคัญของกรรมคือ **“ทุกสิ่งที่เราทำจะย้อนกลับมาสู่ตัวเรา”**—ไม่ช้าก็เร็ว

กรรมไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของผลบุญหรือบาปในอดีตชาติเท่านั้น แต่เป็น กระแสพลังงานที่ไหลเวียนอยู่ในทุกช่วงเวลาของชีวิตเรา **ทุกการกระทำ สร้างผลลัพธ์** และพลังงานเหล่านั้นยังคงอยู่และรอเวลาที่จะสะท้อนกลับมา

กฎแห่งกรรมกับพลังจักรวาลในแง่วิทยาศาสตร์สมัยใหม่

กฎ: **“พลังงานไม่มีวันสูญหาย แต่แปรเปลี่ยนและส่งผลกระทบต่อระบบอย่างต่อเนื่อง”**

ในทางฟิสิกส์ กฎการอนุรักษ์พลังงาน (Law of Conservation of Energy) ระบุว่า **พลังงานไม่สามารถถูกสร้างหรือทำลายได้** แต่จะเปลี่ยนรูปและส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง นี่เป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับกฎแห่ง

กรรม (Karma) ในแง่จักรวาล เพราะทุกความคิด การกระทำ และความตั้งใจของเราส่งคลื่นพลังงานออกไป และจักรวาลจะสะท้อนพลังงานเหล่านั้นกลับมา

พลังงานของจิตใจและผลกระทบต่อจักรวาล

ในมุมมองของควอนตัมฟิสิกส์ มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายพลังงานที่เชื่อมโยงกันทั่วจักรวาล ทุกอารมณ์และความคิดของเราเป็นรูปแบบหนึ่งของการสั่นสะเทือนที่มีผลต่อสนามพลังงานรอบตัวเรา นักวิทยาศาสตร์ เช่น David Bohm และ Erwin Schrödinger เคยกล่าวถึงแนวคิดนี้ว่า **จักรวาลทำงานอย่างเป็นระบบที่เชื่อมโยงกัน**—คลื่นพลังที่เราส่งออกไปสามารถสะท้อนกลับมาหาเราในรูปแบบต่างๆ

เมื่อเรากระทำสิ่งใด (ทั้งดีและไม่ดี) พลังงานจากการกระทำนั้นไม่ได้หายไป แต่จะเดินทางผ่านเครือข่ายพลังงานในระดับที่เรามองไม่เห็น จักรวาลจะรักษาสมดุลโดยสะท้อนสิ่งที่เราส่งออกไปกลับมาในรูปแบบของสถานการณ์ ความสัมพันธ์ หรือโอกาสในชีวิต

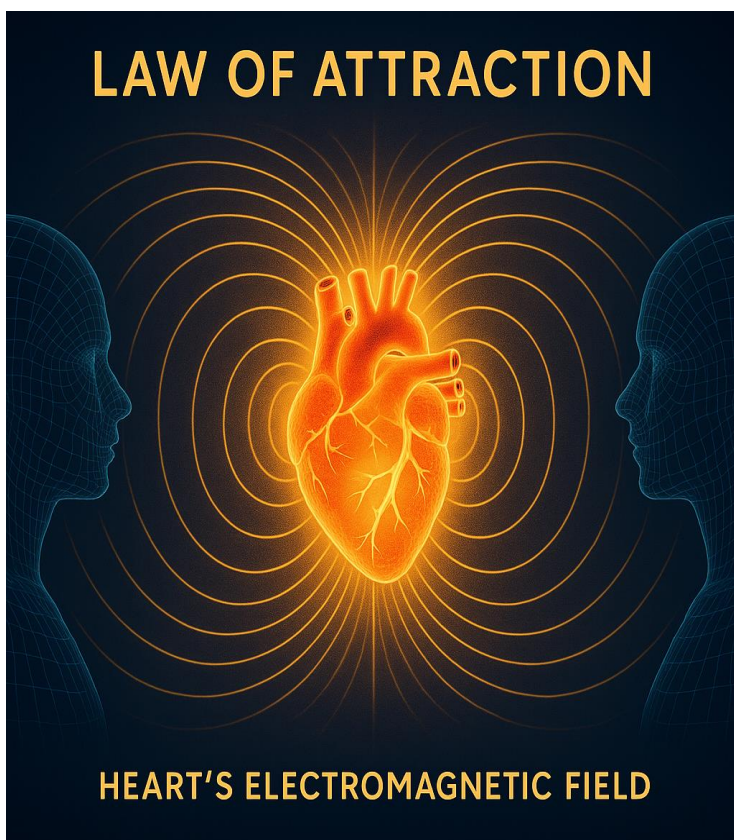
กลไกของกรรมในมุมมองพลังงานสากล

1. **ทุกการกระทำสร้างพลังงานสะสม** – คิดบวกหรือลบ จักรวาลรับรู้ทุกสิ่งและสะท้อนพลังกลับมา
2. **การเปลี่ยนแปลงพลังงานสามารถเปลี่ยนผลกระทบ** – เมื่อเราปรับคลื่นพลังงานของตัวเอง เราจะเปลี่ยนกระแสกรรมที่ส่งผลกระทบต่อชีวิต
3. **จิตสำนึกร่วม ส่งผลต่อโลก** – นักวิจัยด้านพลังงานจิตพบว่า อารมณ์ของคนจำนวนมากสามารถส่งผลต่อสนามพลังงานของโลก เช่น เหตุการณ์สำคัญระดับโลกมีพลังงานสะท้อนออกมาผ่านคลื่นความถี่ของมนุษย์

ตัวอย่างวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนกฎแห่งกรรม

ในปี 1997 นักวิทยาศาสตร์จาก Institute of HeartMath ค้นพบว่า **หัวใจมนุษย์ปล่อยสนามแม่เหล็กไฟฟ้าที่ส่งผลต่อสภาพแวดล้อม—และ** เมื่อบุคคลรู้สึกขอบคุณหรือมีพลังบวก สนามพลังงานนั้นจะมีรูปแบบที่สมดุลและส่งผลดีต่อร่างกายและสิ่งแวดล้อม สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่า **กรรมเป็นเรื่องของพลังงานที่สื่อสารกับจักรวาล**

สรุป: กฎแห่งกรรมในเชิงพลังจักรวาลและวิทยาศาสตร์สมัยใหม่อธิบายว่า
พลังงานของเราสร้างผลกระทบต่อจักรวาล และจักรวาลสะท้อน
พลังนั้นกลับมา ดังนั้น เมื่อเราตั้งใจสร้างพลังงานบวก เรากำลังสร้าง
กระแสกรรมใหม่ที่ดีให้กับตัวเอง



กฎแห่งกรรมโดยทั่วไปที่หลายคนอาจจะเคยได้ยินหรือรู้มาบ้าง ซึ่งก็มีหลายระดับ ได้แก่:

- **กรรมปัจจุบัน** – สิ่งที่เราทำในวันนี้สร้างผลลัพธ์ในอนาคต
- **กรรมจากอดีต** – ผลลัพธ์จากสิ่งที่เคยเกิดขึ้นแล้วในอดีตชาติหรือชีวิตนี้
- **กรรมที่ถูกส่งต่อ** – พลังกรรมที่เกิดจากครอบครัว วงสังคม หรือชาติพันธุ์

หลักการทำงานของกฎแห่งกรรม

1. **กรรมเกิดจากทุกความคิดและการกระทำ** – ไม่ใช่แค่สิ่งที่เราทำเท่านั้น แต่แม้กระทั่งความคิดและความรู้สึกของเราก็สร้างกรรม
2. **ผลกระทบสะท้อนสู่ชีวิตในรูปแบบต่างๆ** – บางครั้งกรรมไม่ส่งผลทันที แต่จะสะท้อนออกมาในรูปแบบของสถานการณ์ ความสัมพันธ์ หรือโอกาสที่เข้ามา

3. **เราสามารถเปลี่ยนกรรมได้** – แม้ว่าจะมีกรรมเก่าที่ส่งผลต่อชีวิต แต่เราสามารถสร้างกรรมใหม่เพื่อแก้ไขและเปลี่ยนแปลงแนวทางของตนเองได้

เทคนิคสร้างกรรมใหม่

การสร้างกรรมใหม่เป็นการปลูกพลังงานที่ดีลงไปในชีวิตของคุณ เพื่อให้กระแสของความสุข ความสำเร็จ และความสมดุลเข้ามาสู่คุณ

1. คิดดี พูดดี ทำดี

- พยายามคิดในทางบวกและเมตตาต่อทุกคน
- ใช้คำพูดที่ส่งเสริมพลังงานที่ดี ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น
- กระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่โลก เช่น การให้ การช่วยเหลือ หรือสร้างสิ่งที่มีคุณค่า

2. สร้างความเมตตาและให้อภัย

- ปลดปล่อยความโกรธและอารมณ์ลบ
- ให้อภัยตัวเองและผู้อื่นในการเปลี่ยนแปลง
- หมั่นฝึกจิตใจให้มีความกรุณาโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

3. หมั่นฝึกฝนจิตใจผ่านสมาธิและสติ

- การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและปรับพลังงานให้สมดุล
- ฝึกการรับรู้ทุกขณะ โดยมีสติอยู่กับปัจจุบัน

เทคนิคแก้กรรมเก่า

บางครั้งเราต้องเผชิญกับกรรมจากอดีตที่ส่งผลต่อชีวิต เราสามารถปรับเปลี่ยนกระแสพลังงานเหล่านั้นด้วยวิธีต่อไปนี้

1. การขอขมากรรมและปล่อยวาง

- การขอขมากรรมไม่ใช่เพียงพิธีกรรม แต่เป็นการตั้งใจเจตจำนงในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- ให้อภัยตัวเองและผู้อื่นเพื่อปลดปล่อยพลังงานลบที่ติดค้างอยู่

2. เปลี่ยนรูปแบบการกระทำและความคิด

- หากคุณเคยสร้างกรรมไม่ดี ให้หยุดและเริ่มทำสิ่งตรงข้าม เช่น เคยเบียดเบียน ให้เริ่มช่วยเหลือ
- ฝึกปรับแนวคิดให้เป็นบวกและมีสติในการตัดสินใจ

3. สร้างบุญกุศลเพื่อปรับสมดุลพลังงาน

- ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อโลกและผู้อื่น เช่น การให้ทาน หรือการช่วยเหลือ
- บริจาคสิ่งของ ปลูกต้นไม้ หรือช่วยเหลือสัตว์ เพื่อสร้างกระแสพลังงานที่ดี

บทฝึกหัด: สำรวจกรรมของตัวเอง

1. เขียนสิ่งที่คุณรู้สึกที่กำลังเป็นผลจากกรรมเก่า เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ อุปสรรคในชีวิต ความรู้สึกติดอยู่กับบางสิ่ง
2. ไตร่ตรองว่าคุณเคยทำอะไรที่อาจสร้างกรรมเหล่านั้น จงตระหนักโดยไม่มีการตัดสินตัวเอง
3. ตั้งเจตจำนงใหม่ เขียนคำสังจักรวาลเพื่อแก้ไขพลังงาน เช่น
 - "ฉันขอขมากรรมและปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่ตัวฉันอีกต่อไป"
 - "ฉันเลือกสร้างกรรมใหม่ที่เต็มไปด้วยเมตตาและความสมดุล"

- "ฉันปลดปล่อยความรู้สึกผิดและให้อภัยตัวเองอย่างแท้จริง"

4. **ลงมือทำสิ่งที่ช่วยปรับเปลี่ยนกรรมของคุณ** เช่น การให้ การช่วยเหลือ หรือการฝึกสมาธิ

กฎแห่งกรรมเป็นเรื่องของพลังงานที่เราเลือกสร้างและส่งออกไป เมื่อเราเข้าใจและใช้มันอย่างมีสติ เราจะสามารถเปลี่ยนเส้นทางชีวิตให้สอดคล้องกับสิ่งที่เราต้องการได้

การฝึกอานาปานสติ จะช่วยระงับความฟุ้งซ่านของจิตได้ดีหรือการหยุดความคิดมาก สรุปลดท้ายสำหรับเนื้อหาบทนี้ เพื่อเป็นการช่วยเสริมกำลังสติและสมาธิ

วิธีฝึกสมาธิด้วยระบบอานาปานสติขั้นพื้นฐาน ที่เน้นการมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าและออก ซึ่งช่วยให้จิตใจสงบและมีสมาธิขึ้น วิธีฝึกโดยย่อมีดังนี้:

1. **เลือกสถานที่เงียบสงบ** – หามุมที่ไม่มีสิ่งรบกวน เช่น ห้องเงียบ หรือสวน

2. **นั่งในท่าที่สบายหรือทุกกิริยาบถ** – สามารถฝึกได้หมด แต่สำหรับการนั่งนั้น ท่าขัดสมาธิหรือนั่งบนเก้าอี้ควรนั่งตัวตรงและผ่อนคลาย
3. **สังเกตลมหายใจ (ดูอาการ)** – หายใจเข้าและออกตามปกติ โดยมีสติรับรู้ถึงลมหายใจที่ผ่านเข้ามาทางจมูกและออกทางปาก หรือจมูก
4. **ปรับลมหายใจให้สบาย** – หากรู้สึกไม่สบาย ให้ปรับลมหายใจให้เหมาะสม เช่น หายใจเข้ายาวออกยาว หรือหายใจเข้าสั้นออกสั้น
5. **ฝึกอย่างสม่ำเสมอ** – เริ่มต้นวันละ 5-10 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะเวลา

การฝึกอานาปานสติช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียด และเพิ่มสมาธิในการทำงานและชีวิตประจำวัน ลองฝึกดูแล้วคุณอาจพบว่ามันช่วยให้คุณมีความสุขและสมดุลมากขึ้น

บทที่ 3:



**กฎแห่งความคิด
(THOUGHT IS CREATION)**

บทที่ 3: กฎแห่งความคิด (Thought is Creation)

พลังของความคิด – รากฐานของการสร้างชีวิต

คุณเคยสังเกตไหมว่าเมื่อคุณคิดถึงบางสิ่งบ่อยๆ มันมักจะปรากฏขึ้นในชีวิตของคุณ? บางครั้งมันเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่นการบังเอิญเจอคนที่คุณเพิ่งคิดถึง หรือได้รับโอกาสที่สอดคล้องกับความฝันของคุณ

นี่ไม่ใช่ความบังเอิญ แต่เป็นพลังของ **กฎแห่งความคิด (Thought is Creation)**—หลักการที่อธิบายว่า **ความคิดเป็นพลังงานที่สามารถสร้างความเป็นจริงของเรา**

ทุกความคิดมีพลังงานและพลังงานนี้ส่งออกไปยังจักรวาล เมื่อเราคิดถึงบางสิ่งบ่อยๆ เรากำลังส่งคลื่นพลังงานที่ดึงดูดสิ่งนั้นให้เข้ามาในชีวิตของเรา

ความคิด = การสั่นสะเทือน = ผลลัพธ์

ในทางวิทยาศาสตร์ พลังงานของความคิดสามารถเปรียบเทียบกับคลื่นความถี่ที่แผ่กระจายออกไป นักฟิสิกส์ควอนตัมพบว่า อนุภาคสามารถเปลี่ยนแปลงสถานะตามความตั้งใจของผู้สังเกตการณ์ ซึ่งหมายความว่าจิตใจของเราสามารถกำหนดและมีอิทธิพลต่อโลกทางกายภาพ

ทุกความคิดที่เกิดขึ้นจะส่งคลื่นพลังงานออกไป เมื่อเราคิดในทางบวก คลื่นพลังงานที่ออกมาจะเป็นพลังที่ช่วยขับเคลื่อนเราไปสู่เป้าหมาย แต่เมื่อเราติดอยู่กับความคิดลบ เรากำลังสร้างพลังงานที่ขัดขวางตัวเอง

3 หลักการสำคัญของกฎแห่งความคิด

1. **ความคิดเป็นพลังงานที่มีผลต่อความเป็นจริง** – ทุกความคิดที่เราส่งออกไปมีอิทธิพลต่อสิ่งที่เราพบเจอ
2. **ความรู้สึกเป็นตัวขยายพลังของความคิด** – อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความคิดทำให้พลังงานนั้นแข็งแกร่งขึ้น
3. **การโฟกัสและความตั้งใจสามารถเปลี่ยนแปลงอนาคต** – ยิ่งเราคิดถึงสิ่งใดด้วยความตั้งใจและชัดเจน สิ่งนั้นยังมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้น

คลื่นสมองกับความสำเร็จและจักรวาล – วิทยาศาสตร์แห่งจิตสำนึก

มนุษย์มีพลังอันซับซ้อนที่ซ่อนอยู่ในสมองของเรา และวิทยาศาสตร์สมัยใหม่พบว่าคลื่นสมองมีอิทธิพลต่อความสำเร็จ ชีวิต และแม้แต่การเชื่อมโยงกับจักรวาล คลื่นสมองเป็นสัญญาณไฟฟ้าที่เกิดจากกิจกรรมของ

ระบบประสาท และสามารถแบ่งออกเป็น 5 ประเภทหลักที่มีผลต่อสภาวะจิตใจ

1. คลื่นสมองกับความสำเร็และชีวิต

คลื่น Alpha (7-14 Hz) – โหมดแห่งความคิดสร้างสรรค์

คลื่น Alpha มักเกิดขึ้นเมื่อเรารู้สึกผ่อนคลาย มีสมาธิ และเปิดรับไอเดียใหม่ๆ นักวิทยาศาสตร์พบว่า **เมื่อบุคคลอยู่ในภาวะ Alpha สมองจะมีประสิทธิภาพสูงสุดในการแก้ปัญหา และเป็นสภาวะที่นักคิด นักสร้างสรรค์ และนักธุรกิจระดับโลกใช้เพื่อเพิ่มศักยภาพการทำงาน**

คลื่น Theta (4-7 Hz) – สภาวะโปรแกรมจิตใต้สำนึก

คลื่น Theta เป็นช่วงที่จิตใต้สำนึกเปิดกว้างมากที่สุด **นี่คือสภาวะที่นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทวิทยาค้นพบว่า การปลุกฝังความคิด และอารมณ์เชิงบวกมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิต**

เมื่อเราฝึกใช้ Visualization (การสร้างภาพในใจ) และ Affirmations (คำสั่งจักรวาล) ขณะที่สมองอยู่ในคลื่น Theta สิ่งที่เราต้องการสามารถแสดงออกในชีวิตจริงได้ง่ายขึ้น

2. คลื่นสมองกับจักรวาลและสนามพลังงาน

คลื่น Delta (0.5-4 Hz) – การเชื่อมต่อกับจักรวาลและจิตวิญญาณ

คลื่น Delta เป็นคลื่นที่ช้าที่สุด และมักเกิดขึ้นขณะที่เราหลับลึกหรืออยู่ใน
ภาวะสมาธิที่สูงมาก นักวิทยาศาสตร์พบว่าคลื่นนี้ช่วย เปิดการรับรู้
เชิงลึกและเชื่อมโยงกับสนามพลังจักรวาล

คลื่น Gamma (25-100 Hz) – สภาวะแห่งการตื่นรู้และพลังจิต

คลื่น Gamma เป็นคลื่นที่เร็วที่สุด และเกี่ยวข้องกับ **ความเข้าใจที่สูงขึ้น**
ความสามารถพิเศษ และสติปัญญา นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาท
พบว่า ผู้ที่ทำสมาธิอย่างลึกซึ้งสามารถเพิ่มคลื่น Gamma ซึ่งส่งผลให้
เกิดสภาวะแห่งความรู้แจ้งและปัญญาขั้นสูง

สรุป: คลื่นสมองมีบทบาทสำคัญต่อความสำเร็จ การพัฒนาตนเอง และ
การเชื่อมโยงกับจักรวาล หากเราฝึกให้สมองอยู่ในภาวะ Alpha และ Theta
เราสามารถ **ตั้งโปรแกรมจิตได้สำนึก** ให้สอดคล้องกับเป้าหมาย และ
หากเราฝึกสมาธิในระดับลึก เราสามารถ **เปิดการรับรู้ระดับจักรวาล**

**สมองของเราคือกุญแจสำคัญในการกำหนดชีวิต และจักรวาลจะ
สะท้อนพลังงานที่เราส่งออกไป**

วิธีปรับใช้กฎแห่งความคิดในชีวิต

1. ฝึกการคิดอย่างมีสติ (Mindful Thinking)

- จงสังเกตความคิดของตัวเองและเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์
- เมื่อมีความคิดลบเกิดขึ้น ให้ตั้งคำถามว่า “สิ่งนี้ช่วยฉันหรือทำให้ฉันหยุดนิ่ง?”
- เปลี่ยนจากความคิดเชิงลบเป็นเชิงบวก เช่น แทนที่จะคิดว่า “ฉันทำไม่ได้” ให้คิดว่า “ฉันกำลังเรียนรู้และจะทำได้ดีขึ้น”

2. สร้างภาพในใจ (Visualization)

- นั่งนิ่งๆ หลับตา และจินตนาการถึงเป้าหมายที่คุณต้องการให้ชัดเจน
- ใช้รายละเอียดให้มากที่สุด เช่น สัมผัส อารมณ์ และเสียงที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของคุณ
- รู้สึกถึงความตื่นเต้นและขอบคุณราวกับว่ามันเกิดขึ้นแล้ว

3. ใช้คำสังจักรวาล (Affirmations)

- เลือกคำพูดที่เสริมสร้างพลัง เช่น
 - “ฉันสามารถสร้างชีวิตที่ฉันต้องการได้”

- “ฉันเปิดรับโอกาสดีๆ และพลังงานบวก”
- “ฉันมีความสามารถและสมควรได้รับความสำเร็จ”
- พูดออกเสียงทุกวันโดยตั้งใจและรู้สึกถึงพลังของคำพูดนั้น

4. ปรับเปลี่ยนความถี่ของตัวเอง

- หลีกเลียงพลังงานลบ เช่น ข่าวร้าย หรือคนที่มองโลกในแง่ร้าย
- อยู่กับคนที่ช่วยยกระดับพลังงานของคุณ
- ฝึกความรู้สึกขอบคุณทุกวัน

บทฝึกหัด: สสำรวจพลังของความคิดของคุณ

1. เขียนความคิดที่คุณต้องการสร้างในชีวิต เช่น ความสำเร็จ
การเยียวยาตัวเอง หรือความสัมพันธ์ที่ดี
2. จินตนาการและสัมผัสถึงเป้าหมายนั้น – รู้สึกถึงอารมณ์ที่
เกี่ยวข้องกับราวกับว่าคุณได้รับมันแล้ว
3. เขียนคำสังจักรวาล (Affirmations) ที่สอดคล้องกับ
เป้าหมาย เช่น

- “ฉันเป็นคนที่ประสบความสำเร็จและมีความสุข”
- “ฉันสร้างโอกาสที่ดีในทุกวัน”

4. ฝึกการคิดแบบมีสติและหลีกเลี่ยงพลังลบ – หากมีความคิดลบเกิดขึ้น ให้ทบทวนและปรับเปลี่ยนให้เป็นบวก
5. สังเกตว่าชีวิตของคุณเริ่มเปลี่ยนแปลงอย่างไร – ติดตามผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงความคิดของคุณ

สรุป:

กฎแห่งความคิด (Thought is Creation) คือพื้นฐานของการดึงดูดและสร้างชีวิต เมื่อเราตระหนักถึงพลังของความคิดและใช้มันอย่างมีสติ เราจะสามารถสร้างชีวิตที่สอดคล้องกับเป้าหมายของเรา

จงเลือกคิดในสิ่งที่ทำให้คุณเติบโต และคุณจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตัวเองไปในทางที่ดีขึ้น

เนื้อหานี้ครอบคลุมแนวคิดสำคัญและบทฝึกหัดที่ช่วยให้ผู้อ่านนำไปปรับใช้กับชีวิตเมื่อเราปรับพลังงานให้สมดุล เราจะเปิดรับพลังงานที่สูงขึ้น