



บุษยา เฮสคาเนน

The Power of Alone

Time for Personal Growth
and Success

พลังของการทำอะไรคนเดียว
สู่การเติบโตแบบมีความสุข และมั่นคงตลอดชีวิต

หนังสือที่จะช่วยให้คุณ รัก เห็นคุณค่า และใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพ

THE POWER OF ALONE



Time for Personal Growth and Success

พลังของการทำอะไรคนเดียว

สู่การเติบโตแบบมีความสุข และมั่นคงตลอดชีวิต

The Power of Alone : Time for Personal Growth and Success

พลังของการทำอะไรคนเดียว ผู้การเติบโตแบบมีความสุข และมั่งคั่ง ตลอดชีวิต

บุษยา เฮสคาเนน

๑ ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

บุษยา เฮสคาเนน.

The Power of alone : time for personal growth and success พลังของการทำอะไรคนเดียว

ผู้การเติบโตแบบมีความสุข และมั่งคั่ง ตลอดชีวิต.-กรุงเทพฯ : เช็ก, 2568.

160 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. การดำเนินชีวิต. I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-609-160-1

ที่ปรึกษากฎหมาย อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. น.ศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ ชรอใจ คันธพรศิริ
บรรณาธิการบริหาร กานตารินทร์ โชตินิวัฒน์ชัย
ผู้เขียน บุษยา เฮสคาเนน
บรรณาธิการ สหวิมล เจริญชัยวัฒน์
กองบรรณาธิการ สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์ อังสนา ปรีกษา
วรัญญา บาเมีย
พิสูจน์อักษร สยมพร ภูมิคอนสาร
ออกแบบปก Cut-off
ศิลปะกรรม Cut-off

จัดพิมพ์โดย



ส่วนักพิมพ์ เช็ก

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 114 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phefpragay.com>

พิมพ์ที่

บริษัท เลิฟแอนดิลิฟเพรส จำกัด

969 ถนนพระยาสุเรนทร์ แขวงบางชัน

เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท นมรินทร์ นิค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

Homepage : <http://www.nalln.com>

ราคา 225 บาท

Every day is a chance
to change your life.

ทุกวันนี้คือโอกาส
ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต

คำนำบทบรรณาธิการ

คุณเคยรู้สึกหลงทางในชีวิตมั๊ย รู้สึกว่าตัวเองกำลังวิ่งไล่ตามความคาดหวังของคนอื่น จนลืมไปว่าอะไรคือสิ่งที่คุณต้องการจริงๆ หรือบางทีคุณอาจกำลังรู้สึกโดดเดี่ยว ว่างเปล่า แม้จะอยู่ท่ามกลาง

ผู้คนมากมาย

หลายคนกำลังเผชิญกับความรู้สึกแคว้งคว้างเช่นนี้และหาทางออกไม่เจอ

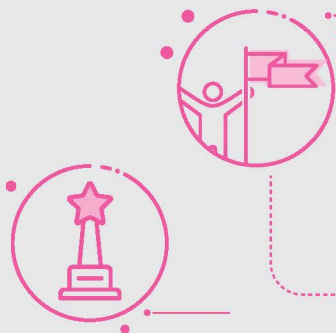
หนังสือเล่มนี้

"The Power of Alone :
Time for Personal Growth and Success"
"พลังของการทำอะไรคนเดียว
สู่การเติบโตแบบมีความสุข และมั่นคงตลอดชีวิต"

คือหนังสือที่จะช่วยให้คุณค้นพบคำตอบและความหมายที่แท้จริงของชีวิต แม้จะอยู่ในโลกที่วุ่นวายและเร่งรีบ การอยู่คนเดียว จะไม่ถูกมองว่าเป็นเรื่องน่ากลัวหรือน่าเบื่ออีกต่อไป แต่กลับกลายเป็นช่วงเวลาล้ำค่าที่จะช่วยให้คุณได้กลับมาเชื่อมต่อกับตัวเอง ค้นพบพลังภายใน และสร้างชีวิตที่มีความหมายอย่างแท้จริง

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณเดินทางสู่การค้นพบตัวตน ผ่านการสะท้อนความคิด การเรียนรู้ที่จะรักและยอมรับตัวเอง การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และการใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย คุณจะได้เรียนรู้ว่า





การอยู่กับตัวเองไม่ใช่เรื่องน่ากลัว
แต่เป็นโอกาสอันยิ่งใหญ่ในการเติบโต
และประสบความสำเร็จ

สำหรับคุณที่กำลังรู้สึกหลงทาง ต้องการค้นหาตัวตนที่แท้จริง หรือเพียง
แค่ต้องการพักจากความวุ่นวายของโลกภายนอก หนังสือเล่มนี้คือคำตอบที่คุณ
กำลังมองหา เมื่อคุณเปิดหน้าแรกของหนังสือ คุณกำลังเริ่มต้นการเดินทางที่จะ
เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณไปตลอดกาล

จากความรู้สึกว้างเปล่าและไร้ทิศทาง สู่ชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมาย ความ
สุข และความสำเร็จ

จงให้ "พลังของการทำอะไรคนเดียว" เป็นเข็มทิศนำทางคุณกลับสู่ตัวตน
ที่แท้จริง และพบกับชีวิตที่คุณใฝ่ฝันมาตลอด เริ่มต้นการเดินทางของคุณได้เลยค่ะ

ความงดงามของชีวิตที่แท้จริง กำลังรอคุณอยู่
กานดารินทร์ โชตินิวัฒน์ชัย (บ.ก.ปึก)



คำแนะนำผู้เขียน

คุณเคยหยุดใช้เวลาอยู่กับตัวเองบ้างไหม? เพื่อทบทวนว่าสิ่งที่คุณเป็น สิ่งที่คุณมี และทำอยู่ทุกวันนี้สะท้อนตัวตนที่แท้จริงของคุณ หรือเป็นเพียงภาพ ที่คุณสร้างขึ้นเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับ รัก และเห็นคุณค่า คุณกำลังใช้ชีวิตอย่างเต็ม ศักยภาพหรือกำลังยืนอยู่กับที่เพราะมีบางสิ่งคอยอุดร้งคุณเอาไว้

“
คุณ
เป็น
ใคร?
”

หากคุณตอบคำถามนี้ได้อย่างชัดเจน คุณอาจไม่ จำเป็นต้องอ่านหนังสือเล่มนี้

เพราะเนื้อหาในนี้อาจไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับคุณ แต่ หาก你还ค้นหาคำตอบไม่เจอ หนังสือเล่มนี้จะเป็นเสมือน คู่มือที่จะช่วยปลุกคุณให้ตื่นจากความหลับใหล และนำพา คุณไปพบกับความยิ่งใหญ่ที่ซ่อนอยู่ภายในตัวคุณเอง

การค้นพบตัวตนที่แท้จริงนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตที่มั่งคั่ง และอุดม สมบูรณ์ พรอันประเสริฐนี้จะเกิดขึ้นเมื่อคุณเปิดประตูภายใน เข้าไปทำความเข้าใจ เข้าใจและยอมรับธรรมชาติของตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

การสะท้อนตัวตนอย่างลึกซึ้งจะนำคุณสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ คุณจะ ได้กลับมารักและเคารพตัวเอง ได้ใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับคุณค่าและอุดมคติของตน และที่สำคัญที่สุด คุณจะได้รับอิสรภาพในการใช้ชีวิตตามความฝัน แทนที่จะใช้ชีวิต ตามความคาดหวังของผู้อื่น

คุณสมควรได้รับความงดงามในชีวิต ทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมา คุณควรรู้สึกดีกับตัวเอง มีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และความมีชีวิตชีวา รู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

คุณสมควรได้ครอบครองสิ่งที่คุณรักและปรารถนา ชีวิตนั้นง่ายตายและน่าอัศจรรย์กว่าที่คุณคิด

เมื่อคุณเข้าใจพลังที่ซ่อนอยู่ภายใน
คุณจะสัมผัสได้ถึงความสุขที่แท้จริง
และประตูแห่งความมั่งคั่งจะเปิดต้อนรับคุณ
การพญภัยในชีวิตของคุณ
จะเต็มไปด้วยความตื่นเต้นและความอัศจรรย์

สุดท้ายนี้ ฉันหวังว่าประสบการณ์ที่ถ่ายทอดผ่านหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับคุณ

ด้วยความรักและความปรารถนาดี ขอพรอันประเสริฐจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์
จงประทานความรัก ความสุขและสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงแก่ผู้อ่านทุกท่าน

บุษยา เฮสคาเนน



สารบัญ

บทที่ 1 : ค้นพบตัวตนที่แท้จริง จาก “พลังของการอยู่คนเดียว” 12

Discover your true self through

“The Power of Alone”



- การดำรงชีวิตแบบผิวเผิน มักง่าย 19
- การพัฒนาการตื่นรู้ ว่องไวต่อความรู้สึกตน 20
- การสะท้อนตัวตน 24
- คนที่กลัวการอยู่คนเดียว 29
- การใช้เวลากับตัวเองมากขึ้น 31
- การเปลี่ยนแปลงชีวิต 34
- แบบฝึกหัด Self Love : (พูดในกระจกช่วงเช้า-เย็น) 38

บทที่ 2 : สะท้อนตัวตน จนค้นพบตัวเอง เต็มโต 44

มีความสุข และมั่นคง

Self-reflection Find, glow, bloom, succeed

- แบบที่ 1 ถ้ามองตัวเองให้เป็น 45
- แบบที่ 2 เป็นมิตรกับตัวเอง 47
- แบบที่ 3 ตัดสินใจอย่างรอบคอบมากขึ้น 53
- แบบที่ 4 ทบทวนตัวเองอยู่เสมอ 61

บทที่ 3 : การคุยกับตัวเองนำไปสู่ 66

พลังแห่งการยอมรับและรักตัวเอง

Self-talk leads to the power

of self-acceptance and self-love

- ความสำคัญของ Self-Talk



- พลังการตั้งเป้าหมายให้เป็นจริง 82
- การสร้างกิจวัตรประจำวันเพื่อเสริมความรัก
และการยอมรับตัวเอง 90



98

บทที่ 4 : การสร้างความมั่นคงทางจิตใจ

และการพัฒนาตัวเอง

Building Mental Strength and Self-Development

- การใช้พลังจินตนาการเพื่อวาดภาพความสำเร็จ 99
- การค้นพบพลังของจินตนาการเพื่อบำบัดชีวิตในฝัน 109
- พลังแห่งจินตนาการและกฎแห่งแรงดึงดูด :
สร้างชีวิตในแบบที่คุณปรารถนา 113
- พลังของจิตใจและความคิดเชิงบวก :
กุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จ 115

บทที่ 5 : การใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและมีความสุข

136

Living a Meaningful and Happy Life

- การค้นหาเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต 138
- คำถามแห่งชีวิต 140
- ประยุกต์ใช้คุณค่าหลักของชีวิต 143
- การมองหาความงดงามและการขอบคุณในชีวิต 147
- พลังแห่งการกตัญญูรู้คุณ จะนำคุณไปสู่ชีวิต
ที่เต็มไปด้วยโอกาสและความสุข 152

ประวัติผู้เขียน

158





ถึงผู้อ่านที่รัก....

คุณคงเคยได้ยินคำว่า **"Self Love"** มาแล้วนับถือนัก และในหลายๆ ครั้งของชีวิต คุณก็คงพยายามทำอย่างเต็มที่แล้วที่จะรักตัวเอง ทว่า ทำไมชีวิตก็ยังเหมือนเล่นตลกและไม่เข้าใจความรักของคุณเลย

หนังสือเล่มนี้ จะนำพาคุณไปทำความรู้จักกับตัวเอง เป็นคู่มือที่ช่วยให้คุณเชื่อมเข้าหาตัวตนนำไปสู่การค้นพบคุณทรัพย์ที่ยิ่งใหญ่ในตัวคุณ ทำให้คุณสามารถรักตัวเองได้สนิทใจ ลึกซึ้งไปกว่านั้น มันคือการรักและเคารพในสิ่งที่คุณมี และขยายให้มันทรงคุณค่ามากขึ้น

จากประสบการณ์ของฉัน การค้นพบและเข้าใจตัวเองมันเป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางสู่ชีวิตที่สมบูรณ์และความมั่งคั่ง เมื่อเรารู้จักตัวเองลึกซึ้ง เข้าใจความรู้สึกนึกคิดและความปรารถนาภายใน เราจะสามารถปลดปล่อยพลังที่ซ่อนอยู่ภายในออกมา สร้างสรรค์ชีวิตที่เราใฝ่ฝันได้อย่างไร้ขีดจำกัด

แต่ทุกอย่างต้องเริ่มต้นจากการเปิดใจกว้าง ทำความรู้จักตัวเอง กล้าที่จะเผชิญหน้า ยอมรับทั้งด้านที่ดีและด้านที่บกพร่องของตน เมื่อเรารักและเข้าใจตัวเองอย่างที่เป็น นั่นจะเป็นพลังสำคัญที่ทำให้เราเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง กล้าเป็นตัวของตัวเอง และมีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาใครหรือปัจจัยภายนอกอีกต่อไป





จากนั้น เมื่อเรารู้แล้วว่าตัวเองคือใคร มีพรสวรรค์และความถนัดทางด้านใด เราก็จะสามารถนำศักยภาพมาพัฒนาต่อยอดสู่เป้าหมายในใจของตน ด้วยความชัดเจนและพลังแห่งความคิดที่มุ่งมั่น พร้อมกับการกระทำที่สอดคล้องกับความปรารถนาในใจ และการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนจุดมุ่งหมายตน แม้ในระหว่างทางอาจมีอุปสรรคท้าทาย แต่ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง เราจะสามารถยืนหยัดบนจุดยืนของตนได้อย่างมั่นคงและมองเห็นโอกาสในทุกวิกฤต ยอมรับและเรียนรู้เพื่อเติบโตอย่างไม่หยุดยั้ง นี่คือเส้นทางสู่ความมั่งคั่ง ที่ยั่งยืน ที่เริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงความคิดภายในสู่ความอุดมสมบูรณ์แห่งชีวิต

หนังสือเล่มนี้จะเหมือนเพื่อนคู่คิด
ที่จะช่วยปลุกการตื่นรู้หรือพลังในตัวคุณ
ให้คุณได้เห็นความรู้สึกตน เข้าใจและรักตัวเอง
เห็นคุณค่าในสิ่งที่มี และพร้อมที่จะเดินหน้าต่อไปอย่างมั่นใจ
บนเส้นทางที่คุณเป็นคนเลือกด้วยตัวเอง

เชิญร่วมเดินทางไปกับฉันได้เลย



บทที่ 1

ค้นพบตัวตนที่แท้จริง จาก
“พลังของการทำอะไรคนเดียว”

Discover your true self through
"The Power of Alone"



คุณ เคย เป็น มั๊ย

รู้สึกกระสับกระส่ายหรือกลัวเวลาที่ต้องเผชิญหน้ากับการอยู่คนเดียวตามลำพัง? คุณเคยสงสัยบ้างมั๊ยว่าทำไมบางคนถึงชอบใช้เวลาอยู่คนเดียว และดูเหมือนจะมีความสุขไปกับมัน? คุณเคยลองทำกิจกรรมที่ต้นขึ้นชอบคนเดียว เช่น ไปดูหนัง ทานข้าว หรือท่องเที่ยวคนเดียวบ้างหรือเปล่า?



คุณคิดว่าการใช้เวลาอยู่กับตัวเองเจ็บบ้าง ตามลำพังบ้าง

จะช่วยให้คุณรู้จักและเข้าใจตัวเองมากขึ้นได้หรือไม่?



ความรู้สึกนึกคิด ดีหรือไม่ดี มันคือส่วนหนึ่งในชีวิตเรา เช่น รู้สึกเจ็บปวด มีความสุข ดีใจ อึดอัด รำคาญ ยินดี เบื่อ เกลียด รัก โกรธ เหนง เศร้า สนุก รู้สึกกลัวหรือตื่นเต้น รู้สึกเจ็บปวด ปิติยินดี การเผชิญหรือยอมรับกับความรู้สึกภายในแบบตรงไปตรงมาว่า ความรู้สึกเหล่านี้มันเกิดขึ้นในใจ ต้องอาศัยความกล้าหาญหลายคนหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับความรู้สึกแล้วหันไปดื่มเหล้า กินแหลก หรือหนีตัวเองด้วยการไปมีความสัมพันธ์กับคนแ่ๆ คนคนหนึ่งจะมีจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็งได้ ต้องเริ่มด้วยการยอมรับสิ่งที่ตนรู้สึก ยิ่งเราเชื่อสัตย์กับเสียงภายในใจ เราจะสามารถวางสิ่งที่เคยยึดมั่นและรับรู้ถึงจิตใจของตนเองได้มากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตแต่ละครั้ง เราจึงไม่สามารถก้าวข้ามกลไกของธรรมชาติได้ ด้วยการเปลี่ยนแปลงภายนอกสู่ภายใน การเปิดประตูภายในไม่มีใครทำแทนเราได้ นอกจากเราที่ต้องทำด้วยตัวเองเท่านั้น อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ กล่าวว่า ‘ปัญหาที่มีนัยสำคัญที่เราเผชิญอยู่ ไม่อาจแก้ไขได้โดยใช้ระบบความคิดเดิม เหมือนตอนที่เราสร้างปัญหานั้นขึ้นมา’ ในยุคปัจจุบัน โซเชียลมีเดียอย่างเช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม มือถือและคอมพิวเตอร์ ทำให้เรามีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน จนกลายเป็นยุคแห่งการเชื่อมต่อถึงกันแม้อยู่อีกซีกโลก

โซเชียล มีเดีย

จึงกลายเป็นเครื่องมือที่ผู้คนยอมรับ
และได้รับการเติมเต็มสำหรับผู้คนในยุคนี้

การมีความสามารถที่จะอยู่คนเดียวในยุคปัจจุบัน จึงเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวมาก ในบทนี้จะพูดถึงพลังของคนที่กำลังมองหาอะไรคนเดียวตามลำพัง การทำอะไรคนเดียวไม่ได้หมายถึงการปิดกั้นตน เลี่ยงการสังสรรค์กับใคร หรือรักที่จะอยู่คนเดียวตามลำพังอย่างสิ้นเชิงโดยไม่ยุ่งกับใครเลย แต่มันคือการใช้ชีวิตท่ามกลางความสัมพันธ์กับผู้คนในสังคม โดยที่ยังคงเป็นตัวเองและรับผิดชอบตนเองได้ การใช้เวลาอยู่เฉยๆ ตามลำพังจะช่วยให้เราเข้าถึงแก่นแท้ภายใน เข้าใจความต้องการของตน และย่อมจะสะท้อนออกมาในการใช้ชีวิตของเราด้วย หากทำได้เช่นนั้น เราจะมีความสุขและรู้สึกสนุกสนาน ไม่ว่าจะอยู่คนเดียวหรือใช้เวลากับคนอื่น

คำตอบอยู่ภายใน...



ทุกชีวิตอาศัยการเรียงลำดับการเติบโตและการพัฒนาการ ได้ก็อ่อนจะค่อย พลิกคว่ำ ยืนตัวขึ้นมาและคลาน จากนั้นฝึกเดินและวิ่ง ทุกขั้นตอนย่อมใช้เวลา ในการเติบโต ชีวิตเราก็คงเช่นกัน ถ้าเราต้องการความสุขที่ยั่งยืน เราไม่สามารถแก้ ปัญหาแบบผิวเผินได้ง่าย ด้วยการแสวงหาความสมบูรณ์ มั่งคั่ง จากภายนอกเพื่อ เติมเต็มสิ่งที่อยู่ภายใน

คุณจะสังเกตเห็นได้จากการใช้ชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบัน เราต่างพยายาม เติมเต็มชีวิตด้วยการสร้างโลกภายนอกให้สมบูรณ์ มั่งคั่ง และคาดหวังว่าภายใน จะได้รับการเติมเต็มไปด้วย แต่ทว่า...ทำไมยังเราใช้ความพยายามวิ่งไล่ล่าความ สมบูรณ์ มั่งคั่ง เรากลับยังรู้สึกเหนื่อย หรือต่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ กลับพบว่า ภายในก็ยังไม่ได้รับการเติมเต็มอยู่ดี

คงเคยได้ยินข่าวเหล่านี้อยู่บ้าง เหล่าดารานักธุรกิจโด่งดังของโลก ติดยาทั้งอมแงม คนรวยปลิดชีวิตด้วยการยิงตัวเองตาย ที่แย่ไปกว่านั้นคือ ฆ่ากันทั้งครอบครัว เหตุการณ์นี้มีนัยสำคัญให้เราได้เรียนรู้ว่า

จุดกำเนิดของปัญหานั้นไม่ใช่สิ่งที่อยู่ภายนอก

ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้นมีต้นตอสอดคล้องกับ**สิ่งที่อยู่ภายใน**

ความจริง คือ

โลกภายนอกสามารถสร้างอิทธิพลทางอ้อม ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิต สร้างความสะดวกสบายให้กับเรา แต่นั่นก็ไม่ใช่จุดมุ่งหมายสูงสุด ชีวิตยังต้องการความสุข รอยยิ้ม ชีวิตที่ทำให้ยิ้มได้ ถึงเรียกได้ว่าเป็นชีวิตมั่งคั่งที่แท้จริง นิยามความมั่งคั่งในที่นี้หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิต พื่อใจในสิ่งที่มี มีความสุขกับสิ่งที่ได้รับ ถึงแม้มันจะมากหรือน้อย เราก็รู้สึกปิติยินดี สามารถยิ้มและมีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่รอบตัวได้

ถ้าเราต้องการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมภายนอกให้ดีขึ้น จำเป็นต้องเปลี่ยนสิ่งที่อยู่ภายใน ฉันรับรองว่าจะมีเรื่องราวดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตคุณเป็นแน่ การท่องโลกภายใน มันคือเส้นทางแห่งการเดินทางเข้าสู่ชัยชนะส่วนตน คุณจะกลับเข้ามาทำความเข้าใจกับตัวเองในระดับที่ลึกลับ รู้จักธรรมชาติและค่านิยมของตน แล้วผลลัพธ์ชีวิตที่ดีงามจะผลิบานงอกเงยขึ้นให้คุณได้เห็นทันที



ยิ่งเมื่อเราซื่อสัตย์ จริงใจกับตัวเอง
ประตูภายในของเราก็จะค่อยๆ เปิดออก
เราจะเริ่มค้นพบ ‘เสียง’ ภายใน

เสียงจากประตุนี้แม้ยังไม่ได้ถูกปลุกให้ตื่นขึ้นมา มันแฝงอยู่ภายในตัวเรา ตั้งแต่กำเนิดและรอคอยการรับฟังจากเจ้านายของมัน ถ้าเราไม่ตั้งใจฟังก็จะไม่ได้ยิน เพราะมันเป็นเสียงที่แผ่วเบา เงียบๆ แต่ทว่ากลับมีพลังมหาศาลที่สามารถเปลี่ยนโลกทั้งใบได้เลยทีเดียว

ค้นพบตัวตนที่แท้จริง จาก “พลังของการทำอะไรคนเดียว”

ซึ่งจะทำให้คุณเรียนรู้ที่จะรัก และยอมรับตัวเอง

เข้าใจตัวตน ความต้องการ และความรู้สึกที่ซ่อนลึก



เพื่อปลูก “การตื่นรู้” เห็นคุณค่าในสิ่งที่มี
และสามารถนำศักยภาพนั้นมาต่อยอดสู่เป้าหมาย
สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
และให้คุณพร้อมใช้ชีวิตอย่างมั่นคง และมั่นคงในอนาคต



ISBN 978-616-609-160-1



9 786166 091601

ราคา 225 บาท