

QUANTUM SHIFT

ปลดล็อกตัวตนใหม่
ใน 14 วัน



NOKYOONG CHUTYAPHAT

Quantum Shift

ปลดล็อกตัวตนใหม่

ใน 14 วัน

ลิขสิทธิ์

ชื่อหนังสือ: *Quantum Shift*: ปลดล็อกตัวตนใหม่ใน 14 วัน

ผู้เขียน: Nokyoong Chutiyaphat

ลิขสิทธิ์ © 2024 โดย Nokyoong Chutiyaphat

ISBN: 978-616-619-428-9

พิมพ์ครั้งที่ 1 | ปีที่พิมพ์: 2024

จัดพิมพ์โดย: Nokyoong Chutiyaphat, ประเทศไทย

สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ

ห้ามคัดลอก ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดจำหน่าย หรือเผยแพร่เนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าจะในรูปแบบสิ่งพิมพ์หรือดิจิทัล โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์ การละเมิดลิขสิทธิ์ถือเป็นความผิดตามกฎหมายลิขสิทธิ์แห่งราชอาณาจักรไทย

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ด้านการพัฒนาตนเอง ไม่สามารถแทนที่คำแนะนำทางการแพทย์ จิตวิทยา หรือการเงินได้ หากคุณมีปัญหาสุขภาพหรือปัญหาทางการเงิน กรุณาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

สารบัญ

บทนำ	5
บทที่ 1: อะไรคือสิ่งที่ควรมุ่งมั่น (ปลดล็อกศักยภาพของคุณได้ทันที!)	6
บทที่ 2: การทำสมาธิ — อนุญาตตัวตนใหม่ของคุณ	10
บทที่ 3: พลังของความถี่และการสวด ที่คุณไม่เคยคาดคิด	15
บทที่ 4: วิธีสร้างภาพในจินตนาการและทำให้กลายเป็นจริง	20
บทที่ 5: การทำสมาธิสามารถเปลี่ยนชีวิตคุณได้อย่างไร	24
บทที่ 6: สมาธินำทางเพื่อชำระล้างพลังงานด้านลบ (พร้อมเสียงประกอบ)	28
บทที่ 7: สมาธินำทางเพื่อสร้างพลังงานบวก (พร้อมเสียงประกอบ)	32
บทที่ 8: เทคนิคดึงดูดสิ่งที่ต้องการอย่างง่ายดาย ด้วยพลังแห่งแรงดึงดูด	36
บทที่ 9: ความลับของจิตใต้สำนึก ที่กำหนดว่าคุณเป็นใคร	40
บทที่ 10: วิธีเปลี่ยนตัวตนภายใน เพื่อใช้กฎแรงดึงดูดอย่างมีประสิทธิภาพ	44
บทที่ 11: เทคนิคเปลี่ยนพลังงานภายใน ให้กลายเป็นความมั่งคั่งถาวร	47
บทที่ 12: วิทยาศาสตร์แห่งสมอง – ยกระดับพลังงานของคุณโดยอัตโนมัติ	51
บทที่ 13: โภคการทำสมาธิเพื่อกราวด์พลังงาน (Grounding Meditation)	55
บทที่ 14: เทคนิคสมาธิควอนตัม เพื่อเร่งความสำเร็จแบบทวีคูณ	58
ขอแสดงความยินดี 	62

บทนำ

หนังสือเล่มนี้ได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้คนมากมาย หลายคนได้แบ่งปันประสบการณ์หลังจากได้ลองทำสมาธิที่แนะนำในเล่มนี้ หรือหลังจากได้กลับมาเชื่อมต่อกับพลังภายในที่คนมีอยู่โดยกำเนิด ขณะฝึกใช้กฎแรงดึงดูด (Law of Attraction) หลายคนค้นพบความสามารถในการสร้างรายได้มากขึ้น พื้นฟูกิจการที่เคยซบเซา จนกลับมามียอดขายเพิ่มขึ้น รักษาตัวเองให้หายดี ดูแลครอบครัวได้ดีขึ้น และเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งกว่าเดิม

ความจริงคือ พลังพิเศษนี้มีอยู่ในตัวเราทุกคน แต่ยังมีคนอีกมากที่ยังไม่รู้วิธีเข้าถึงและใช้มันอย่างเต็มศักยภาพ หนังสือเล่มนี้ถูกสร้างขึ้นเพื่อสนับสนุนคุณในการพัฒนาโลกภายในของตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มีความหมายในโลกภายนอก

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นแค่คู่มือเพื่อความสงบภายในผ่านการทำสมาธิเท่านั้น แต่มันคือแผนที่ที่จะพาคุณไปค้นพบพลังงานบวกที่ซ่อนอยู่ในตัวคุณ และเรียนรู้วิธีใช้พลังงานนั้นในการสร้างชีวิตที่เต็มไปด้วยความสุขและความสำเร็จ

ไม่ว่าคุณต้องการเยียวยาตัวเอง พัฒนาความสัมพันธ์ หรือเติบโตในหน้าที่การงาน เทคนิคและกระบวนการที่รวมอยู่ในเล่มนี้จะช่วยปลดล็อกศักยภาพอันไร้ขีดจำกัดที่อยู่ในตัวคุณ

เพื่อเริ่มต้นการเดินทางของคุณ เราต้องเปิดเผยพลังงานที่มองไม่เห็นซึ่งกำลังกำหนดความจริงในชีวิตของคุณอยู่

ในบทถัดไป เราจะเจาะลึกกลไกที่ควบคุมชีวิตของคุณ และเรียนรู้วิธีปลดแอกตัวเองจากมัน เพื่อปลดปล่อยศักยภาพที่แท้จริงในตัวคุณออกมา

บทที่ 1: อะไรคือสิ่งที่ควบคุมคุณ

(ปลดล็อกศักยภาพของคุณได้ทันที!)

พลังของความคิด

เรื่องจริงที่แสดงถึงอิทธิพลอันลึกซึ้งของความคิดที่มีต่อชีวิต:

- **กรณีคุณปู่ Ramdon:** ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย และเชื่อว่าเขาจะเสียชีวิตในไม่กี่เดือน แม้ว่าเขาไม่มีหลักฐานของมะเร็งใด ๆ จากการชันสูตร แต่ความเชื่อของเขากลับนำไปสู่ความตาย
- **กรณีสงครามโลกครั้งที่สอง:** แพทย์คนหนึ่งใช้เกลือแทนมอร์ฟีนโดยไม่ตั้งใจเนื่องจากขาดแคลนยา แต่ผู้ป่วยกลับไม่รู้สึกละอาย เพราะพวกเขาเชื่อว่าตนได้รับยาเร่งรับปวด

มุมมองจากผู้เชี่ยวชาญ: Dr. Joe Dispenza

ดร. โจ ดิสเปนซา นักประสาทวิทยาและผู้เขียน *Breaking the Habit of Being Yourself* เน้นย้ำว่าความคิดสามารถเปลี่ยนแปลงความจริงภายนอกได้ เขาอธิบายว่า “ความคิดของคุณส่งผลวัดได้ต่อโลกภายนอก” ไม่ว่าจะเป็นความเชื่อในระดับรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ความคิดจะส่งสัญญาณไปยังสมองและร่างกาย และส่งผลต่อสุขภาพหรือแม้กระทั่งนำไปสู่การทำลายตนเอง ขึ้นอยู่กับคุณภาพของความคิดนั้น ๆ

สรุปสำคัญ: ความคิดมีผลกระทบต่อสุขภาพและชีวิตอย่างลึกซึ้ง สามารถสร้างโรคหรือเยียวยาได้เช่นกัน



“กิจวัตรประจำวันคือการฝึกเส้นประสาทซ้ำ ๆ จนกลายเป็นร่องลึกในสมอง ที่นำไปสู่พฤติกรรมอัตโนมัติ”

ความคิดสร้างตัวตนของคุณได้อย่างไร

- ความคิดและพฤติกรรมที่ทำซ้ำ กลายเป็นนิสัย และพัฒนาจนกลายเป็นบุคลิกภาพในที่สุด
- พฤติกรรมประจำวันจะฝึกวงจรสมองให้ตอกย้ำพฤติกรรมแบบอัตโนมัติ เช่น ขับรถไปทำงานแบบ “ออโต้ไพลอต” แม้ว่าจริง ๆ จะต้องไปทำอื่น

ตัวอย่างจริง: Oprah Winfrey

โอปราห์มักกล่าวถึง “พฤติกรรมที่ตั้งใจ” ว่าเป็นกุญแจสู่ความสำเร็จของเธอ เธอกล่าวว่า “สิ่งที่ฉันมั่นใจแน่นอนคือ ความคิดของคุณกำหนดว่าคุณจะกลายเป็นใคร” เธอเลือกเปลี่ยนความคิดของตัวเองอย่างตั้งใจจากคนที่เติบโตท่ามกลางความยากจน สู่หนึ่งในผู้หญิงที่ทรงอิทธิพลที่สุดในโลก

ประเด็นสำคัญ: ตัวตนของคุณในปัจจุบันถูกสร้างขึ้นจากความคิดและการกระทำที่ทำซ้ำมาโดยตลอด

ความท้าทายของการเปลี่ยนแปลง

- การเปลี่ยนนิสัยที่ฝังแน่นต้องสร้าง “เส้นทางใหม่” ในสมอง เพื่อแทนที่พฤติกรรมเก่า ๆ
- ต้องใช้วินัย ความสม่ำเสมอ และความสามารถในการเผชิญหน้ากับโปรแกรมในจิตใต้สำนึก

คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ: Dr. Bruce Lipton

ดร.บรูซ ลิปตัน นักชีววิทยาเซลล์และผู้เขียน *The Biology of Belief* กล่าวว่า “ความเชื่อในจิตใต้สำนึกก็เหมือนเทพที่ปิดผนึกอยู่เบื้องหลัง” เขาแนะนำให้ฝึกเจริญสติ (mindfulness) และการทำซ้ำอย่างตั้งใจ เพื่อเขียนโปรแกรมใหม่ให้กับจิตใต้สำนึก และเปลี่ยนแปลงชีวิตในระดับเซลล์

กลยุทธ์หลัก: ความสม่ำเสมอและการฝึกสติมีบทบาทสำคัญในการปรับสายประสาทสมองให้สร้างพฤติกรรมใหม่

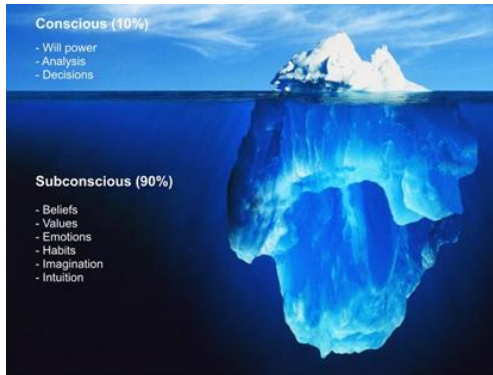
โครงสร้างของจิตใจ

- จิตสำนึก (Conscious Mind): การรับรู้ในปัจจุบัน
- จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind): ระบบอัตโนมัติ เช่น พฤติกรรมประจำวัน และการทำงานของร่างกาย
- จิตเหนือสำนึก (Superconscious Mind): ปัญญาสากลที่สามารถเข้าถึงได้ผ่านการฝึกจิตระดับลึก

โมเดลยูเอชเอ็นเออ้างอธิบายว่า จิตสำนึกเป็นเพียง 10% ของจิตใจ ซึ่งรับผิดชอบการตัดสินใจ การวิเคราะห์ และพลังจิต ในขณะที่จิตใต้สำนึก (อีก 90%) ควบคุมความเชื่อ พฤติกรรม อารมณ์ และสัญชาตญาณ การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงจึงต้องเริ่มจากใต้ผิวน้ำ — จิตใต้สำนึก

ตัวอย่าง: นักกีฬาระดับโลก

นักกีฬาระดับโลกอย่าง Simone Biles ใช้เทคนิค “การสร้างภาพในจิต” (Visualization) เพื่อฝึกกับจิตเหนือสำนึก ให้สามารถทำท่าทางซับซ้อนได้อย่างสมบูรณ์แบบ



สรุป: จิตใต้สำนึกควบคุมกิจกรรมทางจิตถึง 90% การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงจึงต้องต่อสู้ระหว่างจิตสำนึก 10% กับพลังอันลึกซึ้งอีก 90%

ความท้าทายของการเปลี่ยนแปลงตัวตน

- เป้าหมายหรือมติดั้งไว้ล้มเหลวบ่อยครั้ง เพราะจิตใต้สำนึกต่อต้าน
- ต้องใช้ความเพียร การฝึกฝน และการลงมือทำที่มั่นคงเพื่อเอาชนะโปรแกรมเดิม

มุมมองจากชีวิตจริง: J.K. Rowling

เธอถูกสำนักพิมพ์ปฏิเสธหลายสิบครั้งก่อน *Harry Potter* จะโด่งดังทั่วโลก เธอกล่าวว่า “การตกต่ำที่สุด กลับกลายเป็นรากฐานที่มั่นคงของชีวิตใหม่ของฉัน” เรื่องราวของเธอคือบทพิสูจน์ว่าความเพียร ความเชื่อ และความพยายามสามารถเปลี่ยนข้อจำกัดเป็นโอกาสได้

สรุปบทที่ 1: อะไรคือสิ่งที่ควบคุมคุณ

1. พลังของความคิด: ความเชื่อสามารถรักษาโรคหรือสร้างความเสียหายได้จริง
2. ความคิดสร้างตัวตน: ความคิดและการกระทำที่ทำซ้ำกลายเป็นนิสัย และกลายเป็นบุคลิกภาพในที่สุด
3. ความท้าทายของการเปลี่ยนแปลง: ต้องใช้ความพยายามอย่างสม่ำเสมอในการสร้างเส้นประสาทใหม่
4. โครงสร้างของจิต: จิตใต้สำนึกควบคุมชีวิตถึง 90% จึงต้องเริ่มจากตรงนั้น
5. การเอาชนะแรงต้าน: การเปลี่ยนแปลงต้องอาศัยพลังใจ ความตั้งใจ และความต่อเนื่อง

6. มุมมองจากผู้เชี่ยวชาญและกรณีศึกษาจริง: จาก Dr. Joe Dispenza, Dr. Bruce Lipton, Oprah Winfrey, และ J.K. Rowling

สาระสำคัญ: การเข้าใจพลังของความคิดและโครงสร้างของจิต คือก้าวแรกของการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง เมื่อคุณรู้วิธีสังเกตและปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดของตนเอง คุณจะหลุดพ้นจากข้อจำกัดเดิม และปลดล็อกศักยภาพภายในอย่างไร้ขอบเขต