

369

MANIFEST PLANNER



เขียนฝันให้เป็นจริง เปลี่ยน
ความคิดให้เป็นความจริง



NOKYOONG CHUTYAPHAT

369

Manifest Planner

เขียนฝันให้เป็นจริง

เปลี่ยนความคิดให้เป็นความคิด

369 Manifest Planner

เขียนฝันให้เป็นจริง เปลี่ยนความคิดให้เป็นความจริง

สงวนลิขสิทธิ์ © 2568 โดย Nokyoong Chutiyaphat

ห้ามคัดลอก ทำซ้ำ ดัดแปลง เก็บไว้ในระบบจัดเก็บข้อมูล หรือเผยแพร่หนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าทั้งหมดหรือบางส่วน ไม่ว่าด้วยรูปแบบใดหรือวิธีใด ทั้งในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์หรือกลไกการถ่ายเอกสาร การบันทึกเสียง หรือวิธีอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์ ยกเว้นในกรณีของการอ้างอิงบางส่วนในบทวิจารณ์หรือบทความวิชาการ

พิมพ์ครั้งแรก: พ.ศ. 2568

ISBN: 978-616-619-557-6

ออกแบบปกและรูปเล่มโดย: Nokyoong Chutiyaphat

จัดพิมพ์ในประเทศไทย

ติดต่อสอบถามหรือขออนุญาตใช้งาน กรุณาติดต่อ:

nokyoong.chutiyaphat@gmail.com

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อจุดประกายแรงบันดาลใจและการพัฒนาตนเองผ่านแนวทางการตั้งเป้าหมายและกฎแห่งแรงดึงดูด ผู้เขียนไม่รับรองผลลัพธ์เฉพาะบุคคล การใช้งานควรใช้ดุลยพินิจ และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในด้านที่เกี่ยวข้องหากจำเป็น

สารบัญ

บทนำ: ดึงดูดชีวิตในฝันด้วยพลังของตัวเลข 3-6-9 ✦	5
กฎแห่งการดึงดูด: พลังแห่งความคิดที่สร้างชีวิตคุณ	6
ความหมายของ 369 Method	8
7 ขั้นตอนสู่ทุกสิ่งที่คุณปรารถนา	11
ตัวอย่างการเขียน 369 Method สำหรับ Planner	14
เริ่มเขียนวันที่ 1	17
บทปิดท้ายเล่ม	83

✨ บทนำ: ดึงดูดชีวิตในฝันด้วยพลังของตัวเลข 3-6-9 ✨

คุณเคยรู้สึกหรือไม่ว่า ชีวิตที่คุณต้องการอาจอยู่ใกล้แค่ "ความตั้งใจ" และ "ความเชื่อ"? หนังสือเล่มนี้จะไม่เพียงแต่เป็นแผนเนอรัสำหรับจดบันทึกเท่านั้น แต่เป็น "เครื่องมือแห่งพลังงาน" ที่จะช่วยให้คุณปลดปล่อยศักยภาพภายในตัวเองขึ้นมา พร้อมทั้งดึงดูดความมั่งคั่ง ความรัก สุขภาพ หรือสิ่งดี ๆ ที่คุณปรารถนา เข้ามาในชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติ

แรงบันดาลใจของแผนเนอรัเล่มนี้คือ “**369 Method**” วิธีการจดเป้าหมายตามเวลาที่กำหนดไว้เป็นตัวเลขศักดิ์สิทธิ์ 3, 6 และ 9 ซึ่งได้รับการกล่าวถึงโดย Nikola Tesla นักวิทยาศาสตร์อัจฉริยะผู้เชื่อว่าเลขเหล่านี้คือ "กุญแจแห่งจักรวาล"

"If you only knew the magnificence of the 3, 6 and 9, you would have the key to the universe."

— Nikola Tesla

ในแต่ละหน้าของแผนเนอรันี้ คุณจะได้อธิบายให้ไฟกัสและจินตนาการสิ่งที่คุณต้องการอย่างชัดเจน พร้อมส่งพลังงานผ่านคำเขียนที่เต็มไปด้วยความรู้สึกขอบคุณ เหมือนสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วในชีวิตจริง

คุณจะได้เรียนรู้:

- หลักการของกฎแห่งการดึงดูด (Law of Attraction) ผ่านการลงมือเขียน
- พลังของความถี่อารมณ์ เช่น ความสุข ความรัก ความขอบคุณ
- วิธีส่งเป้าหมายลงใจได้สำนึก ด้วยการเขียนซ้ำอย่างมีจังหวะ
- ตัวอย่างการเขียนและแรงบันดาลใจจากผู้เชี่ยวชาญด้าน manifestation

ไม่ว่าคุณจะเคยลองหรือยังไม่เคยใช้พลังของการตั้งเจตนาและการจดเป้าหมายมาก่อน หนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนร่วมทางที่จะเตือนใจคุณทุกวันว่า "คุณคือผู้สร้างชีวิตตัวเอง" และทุกอย่างเริ่มต้นได้จาก "แค่หนึ่งบรรทัดที่คุณเขียนวันนี้"

"กฎแห่งการดึงดูด: พลังแห่งความคิดที่สร้างชีวิตคุณ"

ทุกคนบนโลกนี้ดำรงอยู่ด้วยพลังงานที่ไร้ขอบเขต พลังงานนี้ถูกชี้นำโดยกฎธรรมชาติที่เรียบง่ายแต่ทรงพลัง นั่นคือ "กฎแห่งการดึงดูด" (Law of Attraction) กฎนี้เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในหมู่นักจิตวิทยาและนักวิทยาศาสตร์ในด้านการพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

ความเชื่อมโยงกับหลักวิทยาศาสตร์

นักฟิสิกส์ควอนตัมได้ตั้งข้อสังเกตว่าความคิดของมนุษย์มีพลังงานในตัวเอง ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมและสถานการณ์รอบตัวเรา งานวิจัยจาก **Dr. Joe Dispenza** ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาศาสตร์และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กล่าวไว้ว่า:

"Your thoughts send signals to the quantum field, and your emotions magnetize those signals back to you."

(ความคิดของคุณส่งสัญญาณไปยังสนามควอนตัม และอารมณ์ของคุณเป็นตัวแม่เหล็กที่ดึงดูดสัญญาณเหล่านั้นกลับมา)

การทำงานของกฎแห่งการดึงดูด

ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณ เป็นผลมาจากความคิดที่คุณส่งออกไป เมื่อคุณคิดถึงสิ่งใดบ่อยครั้ง ความคิดนั้นจะก่อให้เกิดความรู้สึก เช่น ความปรารถนา ความสุข หรือความกังวล และอารมณ์เหล่านี้เป็นตัวดึงดูดสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตของคุณอย่างเป็นระบบ

ตัวอย่างเช่น:

- หากคุณจินตนาการถึงเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน เช่น บ้านในฝัน หรือความมั่งคั่ง คุณกำลังสร้างพลังงานที่ดึงดูดสิ่งเหล่านี้เข้ามา
- งานวิจัยในด้านจิตวิทยาโดย **Barbara Fredrickson** ผู้เขียนทฤษฎี "Broaden-and-Build" ระบุว่าอารมณ์เชิงบวก เช่น ความรู้สึกชอบคุณหรือความสุข ช่วยเพิ่มศักยภาพในการบรรลุเป้าหมาย

วิธีการนำกฎแห่งการดึงดูดมาใช้ในชีวิต

1. กำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจน

- จินตนาการและเขียนสิ่งที่คุณต้องการในชีวิต เช่น ความมั่งคั่ง ความสำเร็จ หรือความสุขในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง

➤ Dr. John Assaraf นักเขียนและผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาศักยภาพ กล่าวว่า:

"Write your goals down daily, and they become neural instructions for your brain to act upon."

(เขียนเป้าหมายของคุณลงทุกวัน สิ่งนั้นจะกลายเป็นคำสั่งในสมองของคุณให้ลงมือทำ)

2. ใช้การเขียนเป็นเครื่องมือ

- เขียนสิ่งที่คุณต้องการทุกวัน เช่น "ฉันรู้สึกขอบคุณที่ได้ใช้ชีวิตในบ้านในฝันของฉัน"
- การเขียนช่วยสร้างความชัดเจนในเป้าหมาย และยังเป็นการเตือนจิตใจให้โฟกัสกับสิ่งที่สำคัญ

3. สร้างอารมณ์และความรู้สึกที่สัมพันธ์กับเป้าหมาย

- ลองจินตนาการว่าคุณได้รับสิ่งที่ต้องการแล้ว คุณจะรู้สึกอย่างไร เช่น ความสุข ความภูมิใจ หรือความสงบ
- อารมณ์ที่คุณสร้างขึ้นจะเป็นตัวเร่งให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นจริง

คำกล่าวของผู้เชี่ยวชาญ

➤ **Bob Proctor** กล่าวว่าไว้ว่า:

"Thoughts become things. If you see it in your mind, you will hold it in your hand."

(ความคิดกลายเป็นสิ่งที่จับต้องได้ หากคุณเห็นมันในความคิด คุณจะสามารถถือมันไว้ในมือได้)

➤ **Albert Einstein** เคยกล่าวถึงพลังของจินตนาการว่า:

"Imagination is everything. It is the preview of life's coming attractions."

(จินตนาการคือทุกสิ่ง มันคือภาพตัวอย่างของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของคุณ)

บทสรุป

สิ่งที่คุณคิดและเขียนลงไปในทุก ๆ วัน เป็นเหมือนการส่งคำสั่งไปยังจักรวาล และจักรวาลจะตอบสนองคำขอของคุณ สิ่งสำคัญที่สุดคือคุณต้องมีความชัดเจนในสิ่งที่คุณต้องการ และสร้างความรู้สึกขอบคุณและความสุขในสิ่งเหล่านั้นราวกับว่าคุณได้มันมาแล้ว เริ่มเขียนความปรารถนาของคุณวันนี้ เพราะสิ่งที่คุณเขียนในวันนี้ กำลังสร้างอนาคตที่น่าอัศจรรย์ใจของคุณ 😊

ความหมายของ 369 Method

369 Method เป็นวิธีการ Manifestation (การดึงดูดสิ่งที่ต้องการในชีวิต) ที่ได้รับแรงบันดาลใจจาก **Nikola Tesla** นักประดิษฐ์และนักฟิสิกส์ผู้โด่งดัง Tesla เคยกล่าวว่า:

"If you only knew the magnificence of the 3, 6, and 9, you would have the key to the universe."

(หากคุณรู้ถึงความยิ่งใหญ่ของเลข 3, 6 และ 9 คุณจะมีความ "กุญแจ" สู่จักรวาล)

ตัวเลข **3, 6 และ 9** ถูกมองว่าเป็นตัวเลขศักดิ์สิทธิ์และเชื่อมโยงกับพลังงานของจักรวาล:

- เลข **3**: สื่อถึงความคิดสร้างสรรค์และการแสดงออก
- เลข **6**: สื่อถึงความรัก ความสมดุล และการเชื่อมต่อกับจิตใจ
- เลข **9**: สื่อถึงการปลดปล่อยพลังงานที่สูงกว่าและการเปลี่ยนแปลง

369 Method ใช้แนวคิดนี้เพื่อช่วยให้ผู้คนกำหนดเป้าหมายและดึงดูดสิ่งที่ต้องการผ่านการเขียนและโฟกัสความคิดในแต่ละวัน

วิธีการใช้ 369 Method

วิธีนี้เกี่ยวข้องกับการเขียนข้อความหรือเป้าหมายที่ชัดเจน โดยแบ่งเวลาในแต่ละวัน ดังนี้:

- เขียนข้อความ/เป้าหมาย **3** ครั้งในตอนเช้า
 - ตัวอย่าง: "ฉันรู้สึกขอบคุณที่มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง"
- เขียนข้อความ/เป้าหมาย **6** ครั้งในช่วงบ่าย
 - ตัวอย่าง: "ฉันรู้สึกตื่นเต้นที่มีรายได้เพียงพอสำหรับทุกความต้องการ"
- เขียนข้อความ/เป้าหมาย **9** ครั้งก่อนนอน
 - ตัวอย่าง: "ฉันกำลังอยู่ในชีวิตที่เต็มไปด้วยความสุขและความสำเร็จ"

ระยะเวลา: ทำซ้ำทุกวันอย่างน้อย 21-33 วัน เพื่อให้จิตใจได้สำนึกจดจำและส่งพลังงานออกไปยังจักรวาล

หลักการทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุน

แม้ว่า 369 Method จะดูเกี่ยวข้องกับความเชื่อเชิงจิตวิญญาณ แต่หลักการบางส่วนได้รับการสนับสนุนจากแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ เช่น:

1. การทำงานของจิตใต้สำนึก:

- การเขียนซ้ำๆ ช่วยฝังเป้าหมายในจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

➤ Dr. Bruce Lipton กล่าวไว้ว่า:

"Your subconscious mind shapes 95% of your reality. Reprogram it, and you change your life."

(จิตใต้สำนึกกำหนดความเป็นจริง 95% ของชีวิตคุณ หากปรับเปลี่ยนจิตใต้สำนึกได้ คุณจะเปลี่ยนชีวิตได้)

2. พลังของการตั้งเจตนา:

- การเขียนเป้าหมายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้สมองมีความชัดเจนในสิ่งที่ต้องการ และสร้างจุดสนใจเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น

3. กฎแรงดึงดูด (Law of Attraction):

- ทุกสิ่งในจักรวาลประกอบด้วยพลังงาน ความคิดและอารมณ์ของคุณจึงสามารถดึงดูดพลังงานที่คล้ายคลึงกันเข้าสู่ชีวิตได้

ตัวอย่างข้อความที่ใช้ใน 369 Method

- **ความสัมพันธ์:**

"ฉันรู้สึกขอบคุณที่มีความสัมพันธ์ที่ดีและมีความสุขกับคู่ชีวิตของฉัน"

- **การเงิน:**

"ฉันรู้สึกตื่นเต้นที่มีรายได้ 50,000 บาทต่อเดือน และสามารถช่วยเหลือครอบครัวได้"

- **สุขภาพ:**

"ฉันรู้สึกดีใจที่มีสุขภาพแข็งแรงและพลังงานเต็มเปี่ยมในทุกวัน"

- **ความสำเร็จ:**

"ฉันประสบความสำเร็จในงานที่รักและได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง"

ข้อควรระวัง

1. **ต้องมีความชัดเจน:** เป้าหมายต้องเฉพาะเจาะจง เช่น "ฉันมีรายได้ 10,000 บาทต่อเดือน" แทนที่จะเขียนว่า "ฉันต้องการรวย"