วิทยาศาสตร์
แห่งการดึงดูด
2
ใช้พลังแห่งจักรวาล
สร้างชีวิตในแบบที่คุณต้องการ
Nokyoong Chutiyaphat

# *วิทยาศาสตร์*

# *แห่งการดึงดูด 2:*

ใช้พลังแห่งจักรวาล

สร้างชีวิตในแบบที่คุณต้องการ

**ลิขสิทธิ์ © 2025 โดย Nokyoong Chutiyaphat**

ชื่อหนังสือ: *วิทยาศาสตร์การดึงดูด 2*

ISBN: 978-616-619-798-3

ห้ามคัดลอก ทำซ้ำ ดัดแปลง จัดจำหน่าย หรือเผยแพร่เนื้อหาทั้งหมดหรือบางส่วนในหนังสือเล่มนี้ในรูปแบบใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบสิ่งพิมพ์ อิเล็กทรอนิกส์ การบันทึกเสียง หรือสื่ออื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้และสร้างแรงบันดาลใจในด้านการพัฒนาตนเองและการเข้าใจพลังของจิตใจ หากต้องการคำแนะนำเฉพาะทางในด้านสุขภาพ การเงิน หรือจิตวิทยา กรุณาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

**ผู้เขียน: Nokyoong Chutiyaphat**

จัดพิมพ์ครั้งแรกในประเทศไทย พ.ศ. 2568

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

# สารบัญ


บทนำ: ศาสตร์แห่งการสร้างชีวิตในฝัน 1

บทที่ 21: ทักษะพลังงานสูง จับอะไรก็เป็นเงินเป็นทอง 2

บทที่ 22 : เครื่องทุ่นแรงทางพลังงาน สำเร็จง่ายดั่งร่ายมนต์ 5

บทที่ 24 : แค่วันละ 12 นาที เปลี่ยนสมอง ทวีคูณความสำเร็จ 11

บทที่ 25 : เทรดเดอร์ชนะตลาด 99% ด้วยความลับทางสมอง 14

บทที่ 26 : ความลับทางสมองเร่งพลังกฎแรงดึงดูด 10 เท่า 17

บทที่ 27 : เปลี่ยนตัวตนใหม่ด้วยจิตใต้สำนึกแบบถาวร 20

บทที่ 28 : เปลี่ยนโครงสร้างสมองด้วยพลังงานขอบคุณ 23

บทที่ 29 : เปลี่ยนสมอง ผัดวันประกันพรุ่งเป็นสมองทำอะไรก็สำเร็จ 26

บทที่ 30 : สมาธิเปลี่ยนสมองคนธรรมดาใน 8 สัปดาห์ 29

บทที่ 31 : เทคนิคชาร์ตแบตชีวิต 32

บทที่ 32 : ยอดขายสะดุดเพราะยังไม่รู้เรื่องนี้ 35

บทที่ 33 : เปลี่ยนเป็นคนทำอะไรก็สำเร็จแค่รู้เรื่องนี้ 38

บทที่ 34 : คน 99% ใช้กฎแรงดึงดูดไม่ได้ผลเพราะ 41

บทที่ 35 : อย่าเพิ่ง Self -Talk กับตัวเองถ้ายังไม่รู้เรื่องนี้ 44

บทที่ 36 : เปลี่ยนโลกภายนอกจากโลกภายในด้วยลมหายใจ 47

บทที่ 37 : ใช้ชีวิตเป็น เร่งกฎแรงดึงดูด 50

บทที่ 38 : ความฝันยังไม่เป็นจริง อาจเพราะยังไม่รู้สิ่งนี้ 53

บทที่ 39 : เทคนิคแก้หนี้ ครั้งสุดท้าย 56

บทที่ 40 : ทำสมาธิยังไงให้ภาพในหัวเกิดขึ้นจริง 60

# บทนำ: ศาสตร์แห่งการสร้างชีวิตในฝัน

คุณเคยรู้สึกไหมว่าในโลกนี้มีบางสิ่งที่มองไม่เห็น แต่กลับควบคุมชีวิตเราอยู่? ความคิด ความรู้สึก และพลังงานในตัวเรา ล้วนมีผลต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตทุกวัน และคุณรู้หรือไม่ว่า "พลังงาน" เหล่านี้คือกุญแจสำคัญที่ทำให้ความฝันของคุณเป็นจริง?

ในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ เรามักลืมไปว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และธรรมชาตินั้นเต็มไปด้วย "พลังงาน" ที่พร้อมจะสนับสนุนเราเสมอ ถ้าเรารู้วิธีที่จะปรับจูนคลื่นความถี่ของตัวเราเอง

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณเดินทางเข้าสู่ศาสตร์แห่งพลังงาน สู่กระบวนการที่ช่วยให้คุณค้นพบศักยภาพในตัวเอง และสร้างชีวิตในฝันให้กลายเป็นความจริง ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนสมอง หรือเปลี่ยนมุมมองในชีวิต คุณจะได้เรียนรู้วิธีที่ง่าย แต่ทรงพลังที่สุดในการเปลี่ยนแปลงชีวิต ตั้งแต่การทำสมาธิ การใช้กฎแรงดึงดูด ไปจนถึงการดึงพลังงานจากธรรมชาติ

ทุกบทในหนังสือเล่มนี้ ไม่เพียงแค่ให้ความรู้เชิงทฤษฎี แต่ยังมาพร้อมกับคำแนะนำที่ปฏิบัติได้จริง พร้อมทั้งตัวอย่างจากชีวิตจริงที่พิสูจน์แล้วว่าได้ผล คุณจะได้เรียนรู้วิธีการนำพลังงานและความเชื่อในตัวเองมาสร้างเส้นทางแห่งความสำเร็จ ไม่ว่าคุณจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม

นี่ไม่ใช่แค่หนังสือ แต่มันคือ "เครื่องมือ" ที่จะช่วยคุณปลดล็อกศักยภาพที่ซ่อนอยู่ และสร้างเส้นทางใหม่ที่เต็มไปด้วยความอุดมสมบูรณ์ และความสำเร็จที่คุณเคยคิดว่าเป็นไปไม่ได้

เพราะชีวิตที่คุณต้องการอยู่ใกล้กว่าที่คุณคิด... เพียงแค่เริ่มต้นจากพลังในตัวคุณเอง

**พร้อมหรือยังที่จะเริ่มต้นการเดินทางสู่ชีวิตในฝันของคุณ?**

# บทที่ 21: ทักษะพลังงานสูง จับอะไรก็เป็นเงินเป็นทอง

**ทักษะสำคัญที่ช่วยให้คุณกลายเป็นคนพลังงานสูง**

การสร้างพลังงานเชิงบวกเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยดึงดูดโอกาสดี ๆ และผลักดันความสำเร็จในชีวิต การรักษาพลังงานที่สูงไม่ได้หมายถึงการมองทุกอย่างในแง่บวกเสมอ แต่คือการยอมรับความเป็นจริงและก้าวข้ามอุปสรรคหรือความเจ็บปวดอย่างสร้างสรรค์

---

**พลังงานเชิงบวกกับการสร้างความสำเร็จ**

Manifestation หรือการเปลี่ยนความฝันให้กลายเป็นความจริง เริ่มต้นจากการส่งความปรารถนาออกไปและเปิดใจรับสิ่งดี ๆ ที่จักรวาลจะมอบให้ การจะดึงดูดสิ่งที่ดีเข้ามา เราจำเป็นต้องพาตัวเองไปอยู่ในคลื่นพลังงานที่สูง เช่น คลื่นแห่งความรัก ความสุข หรือความสงบ

**ดร.โจ ดิสเปนซา** ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและพลังงาน กล่าวว่า "เมื่อเราสร้างพลังงานเชิงบวกผ่านความรู้สึกที่ดี เราจะดึงดูดสถานการณ์และผู้คนที่เข้ากับความถี่เดียวกัน" ดังนั้น การฝึกจิตใจให้มีความสงบและมั่นคงจึงเป็นกุญแจสำคัญในการบรรลุเป้าหมาย

เพื่อให้การ manifestation มีประสิทธิภาพ คุณอาจเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการตั้งเจตนาที่ชัดเจน เช่น การเขียนคำยืนยันเชิงบวก (Affirmations) หรือการทำสมาธิในช่วงเช้า วิธีเหล่านี้ช่วยให้จิตใจอยู่ในคลื่นพลังงานที่สูง และพร้อมดึงดูดสิ่งที่ดีเข้ามาในชีวิต

"พลังงานเชิงบวกที่คุณสร้างสามารถขยายวงกว้างออกไปได้เหมือนวงคลื่นในน้ำ เริ่มต้นที่ใจคุณเอง"

**กรณีศึกษา:** แอนนา นักเขียนอิสระ ใช้เวลาในทุกเช้าทำสมาธิ 10 นาที และเขียนคำยืนยันว่า "ฉันมีพลังงานที่จะสร้างผลงานที่ดีที่สุด" หลังจากหนึ่งเดือน เธอสังเกตว่าเธอได้รับโอกาสในการทำงานใหม่ ๆ มากขึ้น และความคิดสร้างสรรค์ของเธอก็พัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง

- หากคุณเริ่มต้นวันด้วยพลังงานที่สูง คุณคิดว่าจะส่งผลต่อกิจวัตรประจำวันของคุณอย่างไร?

- คุณมีวิธีใดในการรักษาความรู้สึกที่ดีตลอดวัน?

## การพัฒนาทักษะ Resilience

Resilience คือความสามารถในการฟื้นตัวและปรับตัวจากความล้มเหลวหรือสถานการณ์ที่ท้าทาย คล้ายกับความแตกต่างระหว่าง “แก้ว” และ “พลาสติก” แก้วเมื่อกระทบพื้นจะแตกเป็นเสี่ยง ๆ ในขณะที่พลาสติกสามารถทนต่อแรงกระแทกและกลับคืนรูปได้

**ดร.มาร์ติน เซลิกแมน** ผู้บุกเบิกด้านจิตวิทยาเชิงบวก กล่าวถึง Resilience ว่าเป็นหนึ่งในคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดสำหรับการใช้ชีวิตที่มีความสุขและประสบความสำเร็จ เขาแนะนำว่า การพัฒนาทักษะนี้ควรเริ่มต้นจากการมองหาความหมายในสิ่งที่เกิดขึ้น แม้ในช่วงเวลาที่เจ็บปวด

**กรณีศึกษา:** เดวิด เป็นนักธุรกิจที่ต้องเผชิญกับความล้มเหลวในโปรเจกต์ใหญ่ของเขาแทบทุกปี แต่ทุกครั้งเขาจะจดบันทึกบทเรียนจากเหตุการณ์นั้น และนำมาปรับกลยุทธ์ใหม่ ความสามารถในการเรียนรู้จากความล้มเหลวทำให้เขาประสบความสำเร็จในระยะยาว

- คุณเคยเจอเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องปรับตัวอย่างมากที่สุดในชีวิตหรือไม่? และคุณผ่านมันมาได้อย่างไร?
- หากต้องเผชิญกับความล้มเหลวอีกครั้ง คุณจะใช้บทเรียนในอดีตมาปรับปรุงตัวเองอย่างไร?

---

### การจัดการความสุขและความคาดหวัง

**การปล่อยวางความคาดหวัง** เป็นหัวใจสำคัญของความสุขที่แท้จริง เมื่อเราตั้งเป้าหมายว่าต้องมีความสุขหรือพลังงานสูง เราอาจพลาดโอกาสที่จะชื่นชมสิ่งเล็ก ๆ รอบตัวในปัจจุบัน

**ดร.เอคฮาร์ต โทลเล** นักปรัชญาสมัยใหม่ กล่าวไว้ว่า "ความสุขไม่ได้อยู่ที่การได้มา แต่อยู่ที่การยอมรับปัจจุบันขณะ" ดังนั้น แทนที่จะตั้งความสุขเป็นเป้าหมาย ลองฝึก **การอยู่กับปัจจุบัน** และชื่นชมสิ่งเล็ก ๆ เช่น การจิบชากาแฟ การใช้เวลากับคนที่รัก หรือการพักผ่อนอย่างสงบ

**กรณีศึกษา:** ซาร่าเคยมีความคาดหวังสูงในชีวิต แต่เมื่อเธอเริ่มฝึกสมาธิแบบ Mindfulness และมุ่งเน้นการชื่นชมสิ่งรอบตัว เธอสังเกตว่าเธอมีความสุขมากขึ้น แม้ในวันที่ไม่มีอะไรเป็นไปตามแผน

- คุณเคยรู้สึกถึงความสุขที่เกิดจากการชื่นชมช่วงเวลาปัจจุบันบ้างหรือไม่?
- คุณคิดว่าสิ่งใดในชีวิตที่คุณสามารถปล่อยวางเพื่อสร้างความสุขได้?

## เครื่องมือสร้างความสมดุลในชีวิต: โมเดล SPIR

การสร้างพลังงานสูงและความสุขในชีวิตต้องอาศัยความสมดุลในหลายมิติ ฉันขอแนะนำโมเดล **SPIR** ที่ประกอบด้วย 5 ด้านสำคัญ:

1. **Spiritual (จิตวิญญาณ)** – การมีความหมายในชีวิตและแรงบันดาลใจ เช่น การทำสมาธิที่ช่วยเพิ่มคลื่นสมองในระดับอัลฟา ทำให้จิตใจสงบและพลังงานสูง
2. **Physical (ร่างกาย)** – การดูแลสุขภาพร่างกายผ่านการออกกำลังกาย การนอนหลับที่เพียงพอ และโภชนาการที่เหมาะสม เช่น การทานอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ เช่น ผักใบเขียวและผลไม้
3. **Intellectual (ปัญญา)** – การแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ และพัฒนาตัวเอง เช่น การอ่านหนังสือที่สร้างแรงบันดาลใจหรือการเข้าร่วมเวิร์กช็อป
4. **Relationships (ความสัมพันธ์)** – การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบตัว เช่น การสื่อสารอย่างเปิดใจและแสดงความซาบซึ้งต่อกัน
5. **Emotional (อารมณ์)** – การจัดการอารมณ์และปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสงบ เช่น การฝึกเขียนบันทึกเพื่อสะท้อนความรู้สึก

**กรณีศึกษา:** โจอี้เริ่มใช้โมเดล SPIR กับชีวิตประจำวันของเขา โดยตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ในแต่ละมิติ เช่น การเดินเล่นในสวนเพื่อดูแลร่างกาย หรือการอ่านหนังสือสร้างแรงบันดาลใจในช่วงเย็น เขาพบว่าชีวิตของเขามีสมดุลและความสุขเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

- คุณคิดว่ามิติใดใน SPIR ที่คุณควรพัฒนาเป็นอันดับแรก?
- คุณสามารถปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันของคุณให้เหมาะกับโมเดลนี้ได้อย่างไร?

---

### ข้อคิดส่งท้าย

การเป็นคนพลังงานสูงไม่ได้หมายถึงการมองโลกในแง่ดีเสมอไป แต่คือการยอมรับความเป็นจริงและเติบโตจากประสบการณ์ อย่าลืมว่าความสุขอยู่ที่การใช้ชีวิตในปัจจุบัน และการสร้างสมดุลในทุกมิติของชีวิต

ขอให้ทุกคนค้นพบความสุขและพลังงานที่ดีที่สุดในตัวเองค่ะ!

# บทที่ 22 : เครื่องทุ่นแรงทางพลังงาน สำเร็จง่ายดั่งร่ายมนต์

**แกะรอยเครื่องทุ่นแรงทางพลังงานที่ช่วยให้สำเร็จง่ายและเร็วขึ้น**

ความสำเร็จไม่ได้เป็นเพียงผลลัพธ์ของการลงมือทำเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับพลังงานภายในที่เราปลดปล่อยออกมา และหนึ่งในเครื่องทุ่นแรงสำคัญที่ช่วยเร่งความสำเร็จให้เกิดขึ้นได้ คือ **การสร้างภาพในใจ (Visualization)** ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลผู้ประสบความสำเร็จระดับโลก เช่น **ไมเคิล จอร์แดน** และ **ไทเกอร์ วูดส์** ต่างใช้ในการซักซ้อมจินตนาการก่อนลงมือทำจริง

---

### ความสำเร็จเกิดขึ้นสองครั้งเสมอ

เคยได้ยินไหมว่า "ความสำเร็จเกิดขึ้นสองครั้ง" ครั้งแรกคือในจินตนาการ และครั้งที่สองคือในความเป็นจริง คนที่ประสบความสำเร็จมักบอกว่าพวกเขาเห็นภาพเป้าหมายชัดเจนในหัวก่อนลงมือทำ เช่น ไมเคิล จอร์แดนเคยกล่าวว่า "ทุกครั้งที่ผมลงสนาม ภาพชัยชนะและการเล่นที่ยอดเยี่ยมได้เกิดขึ้นในหัวผมแล้วก่อนเกมจะเริ่ม"

### กระบวนการ Visualization:

1. เห็นภาพผลลัพธ์ที่ต้องการอย่างชัดเจน เช่น การตีลูกกอล์ฟลงหลุม
2. เห็นภาพกระบวนการที่นำไปสู่ผลลัพธ์ เช่น การวาดวงสวิงที่แม่นยำ

**กรณีศึกษา:** ไทเกอร์ วูดส์ ผู้เล่นกอล์ฟชื่อดัง มักซักซ้อมในใจโดยจินตนาการภาพลูกกอล์ฟที่เคลื่อนไปยังตำแหน่งเป้าหมายทุกครั้งก่อนลงสนาม ผลลัพธ์คือเขาสามารถทำผลงานได้อย่างแม่นยำและสม่ำเสมอ การฝึกฝนแบบนี้ไม่ใช่แค่เรื่องจิตใจ แต่ยังมีผลต่อสมองและร่างกายโดยตรง

---

## วิทยาศาสตร์เบื้องหลังการ Visualization

งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า การซักซ้อมในจินตนาการมีผลต่อสมองและร่างกายเหมือนกับการฝึกจริง ตัวอย่างเช่น:

1. **การเล่นเปียโนในจินตนาการ:** ผู้เข้าร่วมการทดลองถูกขอให้จินตนาการว่ากำลังเล่นเปียโนวันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 วัน ผลลัพธ์จากการสแกนสมองพบว่าสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเปียโนมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น แม้พวกเขาไม่ได้แตะเครื่องดนตรีจริงเลย