

วิทยาศาสตร์แห่ง การเยียวยา



เยียวยาและเปลี่ยนชีวิต ด้วย
พลังจากภายในที่คุณมีอยู่แล้ว

NOKYOONG CHUTTIYAPHAT

วิทยาศาสตร์

แห่งการเยียวยา:

ค้นพบพลังแห่งการเยียวยาตนเอง ด้วยศาสตร์ที่ผสานระหว่างวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณ
หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปสำรวจเทคนิคและวิธีการง่ายๆ ในการปลดปล่อยความเครียด เพิ่ม
พลังชีวิต และสร้างสมดุลภายในตัวเอง

เริ่มต้นเส้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลงวันนี้ ด้วย *Science of Self-Healing!*

ลิขสิทธิ์ © 2025 โดย **Nokyoong Chutiyaphat**

ชื่อหนังสือ: วิทยาศาสตร์แห่งการเยียวยา

ISBN: 978-616-619-891-1

ห้ามคัดลอก ทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ หรือจัดจำหน่ายเนื้อหาทั้งหมดหรือบางส่วนของหนังสือเล่มนี้ในรูปแบบใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งพิมพ์ อิเล็กทรอนิกส์ หรือสื่อประเภทอื่น โดยไม่ได้รับอนุญาตอย่างเป็นทางการ
ลักษณะอักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้และแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ พลังงาน และการ
เยียวยาภายใน ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้แทนคำแนะนำทางการแพทย์ กฎหมาย หรือการบำบัด หากผู้อ่าน
มีปัญหาสุขภาพหรือจิตใจ กรุณาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญโดยตรง

ผู้เขียน: **Nokyoong Chutiyaphat**

จัดพิมพ์ครั้งแรกในประเทศไทย พ.ศ. 2568

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

สารบัญ

บทนำ: จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงชีวิต	1
บทที่ 1: เทคนิคหายใจ เชื่อมต่อพลังไร้ขีดจำกัด	2
บทที่ 2: ให้อภัยไม่ได้ ต้องทำยังไง	6
บทที่ 3: How to เพิ่มพลังชีวิต ด้วย การจัดการอารมณ์	9
บทที่ 4: หยุดวงจร หมดไฟ ด้วยการบริหารพลังงาน	12
บทที่ 5: 14 นิสัยเล็กๆ เปลี่ยนคนซึมเศร้าเป็นคนมีพลัง (ทำตามได้ทันที)	15
บทที่ 6: เปลี่ยนวงจรสมองคนคิดมาก ให้โฟกัส ด้วยวิทยาศาสตร์สมอง	18
บทที่ 7: เทคนิคง่ายๆ หายเครียดใน 1 นาที	21
บทที่ 8: เทคนิค Move on ไล่ที่สุดวันที่ล้มทั้งยืน	25
บทที่ 9: เทคนิคชนะ แพนิค แบบถาวร (ไม่ใช่ชั่วคราว)	29
บทที่ 10: Reset your life 4 นิสัย เปลี่ยนชีวิตคุณไปตลอดกาล	32
บทที่ 11: ความลับใช้ชีวิตแบบขิวๆ แต่ได้ทุกสิ่งราว ปาฏิหาริย์	36
บทที่ 12: กิจวัตรมหัศจรรย์ 3 สิ่งที่คุณทำแล้วชีวิต มีแต่ ปาฏิหาริย์ จนเป็น เรื่องปกติ	40
บทที่ 13: 3 ความลับทางพลังงาน เปลี่ยนจาก หมดไฟ กลับมา มีพลัง ใน 3 เดือน	44
บทที่ 14: ยิ่งวางใจ ยิ่งได้รับ" 3 Mindset เปลี่ยนความอยาก เป็นการวางใจ ให้คุณได้ทุกสิ่งที่คุณฝัน แบบไม่คาดฝัน	47
บทที่ 15: วิชาอีลใจ แพร่ประสบการณ์ที่ทำให้เติบโตก้าวกระโดด	50
บทที่ 16: ยิ่งช้า ยิ่งเติบโต ความลับของ ความเงิบ ที่ทำให้คุณเติบโตก้าวกระโดด	53
บทที่ 17: Feminine Manifest ความลับ 'พลังงานหญิง' ดึงดูดง่าย ๆ ได้ลึ้มผู้หญิง	56

บทนำ: จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงชีวิต

คุณเคยรู้สึกเหมือนกำลังติดอยู่ในวงจรชีวิตที่ซ้ำซากและหมดพลังไหม? หลายครั้งที่เราพยายามค้นหาทางออก แต่ก็พบว่าตัวเองวนเวียนอยู่ในปัญหาเดิมๆ ทั้งทางจิตใจ อารมณ์ และพลังงานชีวิต บางคนอาจต้องการการเปลี่ยนแปลง แต่ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นจากตรงไหน หรือควรทำอะไรเพื่อสร้างผลลัพธ์ที่ยั่งยืนในชีวิต

หนังสือเล่มนี้ถูกเขียนขึ้นมาเพื่อเป็นเข็มทิศนำทางให้กับคุณ ไม่ว่าคุณจะเผชิญกับความเครียด การหมดไฟ หรือปัญหาอารมณ์ที่หนักหน่วง เราจะพาคุณก้าวผ่านความท้าทายเหล่านี้ไปด้วยกัน โดยการนำเสนอเทคนิคที่ง่ายต่อการนำไปใช้ และอิงจากหลักวิทยาศาสตร์ควบคู่ไปกับปรัชญาการใช้ชีวิต

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 17 บท ซึ่งแต่ละบทจะเจาะลึกไปที่เทคนิคเฉพาะด้าน เช่น วิธีการจัดการอารมณ์ การบริหารพลังงาน เทคนิคการให้อภัย และการเปลี่ยนแปลงนิสัยเล็กๆ ที่สามารถเปลี่ยนชีวิตได้อย่างน่าอัศจรรย์ คุณจะได้เรียนรู้จากทั้งประสบการณ์จริงและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ พร้อมตัวอย่างในชีวิตประจำวันที่จะช่วยให้คุณเห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น

นี่ไม่ใช่แค่หนังสือที่คุณอ่านและวางลง แต่เป็นคู่มือที่จะช่วยปลุกพลังในตัวคุณ ให้คุณเชื่อมต่อกับพลังไร้ขีดจำกัดที่ซ่อนอยู่ และสร้างชีวิตในแบบที่คุณฝันถึง

พร้อมหรือยังที่จะเริ่มต้นเส้นทางใหม่ เส้นทางที่เต็มไปด้วยความสงบ พลัง และความสุขที่แท้จริง? หากคำตอบของคุณคือ “ใช่” มาร่วมเดินทางไปกับเราในบทต่อไป ที่จะเปลี่ยนมุมมองและชีวิตของคุณไปตลอดกาล!

บทที่ 1: เทคนิคหายใจ เชื่อมต่อพลังไร้ขีดจำกัด

คุณเคยสงสัยไหมว่าการหายใจสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณได้จริงหรือไม่? ในช่วงเวลาที่คุณรู้สึกกังวล หดหู่ หรือเผชิญกับปัญหาที่ยากจะแก้ไข การกลับมาสู่ลมหายใจเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างพลังงานใหม่ และการปลดปล่อยตัวเองจากความกดดัน

ความสำคัญของลมหายใจ

ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จหรือปัญหา ล้วนสะท้อนถึงตัวตนภายในของเราเอง สิ่งที่เราเป็นในวันนี้ถูกกำหนดโดย 3 องค์ประกอบหลัก:

1. **ความคิด:** ทุกความคิดส่งผลต่อสัญญาณในสมองและพลังงานในตัวเรา หากเราคิดลบซ้ำๆ สิ่งนั้นจะสร้างความรู้สึกลงและการกระทำที่ดึงดูดปัญหาเข้ามา
2. **คำพูด:** คำพูดที่เราพูดกับตัวเองและผู้อื่นเป็นพลังงานที่สะท้อนกลับมาสู่เรา การพูดในเชิงบวกช่วยเพิ่มพลังชีวิต
3. **การกระทำ:** พฤติกรรมและการตัดสินใจในแต่ละวันมักถูกกำหนดโดยความคิดและคำพูดของเรา

คำสอนจากผู้เชี่ยวชาญ: ดร.แอนดรูว์ เวล (Dr. Andrew Weil) ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์บูรณาการกล่าวว่า "การหายใจที่ถูกต้องช่วยลดการตอบสนองของร่างกายต่อความเครียด และกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทที่ช่วยฟื้นฟูพลังงานในร่างกาย" เขาแนะนำเทคนิคการหายใจ 4-7-8 เพื่อผ่อนคลายและเพิ่มสมาธิ

ผลกระทบต่อสมองและร่างกาย:

- **กระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic Nervous System):** การหายใจลึกและช้าแบบนี้ช่วยกระตุ้นระบบที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดอัตราการเต้นของหัวใจ และลดระดับฮอร์โมนความเครียด (คอร์ติซอล)
- **ปรับสมดุลของสมอง:** เทคนิคนี้ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของออกซิเจนในสมอง ทำให้สมองส่วนที่ควบคุมอารมณ์ (Amygdala) ลดความตื่นตัว และเพิ่มการทำงานของสมองส่วนหน้าที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจและการควบคุมตนเอง
- **ปรับวงจรการตอบสนองต่อความเครียด:** การหายใจ 4-7-8 ช่วย "รีเซ็ต" วงจรของสมองที่มักตอบสนองต่อความเครียด ทำให้คุณสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นในสถานการณ์ที่ตึงเครียด

- **ส่งเสริมการนอนหลับ:** เทคนิคนี้ได้รับการพิสูจน์ว่าช่วยให้หลับง่ายขึ้น เพราะช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะพร้อมสำหรับการพักผ่อน

การฝึกหายใจ 4-7-8 เป็นเหมือนการสร้างพื้นที่ให้กับจิตใจและร่างกาย เพื่อปลดปล่อยความเครียดและเสริมสร้างสมาธิ ลองฝึกวันละ 2-3 ครั้ง แล้วสังเกตว่าคุณรู้สึกสงบและมั่นคงมากขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ยกตัวอย่างง่ายๆ: หากเคยรู้สึกว้าวุ่น "ชีวิตไม่มีทางออก" และพุดถึงปัญหานั้นซ้ำๆ คุณจะพบว่าเหตุการณ์รอบตัวเหมือนตอกย้ำความคิดนั้น แต่เมื่อคุณเปลี่ยนคำพูดเป็น "ฉันกำลังหาทางออก" และเริ่มสังเกตลมหายใจ คุณจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เล็กๆ แต่ทรงพลัง

ลมหายใจและการอยู่ในปัจจุบันขณะ

จุดสำคัญ: การอยู่ใน "ปัจจุบันขณะ" คือคุณจดจ่อสำคัญในการปลดปล่อยตัวเองจากปัญหา คุณไม่สามารถแก้ปัญหาคิดได้เมื่อยังหมกมุ่นอยู่กับความคิดหรือความรู้สึกจากอดีตหรืออนาคต การกลับมาสู่ลมหายใจช่วยให้คุณดึงจิตใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน

ตัวอย่างจากชีวิตจริง: ซาร่า ผู้บริหารองค์กรใหญ่ เล่าว่าในวันที่เธอมีประชุมสำคัญ เธอมีรู้สึกกดดันและกระวนกระวาย แต่เธอใช้เทคนิคการหายใจลึกและช้า เพื่อดึงสมาธิกลับมาที่ตัวเอง หลังจากฝึกเพียง 5 นาที เธอพบว่าสามารถจัดการประชุมได้อย่างมั่นใจและมีประสิทธิภาพมากขึ้น



"การกลับมาสู่ลมหายใจในปัจจุบันขณะ คือคุณจดจ่อสำคัญในการค้นพบพลังแห่งความสงบและสมดุลในตัวคุณ"

วิธีฝึกการหายใจเพื่อสร้างพลังงานใหม่

1. สังเกตลมหายใจ:

- หับดาเบาๆ และสังเกตลมหายใจเข้าและออก
- ตั้งคำถามว่า "ลมหายใจของฉันตอนนี้สั้นไหมหรือไม่?"

2. หายใจลึกและช้า:

- หายใจเข้าลึกๆ ทางจมูกจนรู้สึกว่ายาว
- หายใจออกช้าๆ ขาวๆ จนหมดปอด
- ทำซ้ำ 5 ครั้ง คุณจะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ

3. เทคนิค 4-7-8: (แนะนำโดย ดร.แอนดรูว์ เวล)

- หายใจเข้าทางจมูกนับ 1-4
- กลั้นหายใจนับ 1-7
- หายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1-8
- ทำซ้ำ 4 รอบ เพื่อผ่อนคลายและเพิ่มสมาธิ

ประโยชน์ทางวิทยาศาสตร์ของการหายใจช้า

ร่างกายของเรามีระบบประสาทที่เรียกว่า "เวกัลเนิร์ฟ" ซึ่งควบคุมการตอบสนองของร่างกายต่อความเครียด การหายใจลึกและช้าจะช่วยกระตุ้นระบบนี้ ทำให้:

- ลดความเครียด: ร่างกายเข้าสู่โหมดผ่อนคลาย
- เพิ่มสมาธิ: คุณจะรู้สึกมีสติมากขึ้น
- ปรับสมดุลทางอารมณ์: ลดความดันโลหิตและความวิตกกังวล

ตัวอย่างในชีวิตจริง: นักกีฬามืออาชีพ เช่น ไมเคิล เฟลป์ส มักใช้เทคนิคการหายใจเพื่อช่วยลดความกดดันก่อนการแข่งขัน เทคนิคเหล่านี้สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เช่นกัน

เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงวันนี้

ทุกครั้งที่คุณรู้สึกว่าชีวิตเต็มไปด้วยปัญหา ให้หยุดและกลับมาที่ลมหายใจของตัวเอง ลมหายใจเป็นเครื่องมือทรงพลังที่ติดตั้งอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน คุณไม่จำเป็นต้องหาอุปกรณ์พิเศษใดๆ เพียงแค่ฝึกฝนและใช้มันอย่างถูกต้อง คุณจะพบกับพลังไร้ขีดจำกัดที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง

ลองเริ่มต้น:

1. หายใจเข้าลึกๆ นับ 1-4 ในใจ
2. กลั้นหายใจนับ 1-4
3. หายใจออกช้าๆ นับ 1-6

ทำซ้ำ 3 รอบ แล้วสังเกตความรู้สึกที่เปลี่ยนไป คุณจะพบว่าคุณพร้อมที่จะเผชิญกับทุกสิ่งในชีวิตด้วยพลังงานใหม่ที่เกิดจากลมหายใจของคุณเอง

สรุปบทที่ 1: พลังของลมหายใจ

ลมหายใจไม่ใช่เพียงแค่กระบวนการพื้นฐานของชีวิต แต่เป็นกุญแจสำคัญที่สามารถนำคุณไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยการหายใจลึกและช้า คุณสามารถลดความเครียด เพิ่มพลังงาน และสร้างสมดุลในชีวิตได้อย่างง่ายดาย ลองเริ่มฝึกเทคนิคที่แนะนำในบทนี้ และคุณจะพบว่าลมหายใจของคุณสามารถสร้างปาฏิหาริย์ได้จริง

ลองเริ่มต้น:

1. หายใจเข้าลึกๆ นับ 1-4 ในใจ
2. กลั้นหายใจนับ 1-4
3. หายใจออกช้าๆ นับ 1-6

ทำซ้ำ 3 รอบ แล้วสังเกตความรู้สึกที่เปลี่ยนไป คุณจะพบว่าคุณพร้อมที่จะเผชิญกับทุกสิ่งในชีวิตด้วยพลังงานใหม่ที่เกิดจากลมหายใจของคุณเอง