

nami

แปลไปแล้ว
กว่า

10
ภาษา

THE
PIVOT
YEAR



365 วัน
เปลี่ยนตัวเองเป็นคนดี
คุณอยากเป็น

BRIANNA WIEST

เขียน

รังสิมา เจียรทวิสิน แปล

THE
PIVOT
YEAR



365 วัน
เปลี่ยนตัวเองเป็นคนที่
คุณอยากเป็น


nami

บทนำ

ฉันหวังว่าปีนี้จะจะเป็นปีที่คุณเปลี่ยนชีวิตตัวเอง

ไม่ใช่แบบผิวเผิน ไม่ใช่แบบที่แค่เคลื่อนย้ายสิ่งต่างๆ บนพื้นผิวแล้วสงสัยว่าทำไมข้างใต้ไม่เห็นจะมีอะไรแตกต่าง ไม่ใช่แบบตามกระแส ไม่ใช่แบบที่ทำให้คุณยึดติดกับภาพความสำเร็จตามแบบแผนเดิม ๆ ซึ่งทำให้คุณขี้มได้ แต่กลับฝากความรู้สึกผิดและความเสียใจในภายหลังไว้ด้วย

ฉันหวังว่าปีนี้จะจะเป็นปีที่คุณเปลี่ยนชีวิตตัวเองไปในแบบที่คุณแอบปรารถนามาโดยตลอด ขอให้มันเป็นปีที่คุณค้นพบว่าความฝันอันเจียบเจียบซึ่งค้างคาใจมานานนั้น แท้จริงแล้วคือเสียงสะท้อนของชีวิตคู่ขนาน เรื่องราวคล้ายคลึงกันที่ขอให้คุณเล่าขานกระโจนเข้าหา และเปลี่ยนมันจากความคิดให้กลายเป็นความจริงอันจับต้องได้

ฉันหวังว่าปีนี้จะจะเป็นปีที่คุณเปลี่ยนชีวิตตัวเองด้วยวิธีที่คุณเท่านั้นทำได้ ด้วยพลังที่คุณเท่านั้นมี ฉันทำแทนคุณไม่ได้ ถ้อยคำทั้งหลายทำแทนคุณไม่ได้ ถ้อยคำพวกนี้ทำได้แค่ให้กำลังใจ และชี้แนะคุณเหมือนเพื่อนเก่า เป็นข้อความจากดินแดนไกลโพ้น

และส่วนลึกในตัวคุณ ฉันหวังว่าคุณจะใส่ใจความรู้สึกที่ซ่อนอยู่
มากกว่าสิ่งที่เห็นบนหน้ากระดาษ ฉันหวังว่าแต่ละวันจะทำให้คุณ
หยุดคิดและไตร่ตรองว่าคุณมองข้ามประตูแห่งความเป็นไปได้
บานใดไปบ้าง ฉันหวังว่าคุณจะไม่กลัวการสำรวจจิตใจตัวเอง ซึ่งเป็น
พื้นที่ที่เป็นรากฐานทั้งชีวิตคุณ

ฉันหวังว่าปีนี้จะป็นปีที่คุณเลิกเสียเวลาหมุ่นานอยู่รอบนอก
ตัวตนที่คุณใฝ่ฝันจะเป็นและสิ่งที่ตั้งใจจะทำ ฉันหวังว่าปีนี้จะป็น
ปีที่คุณกล้าก้าวออกไปทำสิ่งที่คนอื่นอาจมองว่าไม่ปกติและสร้าง
ความหมายให้โลกที่คุณออกแบบเอง ฉันหวังว่าปีนี้จะป็นปีที่คุณ
ค้นพบว่าพื้นที่ไม่ได้คงอยู่เมื่อคุณยืนหยัดอยู่ที่เดิมเท่านั้น แต่ไม่ว่า
คุณก้าวไปทางไหน พื้นที่จะผุดขึ้นมารองรับคุณไว้ดังที่เป็นเสมอมา
และจะเป็นเช่นนั้นเสมอไป

ฉันหวังว่าปีนี้จะป็นปีที่คุณตระหนักว่าทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต
จะง่ายขึ้นมากหากสิ่งเหล่านั้นสอดคล้องกับเจตนารมณ์อันแท้จริง
ของจิตวิญญาณของคุณ ฉันหวังว่าปีนี้จะป็นปีที่คุณเริ่มขุดค้นความจริง
ทั้งหลายซึ่งซ่อนอยู่ในตัวเอง ฉันหวังว่าปีนี้จะป็นปีที่คุณพบความกล้า
ซึ่งหาว่าหาญที่สุด ฉันหวังว่าปีนี้จะป็นปีที่คุณก้าวเดินอย่างองอาจ
ไปสู่ชีวิตซึ่งถูกลิขิตให้เป็นของคุณมาตลอด

คุณมีวิสัยทัศน์อันยิ่งใหญ่สำหรับชีวิตตัวเอง ซึ่งถูกโลก
ภายนอกลดทอนความสำคัญไปตามกาลเวลา

ถึงเวลาแล้วที่จะรับฟังอีกครั้ง

ถึงเวลาแล้วที่จะใช้ชีวิตอีกครั้ง

บริแอนนา วิสต์

ศรีอยุธยา

วันที่ 1

ความกล้าที่ติดตัวคุณในวันนี้จะกลายเป็นโชคชะตาที่คุณต้องเผชิญในวันหน้า คุณจะมัวหวนนึกถึงความทรงจำในวันวาน หรือจะอยู่กับปัจจุบันและใช้ประโยชน์จากสิ่งที่อยู่ตรงหน้าให้มากที่สุด ไม่ใช่ให้คุณฝันโชคชะตา แต่เพื่อให้เปิดรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะอย่างเต็มที่ ไม่ใช่เพื่อสร้างเรื่องราวเรียงง่ายเพียงบรรทัดเดียว แต่เพื่อรังสรรค์ภาพโมเสกจากประสบการณ์ที่ก่อตัว พัฒนา และค่อยๆ ปรากฏออกมาสู่ความเป็นจริงซึ่งเผยให้เห็นบางสิ่งในตัวคุณ ท้ายที่สุด เสี้ยวหนึ่งของจักรวาลที่ตัวคุณรู้จัก ณ ช่วงเวลานี้ สถานที่นี้ ในลักษณะเช่นนี้จะปรากฏขึ้น คุณมาถูกทางแล้ว นี่คือวันอันสมบูรณ์แบบสำหรับการเริ่มต้นชีวิตอีกครั้ง

วันที่ 2

การไม่รู้มีพลังมหาศาล ไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป ไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไร ไม่รู้ว่าจะไปถึงจุดที่ปรารถนาและจำเป็นต้องไปได้อย่างไร ทุกช่วงเวลาที่ผ่านมามีประตู่แห่งโอกาสซ่อนอยู่ และเมื่อคุณเลือกก้าวผ่านประตูบานใดบานหนึ่ง คุณจะพบกับความเป็นจริงซึ่งครั้งหนึ่งเคยมองไม่เห็น เมื่อคุณไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป คุณจะได้เข้าสู่ดินแดนแห่งศกยภาพอันไร้ขอบเขต แทนที่จะพยายามวางแผนชีวิตอย่างรอบคอบและรัดกุมเกินไป คุณจะเริ่มวางแผนสำหรับช่วงเวลาแห่งความสุขและการเดินทางได้ แทนที่จะใช้ชีวิตไปวัน ๆ คุณเรียนรู้วิธีตอบสนองต่อปัจจุบัน ซึ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและเป็นไปได้อยู่เสมอ เมื่อคุณยอมรับในที่สุดว่าไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป คุณจะได้เข้าสู่ภาวะว่างเปล่าอันล้ำค่า ซึ่งก็คือพื้นที่ระหว่างทุกสิ่งที่คุณรู้ว่า คุณเกิดมาเพื่อลงมือทำและใฝ่ฝันว่าจะเป็น

วันที่ 3

วันหนึ่งคุณจะตระหนักว่าความสุขไม่ได้อยู่ที่ลักษณะบ้านของคุณ แต่อยู่ที่ว่าคุณรักผู้คนในบ้านมากแค่ไหน ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับการประสบความสำเร็จภายในเวลาที่กำหนด แต่คือการค้นพบสิ่งที่คุณหลงใหลและทำได้จนลืมเวลาไปเลย ความสุขไม่ใช่การคิดว่าคุณได้รับการยอมรับจากโลกภายนอก แต่คือการตื่นขึ้นมาในแต่ละวันพร้อมความรู้สึกสงบสุขกับสิ่งที่ตัวเองเป็นอย่างแท้จริง ฝึกรอวันข้างหน้าเงิบ ๆ โดยไม่สนใจว่าใครจะมองคุณอย่างไร ความสุขไม่ได้อยู่ที่การมีสรรพสิ่งอันเลอเลิศ แต่อยู่ที่ความสามารถในการทำสิ่งที่มีให้ดีที่สุด ความสุขคือการรู้ว่าคุณทำดีที่สุดแล้วด้วยสิ่งที่คุณมี ความสุขไม่ใช่สิ่งที่มาหาคุณเมื่อปัญหาทั้งหมดคลี่คลายและทุกอย่างลงตัว แต่อยู่ที่ประกายแสงในเมฆครีเม่ซึ่งเตือนเราว่าแสงสว่างจะอยู่ตรงนั้นเสมอ หากคุณชะลอใจแล้วสังเกต

วันที่ 4

การปกป้องตัวเองคือการเรียนรู้วิธีหยุดตัวเองก่อนจะตอบโต้
เมื่อเกิดความรู้สึกบางอย่าง เมื่อไม่มีความตระหนักรู้คั่นกลาง
ระหว่างสิ่งที่คุณรับรู้กับวิธีที่คุณตอบสนอง ทุกสิ่งทุกอย่างจะบังการ
คุณได้ **ฝึกหยุดตัวเอง** เว้นช่องว่างให้ตัวเองได้ไตร่ตรองระหว่าง
สิ่งที่รู้สึกกับสิ่งที่จะทำ ตัดสินใจว่าอะไรควรค่าให้คุณทุ่มเทกายและใจ
เพราะเรื่องที่คุณเข้าไปข้องเกี่ยวคือเรื่องที่คุณจะเสริมสร้าง

วันที่ 5

มีแม่น้ำสองสายไหลผ่านตัวเราตลอดเวลา สายหนึ่งพัดพาเสียงทั้งหลายจากโลก ส่วนอีกสายหนึ่งเป็นเสียงเดียวที่ยืนหยัดเพียงลำพัง นั่นคือเสียงของผู้นำทางภายในตัวเรา แม่น้ำสายแรกไหลบ่าอย่างมั่นคงและสม่ำเสมอ เปี่ยมด้วยคำชี้แนะ แนวทาง และคำเตือนล่วงหน้า พวกเราส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอย่างเลื่อนลอย และถูกกระแสน้ำพัดพาไปหาจุดหมายต่าง ๆ ที่มีคนบอกให้เราไขว่คว้า มุ่งหน้าไป และทำให้สำเร็จ สุดท้ายเราก็ก้มมองแล้วเห็นว่ามือของเราว่างเปล่า ชีวิตของพวกเราถูกก่อกำกับเข้าด้วยกันจากเส้นเรื่องที่เราไม่ได้ลิขิตเอง เมื่อเราหลงลืมเข็มทิศภายใน ม่านหมอกก็เข้าปกคลุมความตระหนักรู้ต่อบัจจุบัน เราเริ่มสับสน ลังเล และไม่แน่ใจ จนไร้ความสามารถที่จะนำทางตัวเองได้เพราะแม่น้ำสองสายตะโกนกลบเสียงกัน ล่องลอยเราด้วยธรรมะ และขับไล่เราด้วยอธรรม เมื่อเวลาผ่านไป เราจะถูกกลืนกินโดยการยึดติดกับการพยายามเป็นสิ่งที่คนอื่นบอกให้เราเป็น ดำรงอยู่ตรงข้ามกับสัญธรรมชาติภายในตัวเราที่มีชีวิตชีวาและอ่อนโยน ไม่ว่าแม่น้ำสายแรก

จะส่งเสียงดังแค่ไหน เราก็ยังได้ยินเสียงเพรียกอันแผ่วเบาของแม่น้ำสายที่สองเสมอ ชีวิตเริ่มต้นเมื่อเราเลือกทำตามความหวังรู้จากภายใน แม้ในบางคราเราจะได้ยินและคล้อยไปตามกระแสความรู้ที่มนุษย์มีร่วมกันของแม่น้ำสายแรก ปฐมบทแห่งการตระหนักรู้คือการรับรู้ว่ามีเศษเสี้ยวของความจริงกระจัดกระจายอยู่ทุกหนทุกแห่ง และการขีดเส้นแบ่งแม่น้ำทั้งสองสายว่าดีหรือเลวโดยสิ้นเชิงก็เท่ากับว่าเรากัดกันตัวเองจากความลึกซึ้งและความงามที่หัวใจของเราพยายามทำให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริง การเดินทางไม่ใช่การละทิ้งสิ่งหนึ่งเพื่อไปเลือกอีกสิ่งหนึ่ง แต่คือการรู้ว่าเมื่อใดควรรับฟังได้ยิน และทำตามสิ่งนั้น ๆ

วันที่ 6

สิ่งที่คุณปรารถนาย่อมมีอยู่แล้วในตัวคุณ ความปรารถนา คือการฉายศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในออกมาสู่ภายนอก โลกนี้มีสิ่งที่เป็นไปได้นับพันการ มีหลายสิ่งให้วาดหวังและไฝ่หา คนเราอาจต้องการอะไรมากมาย แต่มีเพียงมโนภาพซึ่งเฉพาะเจาะจงเท่านั้นที่จะปลุกเร้าคุณจากภายใน มีเพียงไม่กี่สิ่งจะทำให้คุณตื่นตัว จนถึงขั้นยึดติดกับความปรารถนานั้น ความปรารถนาเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งของตัวคุณ เป็นส่วนหนึ่งของคุณแม้ว่าคุณจะไม่ตระหนักถึง แม้ยามที่อึดตาของคุณเลือกจะบดบังไม่ให้คุณรับรู้ถึงมัน คุณรอให้ตัวเองเต็มใจยอมรับภูเขาค้างที่ต้องปีนขึ้นไป เพื่อถึงความปรารถนาเหล่านั้นออกจากส่วนลึกที่สุดของคุณ และสร้างมันขึ้นมาในโลกที่คุณใช้ชีวิตอยู่ตอนนี้

วันที่ 7

บางที่คุณอาจไม่ต้องเติมพลังงาน คุณแค่ต้องหาความฝันที่จะทำให้ตัวเองอยากตื่นขึ้นมากในตอนเช้า คุณอาจต้องหาบางอย่างที่มอบให้มากกว่าพรากไป บางที่คุณอาจต้องเลิกพยายามกับการเป็นเลิศนับร้อยๆ เรื่องซึ่งไม่ทำให้คุณกระตือรือร้น และหันมาเลือกสิ่งที่ตอบโจทย์เสียที นั่นคือสิ่งที่ชวนให้คุณกล้าเสี่ยงเปิดใจ และพยายามอีกครั้งแม้จะกลัวก็ตาม คุณไม่ได้ล้มเหลวเพราะขาดแรงจูงใจ แต่คุณไม่มีทางก้าวไปได้ไกลบนเส้นทางที่ไม่ใช่ของตัวเอง ตั้งแต่แรก

วันที่ 8

คุณอาจเชื่อว่าการใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าคือการได้ไปเยือนทุกประเทศในโลก ลาออกจากงานตามอำเภอใจ และตกหลุมรักโดยไม่เผื่อใจ แต่ความจริงแล้วคือการรู้จักวิถีอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน คือการเรียนรู้วิถีดูแลตัวเองและพอใจในตัวเอง คือการเรียนรู้วิธีสร้างชีวิตเรียบง่ายอันแสนน่าภูมิใจ ชีวิตที่มีความหมายที่สุดไม่ได้ประกอบด้วยสิ่งหวือหวาเสมอไป แต่เป็นสิ่งที่ค่อยๆ ทำให้คุณวางใจว่าจะซาลงบ้างก็ไม่ใช่ไร คุณไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเองตลอดเวลา คุณไม่จำเป็นต้องต่อสู้ไปชั่วชีวิตหรือปรารถนามากขึ้นเรื่อย ๆ ไม่เป็นไรถ้าทุกสิ่งจะเป็นอย่างที่เป็นอยู่ คุณจะเริ่มเห็นทีละน้อยว่าชีวิตจะเติบโตไปได้แค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับความมั่นคงทางจิตใจ หากเรายังไม่พบความสุขในเรื่องเล็กๆ น้อย ๆ เรื่องใหญ่ ๆ ก็ไม่อาจสร้างสุขให้เราโดยสมบูรณ์

วันที่ 9

ความเจ็บปวดใดๆที่คุณเผชิญอยู่ตอนนี้เทียบไม่ได้เลยกับความสงบสุขซึ่งวันหนึ่งจะมาหาคุณ และไม่อาจเทียบได้กับความสุขซึ่งวันหนึ่งคุณจะได้สัมผัส คุณจะหลงรักชีวิตอีกครั้ง และชีวิตจะดียิ่งกว่าที่เคยเป็น เพราะคุณจะกลายเป็นคนใหม่ คุณจะกลายเป็นคนที่มองเห็นคุณค่าของสิ่งสำคัญได้มากกว่าเดิม เป็นคนที่ไม่บ่มบ่ามดัดสินใจ และไม่ถูกชักจูงหรือหลงเชื่ออะไรง่ายๆ อีก

คุณต้องดำเนินชีวิตด้วยความซื่อตรงเพิ่มอีกระดับ ซึ่งจะกลายเป็นขอบเขตที่ดีและรากฐานอันมั่นคง คุณจะเข้มแข็งขึ้นในแบบที่คาดไม่ถึง และด้วยเหตุนี้ คุณจะมีความสุขอย่างแท้จริงและชัดเจนยิ่งขึ้น เรื่องนี้จะไม่เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน แม้คล้ายจะเป็นเช่นนั้นเมื่อมองย้อนกลับไปที่ตาม เฉกเช่นการเปลี่ยนฤดูกาล ทุกสิ่งทุกอย่างผันแปรไปซ้ำๆ กระทั่งทันใดนั้นเอง คุณก็ได้ยืนหยัดอย่างมั่นคงในจุดที่คุณเคยกลัวว่าจะไม่มีวันมาถึง คุณผ่านมาได้ คุณเป็นคนใหม่แล้ว เพราะบางสิ่งบางอย่างได้เคลื่อนผ่านตัวคุณไป และช่วยเก็บกวาดสิ่งที่คุณไม่รู้ตัวซ้ำว่าขวางทางอยู่

วันที่ 10

การเดินทางไม่ใช่การวางภาระที่ถ่วงใจลง แต่คือการเรียนรู้ที่จะไม่หิบบั่นขึ้นมาอีก การเดินทางไม่ใช่ตอนที่คุณตัดสินใจจะเลิก แต่เมื่อคุณตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่เริ่มต้นใหม่อีกครั้งกับนิสัย ผู้คน ความคิด และพฤติกรรมซึ่งคุณรู้ว่ามันแต่จะนำไปสู่การทำลายตัวเอง การเดินทางคือการปลดปล่อยความทุกข์อันคุ้นเคย คือการตัดสินใจว่าคุณเติบโตเกินกว่าจะอาศัยที่พึ่งทางใจซึ่งเคยปลอบโยน เบี่ยงเบนความสนใจ และคอยค้ำจุนเมื่อคุณต้องการมากที่สุด วิธีก้าวไปข้างหน้าคือการที่คุณเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่มาแทนที่

วันที่ 11

คุณไม่จำเป็นต้องรู้สึกขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต คุณไม่จำเป็นต้องรู้สึกขอบคุณเรื่องที่คุณผ่านมาได้ เรื่องที่คุณไม่รู้มาก่อน และบทเรียนซึ่งเกี่ยวข้องกับคุณมาหนักจนเกินไป คุณไม่จำเป็นต้องรู้สึกขอบคุณความอยุติธรรม และการได้ใช้ชีวิตในโลกซึ่งไม่ให้คุณค่ากับศักดิ์ศรีอย่างที่คุณควรเป็น โลกซึ่งสูญเสียจิตวิญญาณไป ถึงแม้คุณจะอยู่ท่ามกลางพายุ แต่เมื่อคุณบังเอิญพบประกายแห่งการชื่นชมยินดี ฉันหวังว่าคุณจะยึดมั่นมันไว้ ฉันหวังให้คุณรู้ว่าการชื่นชมยินดีนั้นเป็นจริงไม่ต่างจากสิ่งอื่น ๆ ฉันหวังว่าคุณจะสนใจมันให้มากเท่าที่จะทำได้ ฉันหวังให้คุณจำไว้ว่าแสงวาบในเมฆทะมึนคือเครื่องบ่งชี้แสงสว่างแห่งวันที่จะมาถึง ฉันหวังให้คุณรู้ว่าแม้คุณจะไม่รู้สึกขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่าง ก็ไม่ได้แปลว่าคุณจะไม่รู้สึกขอบคุณสิ่งใดเลย ฉันหวังว่าคุณจะยอมรับความจริงมากกว่า 1 ข้อว่าแต่ละช่วงชีวิตของคุณไม่ได้บอกเล่าเรื่องราวเดียวกัน ทุกช่วงของการดำรงอยู่นี้ไม่ได้ดำเนินไปอย่างสอดคล้องกันจนวาระสุดท้าย ชีวิตของคุณเป็นไปได้มากกว่าเดิม แม้อดีตจะไม่แสดงให้คุณเห็นว่า

เป็นไปได้ก็ตาม ทั้งยังไม่แสดงให้เห็นว่าความผันผวนยิ่งใหญ่อและ
ความกลัวซึ่งอยู่ลึกสุดอยู่ร่วมกันได้ และการมีอยู่ของสิ่งหนึ่ง
ไม่ได้บดบังหรือลดทอนคุณค่าอีกสิ่งหนึ่งให้น้อยลง เมื่อใดที่คุณ
เคารพจุดที่คุณยืนอยู่ด้วยการปล่อยวางโดยสิ้นเชิง เมื่อนั้นคุณก็
พร้อมเปิดรับประสบการณ์ถัดไปที่ชีวิตต้องการมอบให้

วันที่ 12

เยี่ยวยาความสัมพันธ์ของคุณกับช่วงเวลาปัจจุบัน รวมถึงภาวะคาบเกี่ยวซึ่งทำให้คุณเลือกที่จะหรีตาลงและมองเห็นแต่ความกลัวหรือเบิกตาให้กว้างและตระหนักว่าคุณเป็นเพียงส่วนเล็กๆ ของภาพฝันอันยิ่งใหญ่ที่โลกนี้เป็นอยู่ และหากไม่มีคุณ โลกก็คงไม่สมบูรณ์อย่างที่ยังเป็นอยู่ทุกวันนี้ ปลดปล่อยตัวเองเข้าสู่โลกแห่งความฝัน และทำตามแรงกระตุ้นซึ่งอยู่ลึกภายในใจ เพราะมันชักนำให้คุณทำสิ่งที่จะถักทอชีวิตของตัวเองเข้ากับเรื่องราวของมนุษยชาติต่อไป หากคุณไม่อยู่ตรงนี้ ก็ไม่มีแม้แต่สิ่งเดียวที่จะเหมือนเดิมทุกประการ คุณคือส่วนสำคัญซึ่งไม่อาจทดแทนได้ คุณเกิดมาเพื่อทำสิ่งที่คุณเท่านั้นจะทำได้

วันที่ 13

คุณบอกกับชีวิตว่าคุณต้องการอะไร แล้วชีวิตจะบอกคุณว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ได้มา หากคุณเรียกหารักแท้ แล้วชีวิตบอกว่าแต่ไม่ใช่กับคนคนนั้น คุณต้องฟัง หากคุณร้องขอความมั่งคั่งรุ่งเรือง แล้วชีวิตบอกว่าแต่ไม่ใช่แบบนี้ คุณต้องฟัง หากคุณเรียกร้องการเป็นส่วนหนึ่ง แล้วชีวิตบอกว่าแต่ไม่ใช่ที่นี่ คุณต้องฟัง แม้มองผิวเผินอาจเหมือนการปฏิเสธ แต่สิ่งเหล่านี้มักเป็นการปรับทิศทาง เมื่อคุณร้องขอชีวิตที่พร้อมพร้อม คุณก็ไม่อาจต่อสู้เพื่อชีวิตอันจำกัดจำเขี่ยต่อไปได้

วันที่ 14

จงมุ่งไปหาคนที่ขยายขอบเขตความเป็นไปได้ของคุณ คนที่เชื่อในศักยภาพของคุณมากกว่าความเป็นจริงสักเล็กน้อย จงมุ่งไปหาคนที่ย้ำเตือนคุณให้นึกถึงตัวตนที่คุณถูกลิขิตให้เป็น คนที่ทำให้จิตวิญญาณของคุณเติบโตและทำให้คุณรู้สึกถึงแก่นแท้แห่งสัจธรรม จงมุ่งไปหาคนที่ทำให้คุณนึกถึงศักยภาพของตัวเอง คนที่ช่วยให้คุณหลงรักชีวิตมากขึ้นอีกนิด จงมุ่งไปหาคนที่เติมพลังให้คุณมากกว่าสูบล้างไปจากคุณ สัญญาณเล็กน้อยเหล่านี้สำคัญกว่าที่คิด เพราะเป็นเครื่องหมายบ่งชี้คู่แท้ทางจิตวิญญาณของเรา ไม่ว่าพวกเขาจะมาในรูปแบบใด

วันที่ 15

ขอประกาศว่าฉันจะไม่ขอมีส่วนร่วมสร้างความทุกข์ให้ตัวเอง
อีกต่อไป หากฉันไม่มีเพื่อนแม่แต่คนเดียวบนโลกใบนี้ ฉันจะเป็น
เพื่อนผู้จงรักภักดีที่สุดให้ตัวเอง ฉันจะไม่ทอดทิ้งตัวเอง หากฉัน
เป็นที่รักของคนนับสิบเว้นแต่ใครคนหนึ่ง ฉันจะไม่ดันทุรังไขว่คว้า
ความรักจากคนคนนั้น ฉันจะพูดกับตัวเองด้วยความเมตตา
ฉันจะไม่ใช้ชีวิตไปกับสิ่งที่มีแต่จะนำความทุกข์มาสู่ตัวฉัน ฉันจะ
อยู่ข้างตัวเองตั้งแต่วันที่เป็นต้นไป

วันที่ 16

คุณอาจกลัวช่วงเวลาอันเงียบสงบในชีวิต ยามที่จิตวิญญาณของคุณเผชิญกับฤดูหนาว ทว่าช่วงเวลาดังกล่าวมักเป็นช่วงที่งานอันทรงคุณค่าและมีความหมายที่สุดของความเป็นมนุษย์ ใกล้เสร็จสมบูรณ์ จงสงบนิ่ง ไม่ต้องทำอะไร ทั้งความเงียบงัน และเสียงอึกทึกต่างร่วมกันประพันธ์บทเพลงซิมโฟนี เช่นเดียวกับ ผืนผ้าใบเปล่าและสีซึ่งเนรมิตภาพวาด การหยุดพักและการเคลื่อนไหวจึงมอบปัญญา ความเข้าใจ และความชัดเจนเพื่อให้คุณมุ่งไปข้างหน้าอย่างหาญกล้ามากกว่าที่เคย

วันที่ 17

บางที่คุณควรวางใจในความสัมพันธ์อันคลาดเคลื่อน การโทรที่ปลายสายไม่รับ และโอกาสซึ่งควรสำเร็จด้วยประการทั้งปวง แต่กลับล้มเหลว บางที่คุณควรเชื่อมั่นในสัญญาณเล็กๆ ก่อนที่มันจะกลายเป็นสัญญาณใหญ่ บางที่คุณควรเชื่อความรู้สึกกระอักกระอ่วนใจ คำคืนอันแสนอ่อนล้า ผู้คนซึ่งมองข้ามคุณ และสถานที่ที่ทำให้คุณไม่สบายใจอยู่สัก ๆ บางที่คุณควรเรียนรู้ที่จะเชื่อมั่นกับสิ่งที่ผ่านพ้นไป เพื่อให้คุณหันมาเชื่อมั่นกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า บางที่คุณควรเชื่อมั่นกับสิ่งที่ไม่ลู่ลวง เพราะสิ่งนั้นอาจพยายามนำคุณไปสู่ความสำเร็จ

วันที่ 18

ทุกชั่วโมงคือการเริ่มต้นใหม่ แต่คุณจะไม่รู้เลยจนกว่าจะ
จำได้ว่าทุกประสบการณ์ที่เปลี่ยนชีวิตและจิตวิญญาณล้วนเกิดขึ้น
ในวันธรรมดาวันหนึ่ง เพียงชั่วพริบตา คุณก็ได้พบกับช่วงเวลา
ซึ่งเปลี่ยนโลกของคุณไปตลอดกาล คุณหางาน คุณจองตั๋วเครื่องบิน
คุณเซ็นเอกสาร คุณเลือกที่จะเปลี่ยนเพื่อเปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง
ช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่มักทำให้คุณรู้สึกเหมือนว่า
จะดำเนินต่อไปชั่วนิรันดร์ แต่ความจริงคือ การเปลี่ยนแปลงมักเป็น
สวนที่เติบโตจากเหล่าเมล็ดพันธุ์เล็กจ๋วที่คุณปลูกไว้มานาน

วันที่ 19

สิ่งที่ถูกกำหนดให้คุณจะเข้ามาในชีวิตคุณและคงอยู่ตลอดไป สิ่งใดไม่ได้เกิดขึ้นแปลว่าสิ่งนั้นไม่ได้ถูกกำหนดให้เป็นเช่นนั้น จุดสิ้นสุดของการเดินทางคงไม่นำคุณไปยังจุดที่คุณต้องการหรือจำเป็นต้องไป หากคุณเชื่อสัตย์กับตัวเองจริงๆ คุณจะรับรู้ได้ในใจ มีสัญญาณมากมายซึ่งคุณจงใจมองข้ามไปเมื่อจมอยู่ในความหวังลมๆ แล้งๆ หากดำเนินชีวิตโดยยึดติดกับสิ่งที่เสียตายน่ามันไม่เกิดขึ้น คุณก็จะพลาดสิ่งที่ผลักดันคุณมาจนถึงจุดนี้ อย่างต่อเนื่องและมั่นคง สังเกตว่าอะไรยังคงอยู่ อะไรยังสม่ำเสมอ อะไรยังยืนหยัด สิ่งเหล่านี้คือองค์ประกอบของบทเพลงแห่งชีวิตคุณ

วันที่ 20

คนอื่นจะมองคุณในแบบที่เขายากมอง เช่นเดียวกับการวางคนที่คุณยกย่องไว้บนหิ้งและมองข้ามทุกแง่มุมอันไม่สมควรของคนที่คุณตั้งต้นจะรักอย่างหัวปักหัวปำ เช่นเดียวกับการที่ตัวตนของผู้ซึ่งใกล้ชิดคุณมากที่สุดดูจะงมงายและน่าให้อภัย เช่นเดียวกับการที่คุณจะเข้าใจมุมมองของผู้คนมากที่สุดเมื่อคุณได้เห็นการเดินทางของพวกเขาตั้งแต่ต้น และนี่ก็ภาพตัวเองอยู่ในสถานการณ์เดียวกันได้ คนอื่นก็มองคุณในแบบที่พวกเขาต้องการและตั้งใจจะมอง สุดท้ายแล้ว สิ่งสำคัญคือคุณตั้งใจจะมองตัวเองอย่างไรต่างหาก

วันที่ 21

พุ่มพิกและดิงแ่งมมอันนำหึ่งที่สุดของตัวเองมาใช้ พุ่มเท
เวลาส่วนใหญ่มาพัฒนาจุดแข็งอันโดดเด่นที่สุดของคุณ คุณไม่ได้
เกิดมาเพียงเพื่อกลบจุดอ่อน หรือเพื่อยกระดับตัวเองในทุกแง่มุม
ที่เป็นไปได้ คุณไม่ได้เกิดมาเพื่อบั่นแ่่งส่วนที่ไม่ได้ถูกกำหนดไว้
ให้งอแงมมสมบูรณ์

วันที่ 22

คุณเอาชนะทุกสิ่งอย่างไม่คาดฝัน สิ่งที่ยับหัวใจ และไม่เป็น
ตั้งใจหวัง คุณสร้างชีวิตขึ้นท่ามกลางความไม่รู้ และสร้างตัวตนใหม่
จากชิ้นส่วนที่คุณเคยคิดว่าจะเป็น ความแข็งแกร่งอันน่าทึ่งของ
จิตวิญญาณมนุษย์อยู่ในตัวคุณเสมอมา และไม่ว่าวันพรุ่งนี้จะเกิด
อะไรขึ้น คุณจะนำพลังนั้นไปด้วยเช่นกัน

วันที่ 23

ความเอื้ออารีคือพื้นฐานของความเข้มแข็งซึ่งทำลายไม่ได้ คือความเต็มใจที่จะคงความอ่อนโยนไว้ในโลกซึ่งพยายามบีบให้คุณแข็งแกร่งทุกสถานการณ์ คือความสามารถในการซึมซับ และคลายอารมณ์ของตัวเอง เพื่อตัดสินใจว่าคุณต้องการตอบสนองต่ออะไรและแสดงสิ่งใดให้โลกเห็น ไม่ว่าโลกจะทำให้คุณพบเจอกับอะไรก็ตาม คนใจดีไม่เพียงเป็นคนดี แต่พวกเขายังเป็นวีรบุรุษในแบบของตัวเองด้วย ความสามารถของพวกเขาที่จะไม่ตอบสนองโลกด้วยความใจร้ายอันสาสม ทำให้พวกเขาเป็นตัวเร่งให้เกิดการเยียวยาซึ่งลึกซึ้งที่สุด

วันที่ 24

คุณคือความสงบระหว่างจุดสูงสุดและจุดต่ำสุด คือผืนฟ้า
ซึ่งคงอยู่ชั่วกาลเบื้องหลังพายุที่ก่อตัวและสลายไปในที่สุด คุณจะ
กลับคืนสู่ตัวตนแท้จริง กลับคืนสู่ความจริงของตัวเองเสมอ หากมี
สิ่งใดยิ่งใหญ่กว่าความสุข สิ่งนั้นคือการตระหนักรู้ถึงและมีชีวิต
อยู่กับความรู้ดังกล่าว คุณคือความมั่นคงและความปลอดภัยที่อยู่
ภายในตัวเอง

วันที่ 25

ฉันหวังว่าคุณจะเรียนรู้การใช้ชีวิตแบบที่ทำให้ตัวเองดีใจ
เมื่อได้มีชีวิตอยู่ ไม่ใช่ดีใจเพราะเสนองานผ่าน เพราะเกียรติยศ
ชื่อเสียง หรือดีใจกับตัวตนที่คุณเชื่อว่าโลกมองคุณ ไม่ใช่ดีใจกับ
ทุกสิ่งที่คุณจะได้บรรลุสักวันหนึ่ง แต่เป็นความสุขจากการได้พบเจอ
สิ่งเล็กน้อยและเรียบง่ายที่สุด ฉันหวังว่าคุณจะเรียนรู้การใช้ชีวิต
แบบที่ทำให้คุณตื่นเต้นกับวันข้างหน้า กับอะไรก็ตามซึ่งคุณ
ถูกกำหนดให้ทำในเวลาี่และในโลกมูมนี่ กับร่างกายและชีวิต
หนึ่งเดียวซึ่งเป็นของคุณ ฉันหวังว่าคุณจะเรียนรู้ที่ได้สัมผัส
ประสบการณ์ของการมีชีวิตอยู่ แทนที่จะเอาแต่จินตนาการว่า
คนอื่นมองชีวิตของคุณอย่างไร ฉันหวังว่าคุณจะเรียนรู้การสัมผัส
ประสบการณ์อย่างเต็มที่จากข้างใน ฉันหวังให้คุณเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิต

วันที่ 26

การค้นพบตัวเองต้องอาศัยการสูญเสียตัวตนที่คุณเคยคิดว่าตัวเองเป็นตัวช่วย การปลุกฝังแรงบันดาลใจซึ่งลึกซึ้งและยั่งยืนที่สุดมักต้องใช้ความสม่ำเสมอเป็นกิจวัตร การค้นหาสิ่งที่ใช้สำหรับคุณคือการยอมรับว่าสิ่งต่างๆ มีเวลาที่ใช่ของมัน สถานการณ์ที่ใช่ย่อมเปลี่ยนไปพร้อมกับคุณ การเยียวยา มักเป็นกระบวนการที่คุณเก็บรักษาและยอมรับประสบการณ์ต่างๆ ทั้งดีและร้ายของตัวเองได้ คือการเปิดใจรับและปล่อยให้ผ่านไป

วันที่ 27

ในสภาวะที่ยังไม่ตื่นรู้ พลังที่คุณมีจะแสดงออกมามากเกินไปทั้งหมด คุณยึดมั่นศรัทธามากเกินไปกับระบบ กฎเกณฑ์ และโครงสร้างซึ่งไม่เคยคิดจะช่วยให้คุณก้าวข้ามจุดที่อยู่ตอนนี้ไปสู่จุดที่เป็นได้ บ่อยครั้งเมื่อคุณหมดสิ้นเรี่ยวแรงและสุดทนกับมุมมองต่อโลกเช่นนี้ เมื่อนั้นคุณจึงเริ่มหันกลับมามองภายในและค้นพบบางสิ่งซึ่งช่วยแก้ปัญหาได้ นั่นคือพลังซึ่งอยู่ในตัวเอง เมื่อเริ่มตระหนักถึงพลังดังกล่าว คุณก็มักจะใช้พลังมากเกินไป คุณทึกทักว่าคุณคือพระเจ้าของตัวเอง ระบบจักรวาลจะโค้งงอแตกตัว และสร้างขึ้นใหม่รอบอนุภาคเล็กจิ๋วซึ่งก็คือคุณ คุณจะเริ่มสลัดภาพลวงตานี้ออกไปได้เมื่อตระหนักว่าสิ่งที่คุณยืนกรานจะสร้างนั้นไม่ได้ออกมาสมบูรณ์แบบอย่างที่คุณเคยนึกภาพไว้ คุณจะเริ่มคำนึงถึงผู้อื่น ทั้งในเรื่องเวลาและความต้องการของพวกเขา คุณจะเริ่มเข้าใจว่าคุณไม่อาจดูแลได้ทุกอย่าง และนั่นคือจุดเริ่มต้นของการเดินทางอันแท้จริงของชีวิต ซึ่งเป็นการประนีประนอมระหว่างสิ่งที่จัดการได้และสิ่งที่ต้องปล่อยวาง สิ่งที

ต้องไขว่คว้าและสิ่งที่จะต้องยอมรับ เวลาที่ต้องพูดและเวลาที่ต้องฟัง เวลาที่ต้องสอนสั่งและเวลาที่ต้องเรียนรู้ เวลาที่ต้องแสดงเจตจำนง และเวลาที่ต้องยอมจำนนต่อเส้นทางอันยิ่งใหญ่กว่าทุกสิ่งที่คุณ เคยนึกฝัน นี่คือความหมายของการมีชีวิตอยู่ คือการเข้าใจ เจตจำนงเสรีของตัวเอง และพัฒนาวิจารณ์ญาณเพื่อใช้มันให้เกิด ประโยชน์

วันที่ 28

ไม่มีสิ่งใดถูกต้องไปหมดตั้งแต่แรก เพราะคุณยอมไม่คุ้นเคยกับทุกสิ่งเมื่อแรกเริ่ม สิ่งที่คุณมักมองข้ามไปก็คือ ความคุ้นเคยอันเป็นรากฐานของความสบายใจและความรู้สึกว่างบางสิ่งถูกต้อง คำถามจึงไม่ใช่ว่าคุณรู้สึกได้ในทันทีที่ทราบว่า คุณถูกลิขิตมาเพื่อสิ่งหนึ่งหรือไม่ แต่อยู่ที่ว่าสิ่งนั้นเติบโตไปพร้อมกับคุณหรือเปล่า สิ่งนั้นให้โอกาสคุณได้ขยับขยาย เปลี่ยนแปลง หรือปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นไหม นั่นคือบททดสอบแท้จริงว่าอะไรถูกต้อง ไม่ใช่สิ่งที่ลงตัวในทันที แต่เป็นสิ่งที่ถักทอรากของมันกับรากของคุณ และเปิดทางให้คุณแบ่งบานได้อย่างเต็มศักยภาพ ไม่ใช่สิ่งที่ปรากฏขึ้นทันทีโดยไม่คาดคิด แต่เป็นสิ่งที่คงอยู่ และยืนหยัดจนถึงที่สุด

วันที่ 29

คุณต้องการสร้างสิ่งใด สิ่งนั้นก็ต้องการให้คุณเป็นผู้สร้าง
คุณปรารถนาจะรังสรรค์สิ่งใดขึ้นในโลก โลกก็ปรารถนาให้คุณ
รังสรรค์สิ่งนั้นเช่นกัน

ตัวอย่าง

วันที่ 30

สุดท้ายแล้ว คุณต้องหยุดทุ่มเทให้กับสิ่งที่ไม่ให้อะไรตอบแทน สิ่งซึ่งเขาแต่รับทว่าไม่คิดจะให้ คุณต้องเลิกพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานที่ที่คุณไม่ควรอยู่อีกต่อไป หากคุณจะลงมือลงแรงกับสิ่งใดก็ตาม จงเลือกสิ่งที่ได้ดีอยู่แล้ว อย่างคนที่รักคุณอยู่แล้ว สิ่งซึ่งแสดงถึงศักยภาพ และสถานที่ที่ทำให้คุณมีชีวิตชีวายิ่งขึ้น ชีวิตมักสื่อสารกับเราอย่างแยบยลและอ่อนโยน ผ่านรายละเอียดเล็กๆ เท่าที่เป็นไปได้ อย่างความพอดีเล็กๆ น้อยๆ เหตุบังเอิญซึ่งน่าขบขัน ความปกติธรรมดาซึ่งบรรจบกับความบังเอิญอันน่าทึ่ง บางครั้งเสียงกระซิบแผ่วเบาที่แม่นย่ำที่สุด เสียงของความตระหนง อัจฉา และแรงดึงดูดย่อมดังกว่า ทว่าบ่อยครั้งที่สิ่งเหล่านั้นไร้ความจริงรอบด้าน จงฟังเสียงกระซิบที่บอกว่า ใช้ สดับฟังสิ่งซึ่งค่อยๆ ออกงาม สิ่งที่เติบโตต่อไปเรื่อยๆ

วันที่ 31

คุณคือมหาสมุทรแห่งศักยภาพที่ยังรอการพัฒนา คุณคงนึกภาพไม่ออกว่าความสามารถของคุณลึกซึ้งและกว้างขวางเพียงใด เว้นแต่จะได้รับการทดสอบ จนกว่าคุณจะก้าวข้ามจุดที่คุณเคยคิดว่า เป็นขีดจำกัดไปแล้ว และต้องนิยามขีดจำกัดเหล่านั้นใหม่ เมื่อนั้น คุณจะพบขุมพลังใหม่ คุณจะพบจังหวะที่ดียิ่งกว่า คุณจะกลับมาพบทุกสิ่งซึ่งคุณเชื่อว่าสูญหายไปแล้ว พลังชีวิตไม่มีทางหนีหายไป แต่เก็บงำไว้จนกว่าร่างกายเราจะรู้สึกปลอดภัยพอที่จะเริ่มต้นใหม่อีกครั้งได้ จงใช้เวลาตัวเองปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตใหม่ ปล่อยให้ประจักษ์ว่าตอนนี้คุณหายใจได้ทั่วท้องแล้วในแต่ละวันที่ผ่านมา ก้าวออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตัวเอง และไว้วางใจสิ่งที่ไม่รู้ คุณจะค่อย ๆ เรียนรู้วิธีควบคุมจิตวิญญาณอิสระในตัวเองอีกครั้ง และครั้งนี้คุณจะมีสมาธิแน่วแน่นมากขึ้น คุณจะมึวิจาร์ณญาณ ยิ่งขึ้นว่าควรยอมให้ใครและอะไรเข้ามาในชีวิต รวมถึงในห้วงความคิดของคุณ คุณจะก้าวไปข้างหน้าอย่างมีสติมากขึ้น คุณจะเริ่มเข้าใจว่าเมื่อพลังงานของคุณรั่วไหลออกไปในทิศทางต่าง ๆ

มากมาย คุณจะใช้ศักยภาพของตัวเองไม่ได้เต็มที่ คุณจะเริ่มเข้าใจว่าความสามารถที่มีจะเป็นอย่างไรที่ตัวเองปรารถนาสูงสุดหรือไม่ นั่นไม่สำคัญ แต่ประเด็นคือคุณแค้ไขว่ไขว่โดยไม่รู้ตัวรอบตัวรายล้อมไปด้วยกลุ่มคนซึ่งปลุกฝังความรู้สึกไม่เชื่อให้ยังลึกในจิตใต้สำนึกของคุณ ความเชื่อดังกล่าวกลายเป็นข้อจำกัดซึ่งคุณคิดว่าต้องใช้ชีวิตในกรอบแบบนั้น คุณจะเริ่มตัดสินใจว่าอะไรสำคัญต่อตัวเองจริง ๆ คุณต้องการพบเจออะไรกันแน่ขณะยังมีชีวิตอยู่ และเมื่อถึงเวลาก็ตบปล่อยสิ่งที่ไม่ใช่ไปอย่างอ่อนโยนและเปี่ยมด้วยรัก

วันที่ 32

คุณต้องเรียนรู้การเลิกยึดติดกับบางสิ่งที่คุณเคยรัก คุณต้องเรียนรู้ว่าบางสิ่งอาจเหมาะสมเพียงช่วงเวลาหนึ่ง แต่ไม่ใช่ตลอดไป คุณต้องเรียนรู้ว่าการก้าวออกจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ลดทอนคุณค่า ความสำคัญ หรือผลกระทบจากสิ่งเหล่านั้นที่เคยมีต่อคุณ คุณต้องเรียนรู้ว่าหากไม่เติบโต ก็ไม่นับว่าได้ใช้ชีวิตอย่างแท้จริง หากไม่ก้าวออกจากอะไรทั้งนั้น คุณก็จะไม่ได้ก้าวเข้าหาสิ่งใดเลย

คุณต้องเรียนรู้การปล่อยวางบางสิ่งที่ยังคงสวยงาม เพราะคุณรู้ว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ค่อยเหมาะสม เพราะคุณรู้ว่ามีความสงบซึ่งลึกซึ้งกว่า รออยู่ ผู้คน สถานที่ และสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาและออกไปจากชีวิตของคุณ ล้วนผ่านเข้ามาด้วยจุดประสงค์บางอย่าง และเมื่อภารกิจเหล่านั้นเสร็จสิ้นแล้ว คุณก็ก้าวไปสู่ประสบการณ์ต่อไปได้

คุณต้องเรียนรู้ว่าการปล่อยวางไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นสัญญาณของการเสร็จสิ้น เป็นสัญญาณแท้จริงที่สุดอย่างหนึ่งซึ่งบ่งบอกว่า คุณพัฒนาไปอีกขั้นในฐานะมนุษย์

วันที่ 33

หากคุณไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรต่อไป มักจะไม่ใช่เพราะก้าวต่อไปอยู่ไกลสุดสายตา แต่เพราะมันอยู่ตรงหน้าคุณต่างหาก จงเลิกมองออกไปภายนอกแล้วหันกลับมามองภายใน มีเสียงเรียกร้องให้คุณสร้างตัวเองขึ้นมาใหม่เดี๋ยวนี้ หากคุณไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรต่อไป ก็ไม่ใช่เพราะคุณจำเป็นต้องแสวงหาคำตอบเพิ่มเติม แต่เพราะต้องยอมรับคำตอบที่มีอยู่แล้ว หากคุณไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรต่อไป ก็ถึงเวลาต้องเรียนรู้การดำเนินชีวิตตามคำอธิษฐานของคุณซึ่งได้รับการตอบรับแล้ว นั่นคือตอนนี้ ถึงเวลาต้องเรียนรู้การใช้สิ่งที่มีอยู่แล้วและเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง ถึงเวลาต้องเลิกขอให้สถานการณ์ในอนาคตมาช่วยเผยความฝันที่คุณซ่อนไว้ แต่จงขุดความฝันนั้นซึ่งถูกฝังกลบใต้ความหวาดกลัว และลงมือทำเสียที เริ่มต้นจริงๆ ได้แล้ว

วันที่ 34

คุณจะประหลาดใจที่สิ่งต่างๆ ปรากฏขึ้นเหมือนจับวางเสมอ เมื่อคุณต้องการ และไม่มาถึงก่อนแม้เพียงวินาทีเดียว เมื่อถึงเวลา ต้องลงมือทำ เร็วแรงจะมาเอง เมื่อถึงเวลาต้องตัดสินใจ คุณจะรู้ว่าต้องตัดสินใจอย่างไร เมื่อถึงเวลาต้องจากไป คุณจะรู้ว่าเขียนใบลาออกอยู่ จงเชื่อมั่นในตัวเอง คุณไม่จำเป็นต้องคาดเดาอนาคตทุกรูปแบบที่อาจเกิดขึ้นได้ แต่จงศรัทธาอย่างแรงกล้าว่าคุณจะได้รับการดูแลเสมอไม่ว่าอยู่ตรงไหน

วันที่ 35

สิ่งหนึ่งรบกวนคุณเพราะพยายามจะผลักดันคุณให้มีความคิด
อ่อนโยนมากขึ้น ไปสู่สถานที่ที่ดีกว่า หรือเข้าสู่การหยั่งรู้อันลึกซึ้ง
ยิ่งขึ้น สิ่งนั้นพยายามจะเปิดส่วนหนึ่งในหัวใจซึ่งคุณปิดไว้ เยียวยา
คุณในจุดที่ชีวิตเคยทิ้งรอยแผลเป็นอันแสนสาหัสไว้ พยายามตั้งใจ
ให้คุณอภัยและเปิดใจรับผู้อื่นอย่างไร้อคติ พยายามช่วยให้คุณเลิก
ยึดติดกับอดีตด้วยการเก็บมุมมองล้ำสมัยไว้ และพยายามดึงคุณ
เข้าสู่ปัจจุบันอย่างแท้จริง สิ่งนี้ทำให้คุณไม่สบายใจเพราะมันคือ
ผู้ส่งสาร และคุณยังไม่ได้ยินสิ่งที่มันต้องการบอก ผู้ส่งสาร
ยืนกรานจะทำหน้าที่ต่อไปเพราะสารนั้นจำเป็นต่อคุณ แม้คุณ
ไม่ต้องการก็ตาม มันอยู่ตรงนี้เพื่อช่วยให้คุณเติบโต และจะไม่
ล่าถอยไปจนกว่าคุณจะยอมให้มันพาคุณก้าวข้ามขีดจำกัดเล็กๆ
ของชีวิตซึ่งคุณยังใช้ไม่เต็มที่

วันที่ 36

สาเหตุที่เราารู้สึกว่าการอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่ เป็นเรื่องยากเกินไป มักเป็นเพราะความเงี้ยวสงบของบางสิ่งซึ่งเรายังไม่พร้อมจะรับฟัง ยิ่งเราไม่ยอมมองดูตัวเองอย่างซื่อสัตย์นานเท่าไร โลกภายในของเราก็ยิ่งเสียงดังมากขึ้นเท่านั้น เมื่อเรารวบรวมความกล้าและจ้องตากับปีศาจในตัวเราได้นานพอ ปีศาจจะแปรสภาพเป็นเด็กร้องไห้ร้องแฉะและขอให้เราปล่อยพวกมันเป็นอิสระ

วันที่ 37

หากจิตวิญญาณของคุณคุ้นชินกับความอึกทึกครึกโครม
มานาน สิ่งที่ดีต่อคุณที่สุดอาจไม่น่าสนใจก็ได้ ความรู้สึกอันเด่นชัด
อาจไม่ใช่ความรู้สึกซึ่งถูกต้องที่สุดเสมอไป

“

365 วัน
เปลี่ยนตัวเอง
เป็นคนที่
คุณอยากเป็น

”

The Pivot Year

365 วัน เปลี่ยนตัวเองเป็นคนที่คุณอยากเป็น

เขียน Brianna West

แปล รังสิมา เจียรทวีสิน

บรรณาธิการต้นฉบับ คันสนีย์ ตูลยธนบดี

พิมพ์ครั้งที่ 1: กันยายน 2568

ราคา 365 บาท

Original Title: The Pivot Year

Copyright © 2023 by Brianna West

The Thai language translation rights arranged through Rightol Media

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2568: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

วีดีซี, บริแอนนา.

365 วัน เปลี่ยนตัวเองเป็นคนที่คุณอยากเป็น-- กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2568.

384 หน้า.

1. ความตระหนักในศักยภาพตน. I. รังสิมา เจียรทวีสิน, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.128

ISBN 978-616-04-7294-9

เพลตและพิมพ์ที่ พิสิกส์เซ็นเตอร์ โทร. 0-2433-7704-5



จัดพิมพ์โดย นามิ พับลิชชิง ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

f NAMI Publishing @ nami.publishing

ประธานบริษัท	สุวดี จงสถิตยวัฒนา
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร	คิม จงสถิตยวัฒนา
ผู้จัดการสำนักพิมพ์	สุภารัตน์ ภูไตรรัตน์
ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์	เอื้อยจิตร์ นูนนาค
บรรณาธิการบริหาร	สุวพันธ์ ชัยปัจจา
บรรณาธิการเล่ม	ศินันทิญา ศรีฟ้า
พิสูจน์อักษร	จินณพัชฌาณ์ ไชยมะโน กัณหา สุวรรณรัตน์
กราฟิก	เสาวลักษณ์ ประเสริฐพานิช
ออกแบบปก	ธีรวัฒน์ เข็มพิกัดทรัพย์
ประสานงานการผลิต	จวีตศรี ทรรหมเทพ

จัดจำหน่ายโดย บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 34 (สีลมตัด) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: contact@nanmeebooks.com

www.nanmeebooks.com

www.facebook.com/nanmeebooksfan



f NAMI Publishing

@ nami.publishing

สั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก
โปรดติดต่ออานามีนิกิตส์

☎ 0-2662-3000 กด 1

f Nanmeebooks Fan

💬 @nanmeebooks

🌐 www.nanmeebooks.com



บางครั้งจุดเปลี่ยนของชีวิตก็เริ่มจาก ความคิดเดียวที่คุณไม่เคยกล้าคิด

หากคุณรู้สึกเหมือนติดอยู่ในกับดักเดิม ๆ
ชีวิตวนลูป หมุดไฟ และไม่แน่ใจว่าจะก้าวไปทางไหนต่อ

หนังสือเล่มนี้จะเพื่อนร่วมทางตลอด 365 วัน
ซึ่งจะค่อย ๆ ปลูกให้คุณตื่น

ตั้งคำถามใหม่ มองตัวเองด้วยสายตาที่อ่อนโยนขึ้น
และเลือกชีวิตแบบที่คุณควรมี ไม่ใช่แบบที่คุณเคยจำใจอยู่กับมัน
ด้วยถ้อยคำเรียบง่ายแต่ลึกซึ้งของ Brianna Wiest
นักเขียนชายดีจากผลงานเรื่อง

101 บทความเปลี่ยนชีวิตที่จะเปลี่ยนวิธีคิดคุณ

คุณจะไม่เพียงได้รับแรงบันดาลใจ
แต่จะได้ "ความจริงบางอย่าง" ที่เปลี่ยนคุณไปตลอดกาล

เติมความกล้าเล็ก ๆ ทุกวัน
เพื่อเปลี่ยนคุณให้เป็นเวอร์ชันที่ตัวเองต้องการ


nami
Ride the Waves of Change

f NAMI Publishing @ nami.publishing

หมวดแผ่นกระดาษ

ISBN 978-616-04-7294-9



9 786160 472949

365.-