

ศิลปะแห่งการรีเซ็ตใจ

Zero Reset Magic

“ศิลปะแห่งการรีเซ็ตใจ” แต่งโดย “เคนจิ” เป็นเจ้าของช่อง Keni Spirit และ Keni Tarot ใน Youtube และ Kenji Radio ใน Voicy หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมวิธีเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงและทำความฝันให้เป็นจริง และใช้ประสบการณ์มาช่วยในการแบ่งปันวิธีทำให้ความเป็นจริงเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยอ้างอิงเนื้อหาที่อยู่ในช่อง Youtube ของผู้เขียน รวบรวมความคิดเห็นอันหลากหลายของผู้ชม หนังสือเล่มนี้จะสามารถช่วยให้คุณตระหนักได้ว่า **“ตัวเองมีพลังอยู่”** สรุประเด็นเนื้อหาได้ดังนี้

1 1 เคล็ดลับในการสร้างความเป็นจริงแบบรู้สึกดี

1. การตระหนักว่า **“ความคิดจะกลายเป็นจริง”** คือก้าวแรกในการดึงพลังกลับมา

หากคุณกำลังคิดว่า “พยายามแทบตาย แต่ไม่เห็นสำเร็จเลย” ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจใหม่ว่า ความคิดและความรู้สึกที่อยู่ในจิตใต้สำนึกต่างหากที่จะเป็นจริง จากนั้นจึงค่อยมาคิดว่า จะทำอย่างไรกับความเป็นจริงที่อยู่ตรงหน้าดีกว่า

2. ที่คิดว่า **“ต้องทำ”** เพื่อให้ความฝันเป็นจริงนั้นก็เพราะ **เชื่อไปแล้วว่าไม่มีทางทำได้** และความคิดนั้นก็กลายเป็นความจริง

“การพยายามเพื่อทำให้ความฝันเป็นจริง” แสดงให้เห็นว่า ตัวเองยังขาดอะไรบางอย่างไป จึงต้องพยายาม เพราะถ้าไม่ทำแบบนั้น ก็จะไม่สมหวัง นั่นหมายถึงสิ่งที่ถูกประทับในจิตใต้สำนึก คือ ตัวเองยังขาดอะไรอยู่หรือไม่พยายามก็ไม่สำเร็จ แล้วในที่สุดจิตใต้สำนึกก็จะสร้างความเป็นจริงที่ไม่สมหวังขึ้นมา



การเปลี่ยนแปลงความเป็นจริง
ไม่ใช่เรื่องของความพยายามหรือความอดทน
ก่อนอื่นต้องเริ่มที่ **การเปลี่ยนแปลงความคิด**

รูปแบบความคิดของ
คนที่ความฝันไม่เป็นจริง

พยายามเพื่อทำความฝัน
ให้เป็นจริงดีกว่า
(ความคิด)



จะสมหวังได้แน่เหอ
(สิ่งที่รู้สึกอยู่ลึก ๆ)



ว่าแล้วเชื่อว่าต้องไม่สมหวัง
(สิ่งที่เชื่อมาตั้งแต่แรก)

รูปแบบความคิดของ
คนที่ความฝันเป็นจริง

ทำด้วยความสนุกดีกว่า
(ความคิด)



ต้องเป็นจริงได้แน่
(สิ่งที่รู้สึกอยู่ลึก ๆ)



ว่าแล้วเชื่อว่าต้องสมหวัง
(สิ่งที่เชื่อมาตั้งแต่แรก)

3. จิตใต้สำนึกคืออะไรกันแน่ แค่นี้เรื่องนี้ การเปลี่ยนแปลง ความเป็นจริงจะเป็นเรื่องง่ายนิดเดียว

การเปลี่ยนแปลงระบบคุณค่าที่เชื่อว่า “การมีความสุขเป็นเรื่องยาก” ให้กลายเป็น
“การมีความสุขเป็นเรื่องง่าย” นั้น ก่อนอื่นต้องมีความตระหนักถึงความเชื่อฝังหัวของตัวเอง
เมื่อรู้สาเหตุแล้วก็จัดการกับมัน จากนั้นให้ความสำคัญกับการสัมผัสและดื่มด่ำกับความสุข
เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

ลักษณะพิเศษของจิตสำนึก

- สามารถคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผลได้
- สามารถพิจารณาอดีต ปัจจุบัน และอนาคตไว้
- สามารถแยกแยะตัวเองกับคนอื่นออกจากกันได้
- สามารถแยกแยะความจริงกับจินตนาการออกจากกันได้
- มีอำนาจเหนือกว่าเมื่อเทียบกับจิตใต้สำนึก
- เก็บรักษาข้อมูล (ความทรงจำ) เฉพาะส่วนที่
สติสัมปชัญญะรับรู้ได้

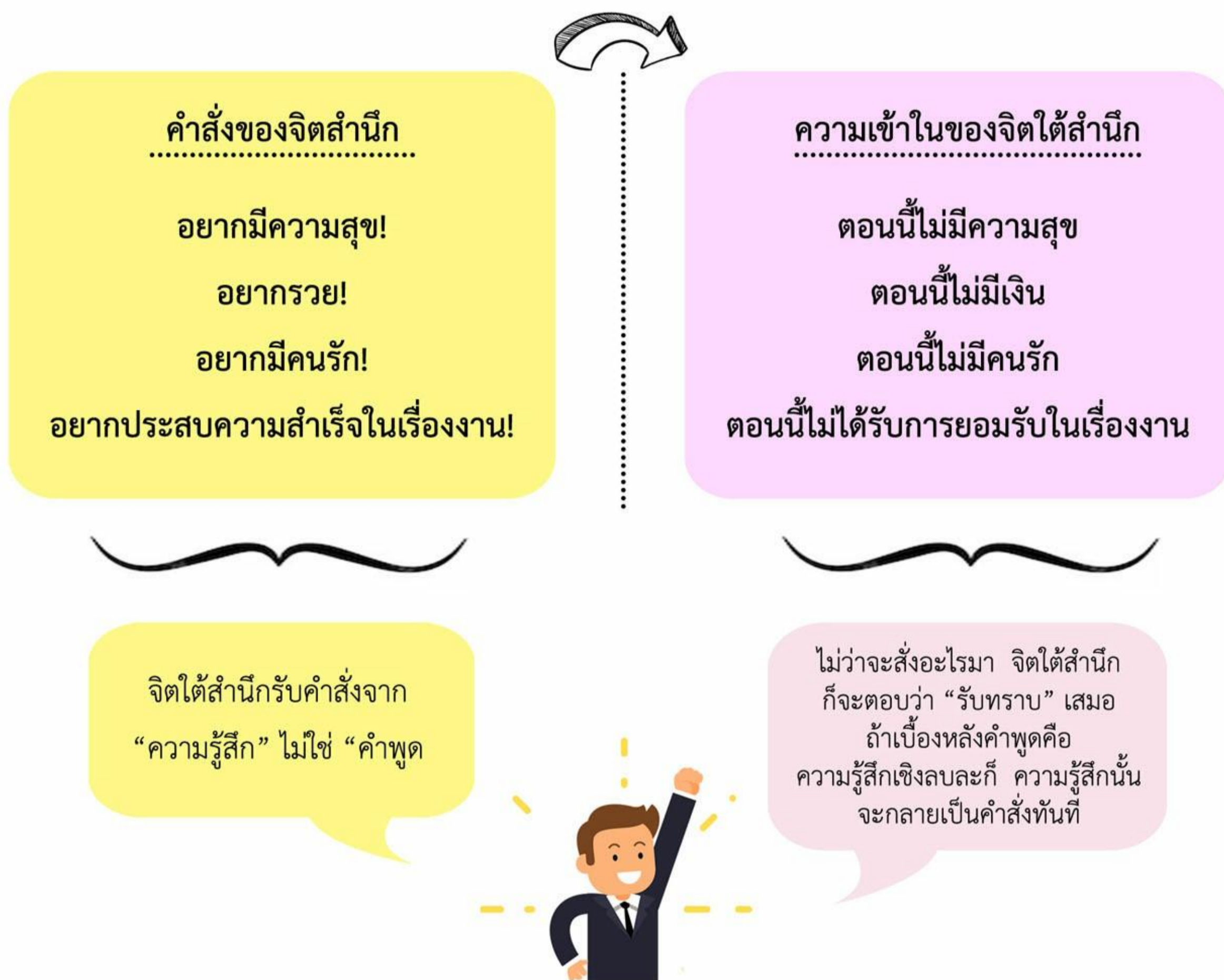
ลักษณะพิเศษของจิตใต้สำนึก

- ทำงานเชิงรัฐเมื่อเทียบกับจิตสำนึก
- ไม่สามารถแยกแยะอดีต ปัจจุบัน และอนาคตออกจากกันได้
- ไม่สามารถแยกแยะตัวเองกับคนอื่นออกจากกันได้
- ไม่สามารถแยกแยะความจริงกับจินตนาการออกจากกันได้
- เก็บรักษาข้อมูล (ความทรงจำ) มากมายที่ไม่อาจรับรู้ได้โดย
สติสัมปชัญญะ
- แสดงตัวผ่านคำพูดติดปากหรือพฤติกรรมที่ทำจนติดเป็นนิสัย

4. ถึงอยากให้ความฝันเป็นจริง แต่ถ้าความรู้สึกเป็นลบ ก็ย่อมไม่มีทางสมหวัง เพราะคำโกหกใช้กับจิตใต้สำนึกไม่ได้ผล

หากมองในมุมของกลไกการทำงาน คนที่คิดว่าง่ายจะรู้สึกเบาสบาย จิตใต้สำนึก จึงนำพาความเป็นจริงที่จะรู้สึกเบาสบายมาให้ ส่วนคนที่คิดว่ายาก จะรู้สึกหนักอึ้ง จิตใต้สำนึก จึงนำพาความเป็นจริงที่หนักอึ้งมาให้ตามคำเรียกร้อง

ถึงอยากให้ความฝันเป็นจริง
แต่ถ้าความรู้สึกนั้นเป็นลบละก็



5. ต่อให้ความคิดเป็นบวก แต่ถ้าความรู้สึกเป็นลบ ก็ไม่มี ความหมาย ต้องระวังกับดักทางความคิดที่หลงติดกับได้ง่ายให้ดี

ช่วงเวลาก่อนนอนถือเป็นช่วงเวลาที่จิตสำนึกทำงานเต็มที่ขณะตื่นกับจิตใต้สำนึก ซึ่งทำงานเต็มที่ขณะหลับจะได้มาปฏิสัมพันธ์กัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะกึ่งหลับกึ่งตื่นถือเป็นช่วงเวลาทองแห่งการส่งข้อมูลให้จิตใต้สำนึก หากส่งข้อมูลดี ๆ แล้วผล็อยหลับไป ความฝันที่ทำการจินตภาพจะซึมซับเข้าไปในจิตใต้สำนึก และทำให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สิ่งสำคัญ ไม่ใช่การคิดบวก
แต่เป็นความรู้สึกเชิงบวก



6. ถ้ารู้สึกอ่อนรนหรือกังวลจนนั่งไม่ติด ก็ให้เลิกพยายามไปสักพัก

หยุด
↓
จดจ่อกับ “สิ่งที่มีอยู่ตอนนี้”
↓
อารมณ์ความรู้สึกดีขึ้น
↓
ความเป็นจริงเปลี่ยนแปลง



เมื่อตกอยู่ในความรู้สึกอ่อนรนกระวนกระวายในใจมีแต่ความกังวลพอกพูนขึ้นเรื่อย ๆ หากอยู่ในสภาวะแบบนี้เมื่อใด นั่นเป็นสัญญาณอันตราย คำแนะนำคือ ให้ตั้งใจเลิกคิดเรื่องเปลี่ยนแปลง หากไม่ใช้งานก็ให้หยุดทำอะไรก็ตามที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงไปสักพักก่อน

7. สิ่งห้ามยึดติดคือกระบวนการ หากทำพลาดเรื่องนี้ ความฝันก็ยากที่จะเป็นจริง

การยึดติด หมายถึง การฝังใจกับบางสิ่งบางอย่างจนไม่อาจปล่อยวาง ในทางกลับกัน สิ่งที่ต้องไม่ยึดติด คือ กระบวนการของการกระทำให้ความฝันเป็นจริง เพราะการคิดเกี่ยวกับกระบวนการเป็นหน้าที่ของจิตใต้สำนึก การพยายามคิดเองจะเป็นการไปเกะกะขวางทาง จิตใต้สำนึกเสียมากกว่า หากทุกอย่างไม่ราบรื่นแบบที่จิตใต้สำนึกตั้งเอาไว้ ความล้มเหลวหรือไม่ราบรื่น จะผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ



หากตระหนักอย่างชัดเจนแล้วว่า
ความรู้สึกที่ต้องการในอนาคตคืออะไร
เรื่องอย่าง “กระบวนการ”
ก็ปล่อยให้หน้าที่ของ
จิตใต้สำนึกได้เลย

8. ที่ความเป็นจริงไม่ราบรื่นก็เพราะมีพลังงานไม่พอ สิ่งสำคัญคือ ต้องรีเซ็ตใจกลับสู่ “จุดเป็นศูนย์”

เมื่อเวลาที่อยู่ในโซนลบ ต่อให้พยายามแค่ไหนก็จะ “ผันไม่เป็นจริง” อยู่ดี เพราะเวลาที่พลังงานเหลือน้อย ความคิดจะโน้มเอียงไปในทางลบ พลังใจในการทำให้ความผันเป็นจริงก็เหือดแห้ง ในทางกลับกันเมื่อมีพลังงานเพิ่มขึ้น อารมณ์จะดีขึ้น ความคิดจะเริ่มโน้มเอียงในทางในบวก ทุกอย่างจะดำเนินไปอย่างราบรื่น เราจะมีแรงในการทำให้ความผันเป็นจริงได้มากขึ้น

9. ความเป็นจริงคือสิ่งที่ตัวเราในอดีตสร้างขึ้น แทนที่จะยึดติดว่าอยากเปลี่ยนแปลง ให้หันมาเป็นจุดพลังงาน แล้วมองไปที่ปัจจุบันกับอนาคตดีกว่า

ตัวเราในปัจจุบันคือสิ่งที่ตัวเราในอดีตสร้างขึ้น เราไม่สามารถเปลี่ยนสิ่งที่สร้างขึ้นในอดีตได้ การยึดติดว่าอยากเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงในปัจจุบันจึงเป็นการเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ คุณควรหันมาคิดเรื่องปล่อยวาง เพื่อให้พลังงานกลับคืนสู่ “จุดเป็นศูนย์” ค่าเริ่มต้นของอารมณ์ความรู้สึกของคุณจะกลายเป็น “ความสบายใจ” ส่งผลให้จิตสำนึกกับจิตใต้สำนึกทำงานสอดคล้องประสานกัน ชีวิตจึงเปลี่ยนไปแบบพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ

สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าอะไรทั้งนั้น คือ
ต้องรีเซ็ตพลังงานกลับคืนสู่
“จุดเป็นศูนย์” ให้ได้



10. วิธีเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงที่ดีที่สุดนั้นแสนจะเรียบง่าย แค่อุ้สึกดีและซื่อสัตย์กับตัวเองก็พอ

จิตใต้สำนึกอยู่กับเราตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็ความโกรธ ความเศร้า ความรัก มันจะคอยตรวจสอบว่าเรารู้สึกจากใจหรือเปล่า กำลังทำเรื่องที่ยากอยู่ไหม หรือว่ากำลังเสียใจกับเรื่องที่ไม่ได้ทำอยู่หรือไม่ วิธีเดียวที่จะรับมือกับจิตใต้สำนึกได้ก็คือ การซื่อสัตย์กับตัวเอง อย่างมั่วแต่สำนึกผิดกับอดีต ลองหันมาใช้ชีวิตในตอนนี้ดีกว่า การรู้สึที่ดีนี้แหละเป็ความจริงที่แสนวิเศษ

หากสับสน
ก็ให้เลือกหนทาง
ที่ทำให้รู้สึกดี



11. มนุษย์มีความสุขได้ ลองทำแบบสนุกไปกับมันดู

วิธีที่ช่วยเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงแบบไม่ต้องพยายามได้ คือ การรีเซตพลังงาน ให้กลับไปอยู่ที่ “จุดเป็นศูนย์” คือ พลังงานดั้งเดิมของมนุษย์ เป็นจุดที่ทำให้เรารู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าเหมือนตอนเป็นเด็ก หากสามารถพาพลังงานที่ลดต่ำ เพราะเหนื่อยกับงาน หรือความลั้มพัน์กับคนอื่นให้กลับคืนสู่จุดเป็นศูนย์ได้ ทุกอย่างจะเริ่มดีขึ้นเองโดยอัตโนมัติ มนุษย์มีพลังงานการมีความสุขอยู่ในตัวทุกคน การเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงจะเกิดขึ้นได้ โดยใช้พลังงานไปกับ “ปัจจุบัน” เพื่อให้ตัวเองมีความสุข