



1 นาที อาการมของเวลา

Life Alignment
by Dr. Wasit Prombutr
TRANSFORM YOUR WORK/LIFE INTEGRATION

ฝนให้ไกล ไปให้ถึง ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

กฎของธรรมชาติ มีอยู่ว่า ... 'ทุกอย่างก้าวที่เดินไปข้างหน้า
ทำให้ระยะทางสู่เป้าหมายเหลือสั้นลง'

วันนี้แชร์เรื่องการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นขั้น
เป็นตอน ก่อนลงโปรแกรมหรือสั่งจิตใต้สำนึก
ของตัวเอง

จากประสบการณ์ของผมพบว่า การผ่อนคลาย
คลายด้วยการพูดสั่งตัวเองให้กล้ามเนื้อทุกส่วน
คลายตัวลงทีละส่วนโดยเริ่มตั้งแต่ศีรษะจรด
ปลายเท้าเป็นวิธีการที่ดีที่สุดครับ คำสั่งจิต
(Script) ที่มีประสิทธิผล คือ ... 'กล้ามเนื้อ
บริเวณศีรษะผ่อนคลายจนรู้สึกเบา สบาย
กล้ามเนื้อบริเวณหน้าผากผ่อนคลาย

รู้สึกเบา สบาย กล้ามเนื้อบริเวณดวงตาผ่อนคลาย
คลายเบา สบาย กล้ามเนื้อบริเวณจมูกผ่อนคลาย
คลาย เบาสบาย กล้ามเนื้อบริเวณปาก กราม
คาง ผ่อนคลาย จนรู้สึกเบาสบาย กล้ามเนื้อ
บริเวณท้ายทอย ต้นคอลงไปตามแกนกระดูกสัน
หลังจนถึงก้นกบผ่อนคลายเบาสบาย กล้ามเนื้อ
บริเวณไหล่ ต้นแขน หน้าแขนจนถึงปลายนิ้วผ่อนคลาย
คลายเบาสบาย กล้ามเนื้อบริเวณสะโพก เอว
หน้าขาผ่อนคลายจนถึงปลายนิ้วรู้สึกผ่อนคลายเบา
สบาย' หากเราทำการลงโปรแกรมหรือสั่งจิตใต้
สำนึกเพื่อการผ่อนคลายจะทำให้คลื่นสมองมีจังหวะช้า
และค่อยปรับตัวจากคลื่นเบต้า (Beta Wave) สู่คลื่น
อัลฟา (Alpha Wave) สู่คลื่นธีต้า (Theta) และ
สุดท้ายหากมีความผ่อนคลายในระดับลึกสมองจะเข้าสู่
คลื่นเดลต้า (Delta) อันเป็นคลื่นความถี่ที่ต่ำที่สุด เป็น
คลื่นสมองที่ช้าที่สุด ผ่อนคลายสูงมาก หลับลึก หรือมี
การเข้าสมาธิลึกมากที่สุด นับว่าเป็นช่วงที่พลังงานสูง
ที่สุด