1 นาที อาหารสมองหลากรส

Life Alignmentor by Dr. Wasit Promburtr

TRANSFORM YOUR WORKLIFE INTEGRATION

ฝันให้ไกล ไปให้ถึง ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

กฎของธรรมชาติ มีอยู่ว่า ... 'ทุกย่างก้าวที่เดินไปข้างหน้า ทำให้ระยะทางสู่เป้าหมายเหลือสั้นลง'

การลบล้างภาพไม่ดี ความผิดหวัง ออกจากจิตใต้สำนึก

ขั้นตอน

- หาเวลาส่วนตัวในแต่ละวัน นั่งหลังพิงเก้าอี้ให้ผ่อนคลาย (ถ้านอนราบได้จะดีมาก)

เปิดดนตรีผ่อนคลายอารมณ์ฟังเบาๆ

- หลับตา สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วกลั้นไว้ สูดลมหายใจเข้าไปอีก ๒ ครั้ง กลั้นไว้ ๕ วินาที ปล่อยลมหายใจออกช้าๆ ทำซ้ำๆ อย่างน้อย ๓ รอบ

- นึกถึงเหตุการณ์ไม่ดีที่ต้องการขจัดออกไป เรียกภาพเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกนั้นกลับมาอีกครั้ง จากนั้นให้มองเห็นภาพเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นสีเทา ค่อยๆเห็นภาพนั้นเล็กลงขนาดเล็กมากเท่าลูกปิงปอง

- จินตนาการณ์เห็นตัวเองยืนอย่างทรงพลัง ดวงตามุ่งมั่น กล้ามเนื้อแข็งแรง เห็นตัวเองจุดไฟเผาภาพที่เล็กลงขนาดเล็กมากเท่าลูกปิงปอง ยืนดูไฟมอดดับ พูดกับตัวเองซ้ำว่า มันหมดไปแล้ว มันไม่หลงเหลืออยู่ในจิตใต้สำนึกเราอีกต่อไปแล้ว ไม่มีอดีตที่มาทำร้ายเราได้อีก เรารู้สึกสบาย ยอดเยี่ยมเหลือเกิน มีความสุขเหลือเกิน

- หลับตา พูดว่า นับจากนี้ ไม่ว่าในอดีตเราจะได้รับสิ่งไม่ดี สิ่งเหล่านั้นไม่มีอิทธิพลต่อชีวิตเราอีกแล้ว เราขอมอบความเชื่อ ความศรัทธา ว่าจิตใต้สำนึกจะชักนำ ชี้ทางให้เราพบสิ่งดีๆที่เราต้องการเท่านั้น

- ขณะหลับตาอย่างผ่อนคลาย มองเห็นตัวเองในจินตนาการมีหน้าตาผ่องใส ดวงตาเป็นประกาย มองเห็นตัวเองทำกิจวัตรตั้งแต่เช้าจนถึงค่ำอย่างสดชื่น มีความสุข (ใช้เวลาในช่วงนี้ประมาณ ๕ นาที)