



1 นาที อาหารสมองคลาสสิก

Life Alignment by Dr. Wasit Prombut

ฝนให้ไกล ฟ้าให้สูง ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

กฎของธรรมชาติ มีอยู่ว่า ... 'ทุกอย่างล้วนก็เดินไปข้างหน้า
ทำให้ระยะทางสู่เป้าหมายเหลือสั้นลง'

**ตัวตนภายใน (Inner Self) สามารถ
ช่วยขจัดความเหนื่อยล้า หงุดหงิดใจ ทำให้
รู้สึกถึงความสะอาดโล่งสบาย**

เทคนิคง่าย ๆ ที่สามารถนำไปใช้ได้ตลอดเวลา คือ
การใช้มโนภาพกำจัด หรือชำระจิตอย่างลึกซึ้ง การ
ชำระจิต เป็นการกำจัดกองขยะทางจิตใจที่
หมักหมมมานาน (ล้างลบ) ให้หมด

วิธีปฏิบัติ :

จินตนาการภาพตัวเราเองยืนเปลือยใต้ธารน้ำตกใน
ผืนป่า ท่ามกลางธรรมชาติที่สะอาด ร่มรื่น

จินตนาการต่อไปว่าศีรษะของเราเปิดออก น้ำตก
ที่สดแสนสะอาดค่อย ๆ ไหลรินผ่านศีรษะสู่ร่างกาย
ค่อยชะล้างความเครียด ความเกร็งของร่างกาย
และอารมณ์ด้านลบทั้งปวง

จินตนาการเห็นภาพล้างความเครียด ความเกร็ง

ตัวตนภายใน

ช่วยให้หายใจอ้อแท้

ของร่างกาย และอารมณ์ด้านลบทั้งหมดเป็นน้ำ
สกปรก ที่ค่อย ๆ ไหลหลุดออกไปได้ฝ่าเท้า ปลายนิ้ว
ต่าง ๆ พร้อมกับทัศนคติเก่า ๆ ในด้านลบ ไหล
ออกไปพร้อมกับน้ำสกปรกเหล่านั้น

จินตนาการถึงภาพน้ำที่ใสสะอาด ชุ่มชื้นไหลมาเต็ม
เต็มทางศีรษะ และรอบร่างกายของเรา ทำให้เรา
รู้สึกได้อย่างชัดเจนถึงความสะอาด ชุ่มชื้น สดชื่น
เบา สบาย

สุดท้ายจินตนาการเห็นตัวเรายืนอาบแสงสีขาวนวล
ตั้งแต่ศีรษะ ไล่ไปจนถึงปลายเท้า

การชำระจิตเป็นการสร้างให้ Inner Self ไม่ถูก
พลังงานด้านลบยึดเกาะ (อันนำพามาซึ่งความป่วย
ไข้) และยังเป็นการกู้อารมณ์ ความรู้สึกให้ฟื้นคืน
ชีพ ส่งผลให้จิตใจ และร่างกายเราแข็งแรงกว่าเดิม

หากเราทำก่อนนอนยิ่งได้ผลดีมาก