

# MANIFEST

7 ขั้นตอน  
สู่ทุกสิ่งที่ปรารถนา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ห้องสมุดพระนครเหนือ



501032119

INTERNATIONAL BESTSELLER

E N A F O U S I

อริสา เมฆไพบุญย์ แปล

# คำนำสำนักพิมพ์

“หากคุณฝันถึงมันได้ ก็ยอมทำให้มันเป็นจริงได้”

—วอลต์ ดิสนีย์

นี่คือหนังสือที่ทำให้เรื่องที่ไม่ได้เข้าใจง่ายนักสำหรับบางคนหรืออาจจะหลายคน อย่างการใช้จิตเปลี่ยนความจริงในชีวิตให้เป็นเรื่องที่เราเห็นภาพเข้าใจได้ ในฐานะที่เรา สำนักพิมพ์ฮาวทู ในนามอมรินทร์ ได้ตั้งใจป้อนเนื้อหาบางอย่างบ้างว่าด้วยกลไกจิตและความสำเร็จมานับทศวรรษ

จุดนี้เราขออนุญาตหนังสือที่โด่งดังทั่วโลกเล่มนี้ง่าย ๆ ว่า **คัมภีร์เสกมนตราแห่งโลกยุคใหม่**

หากคุณเคยตกอยู่ในภาวะคับขันกับพลังลึกลับแห่ง *เดอะซีเคร็ต* หากหนังสือ *ใช้คลื่นพลังบวกดึงดูดความสุข (Good Vibes, Good Life)* ได้สัมผัสเตือนคุณถึงเบื่องลึกลับ หรือถ้าหนังสือ *เราทุกคนล้วนมีร้านเวทมนตร์อยู่ในใจ (Into the Magic Shop)* ได้แฉให้คุณเห็นพลังที่ไม่มีหมดสิ้นในหัวใจตัวเอง หรือเคยเปลี่ยนแปลงชีวิตไม่ว่าในเรื่องเล็กหรือใหญ่ด้วยบรรดาหนังสือการสร้างนิสัยที่ติดท้อปชาร์ตไม่เลิกของทุกวันนี้

หนังสือเล่มนี้คือจุดบรรจบของพลังเหล่านั้น คือคำตอบที่อาจหล่นหายระหว่างบรรทัดว่า จิตของเราเสกสร้างชีวิตที่เราปรารถนาได้อย่างไร โยงใยพื้นฐานทางจิตวิญญาณกับวิทยาศาสตร์ที่ล้ำไปถึงแนวคิดควอนตัมอย่างน่าสนใจ ต่อดูจุดช่องว่างระหว่างความคิดกับการลงมือทำของเราด้วยวิธีบอกเล่าที่เรียบง่าย แต่ยากจะปฏิเสธ

หนึ่ง มองได้ว่าเป็นพรสวรรค์ของร็อกซี่ นาฟูซี่ ผู้เขียนที่รับการขนานนามว่า "Queen of Manifesting" (ราชินีแห่งจิตดลบันดาล) โดยนิตยสารฟอร์บส์ สอง คือ ความอัศจรรย์ที่เราไม่เคยมองเห็นและแตะถึงมาก่อน ทั้งที่มันอยู่ตรงหน้า อยู่ข้างในตัวเรา ในทุกอณูของเรา

ทุกวันนี้ เมื่อพูดถึงเรื่องราวของกฎแห่งแรงดึงดูดหรือพลังแห่งความคิดจิตใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิตใครสักคน ย่อมมีปัจจัยอื่นๆ เช่น โครงสร้างภายนอกตัวบุคคลให้ถกเถียง อย่างที่มันเกิดอยู่ เช่นมีคำถามสำคัญว่า บางครั้งมันก็ไม่ใช่ความผิดหรือความอ่อนแอของตัวเราไม่ใช่หรือที่ไม่อาจบรรลุเป้าหมาย ไม่อาจเอื้อมคว้าสิ่งที่ปรารถนา ในเมื่อบรรดาหนังสือพัฒนาตัวเองส่วนใหญ่บอกให้เราเริ่มทุกอย่างที่ตัวเอง จากในความคิดจิตใจ แล้วถ้าบริบทชีวิตอย่างต้นทุนหรือทรัพยากรเรามีไม่เท่ากันละ

แต่ในฐานะที่เราเป็นผู้คัดสรรและป้อนเนื้อหาเพื่อยกระดับความรู้ ทั้งในระดับโครงสร้าง อย่างสังคม สถาบัน ไปจนถึงโลก และแน่นอน กลับมาที่ตัวบุคคลมายาวนาน ยากที่เราจะมองเป็นอื่น นอกจากร่างกายและจิตใจ คนคือ "โครงสร้าง" แรกและโครงสร้างเดียวที่เราแต่ละคนครอบครองอยู่ และเราบังคับควบคุมมันได้ทันที เดียวนี้ เรื่องราวที่จะเสริมพลังให้โครงสร้างที่ว่านี้ ย่อมจำเป็นอย่างยิ่งยวดอยู่เสมอ เรื่องราวของบรรดาบุคคลของโลกตลอดเส้นทางประวัติศาสตร์ ซึ่งบ่อยครั้งมีจุดกำเนิดที่แร้นแค้น ขาดแคลน แต่ในที่สุดได้เปลี่ยนแปลงโครงสร้างสังคมระดับเล็กจนถึงใหญ่ จนถึงสังคมโลก และเปลี่ยนเส้นทางประวัติศาสตร์ไปตลอดกาล **มีเหตุผลของมัน**

การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้าง การสร้างโลกที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะระดับใด... **ท้ายที่สุดมันเริ่มที่ "ความฝัน" และ "ความเชื่อมั่น" อันไม่คลอนแคลนของใครสักคนอยู่ดี**

พลังแห่งจิตเป็นเรื่องใหญ่เรื่องแรกและเรื่องสุดท้ายในความหวังและความจริงของมนุษยชาติเสมอ เราจึงต้องเข้าถึงเพื่อเข้าใจพลังของมันอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าจะจับต้องมันจากมุมใดก็ตาม ควบคู่ไปกับการเรียนรู้กลไกการทำงานของโลกภายนอกตัวบุคคล

สิ่งที่พิเศษอย่างมากประการหนึ่งของหนังสือเล่มนี้คือ การเปิดเผย ความลับของการรักตัวเอง อาวุธที่สูงค่าขึ้นเรื่อยๆ ในสังคมที่ความสำเร็จ (ทั้งจริงและปลอม) ของคนอื่นเป็นเรื่องที่มองเห็นได้ง่าย จนหลายครั้งมัน กลายเป็นพิษกับคนเราในหลายๆทาง ดังนั้น หากมองในมุมผู้อ่าน นี่อาจ เป็นมนตราอย่างแรก หนังสือเล่มนี้นำทางเรากลับสู่ความเมตตาต่อตัวเองได้ อย่างฉับพลันกะทันหัน ไม่ทันคาดคิด นั่นทำให้แค่ประสบการณ์การละเอียด อ่านมันก็สร้างพลังภายในได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ในการผจญภัยผ่าน 7 ขั้นตอนของร็อกซี่ เราย่อมเกิดประสบการณ์ ภายใจและใช้มันแตกต่างกันไปในรายละเอียด แต่สิ่งที่เหมือนกันแน่ๆ คือ หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณไม่มีวันมองตัวเองและพลังในตัวคุณเหมือนเดิม อีกต่อไป แม้พลิกไปแค่ไม่กี่หน้าก็ตาม

howto

สำหรับเพื่อการศึกษาศึกษาและการอ้างอิง

# สารบัญ

บทนำ	1
เส้นทางจิตตลบันดาลของฉันท	1
ศาสตร์แห่งจิตตลบันดาล	6
จักรวาล	8
จิตตลบันดาลกับร็อกซี่ : ชุมชน	9
ขั้นตอนที่ 1 : มองภาพให้ชัดเจน	11
ขั้นตอนที่ 2 : วจิตความกลัวและความกังวล	27
บ่มเพาะและฝึกการรักตนเอง	58
ขั้นตอนที่ 3 : ปรับพฤติกรรม	71
ขั้นตอนที่ 4 : เอาชนะบททดสอบของจักรวาล	101
ขั้นตอนที่ 5 : โอบรับความสำนึกขอบคุณ (โดยปราศจากเงื่อนไข)	117
ขั้นตอนที่ 6 : เปลี่ยนความริษยาเป็นแรงบันดาลใจ	139
ขั้นตอนที่ 7 : ใ้วางใจในจักรวาล	159
บทส่งท้าย	172
คำขอบคุณ	174
ข้อมูลอ้างอิง	175

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00109987>

**B** Manifest: 7 ขั้นตอน สู่ทุกสิ่งที่คุณปรารถนา = Manifest : 7 steps to living your best life / ร็อกซี นาฟูซี, เขียน : ศรรวริศา เมฆไพลย์, แปล.  
นาฟูซี, ร็อกซี.

My list 



Subject [การดำเนินชีวิต](#)  
[การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ](#)  
[จิตวิทยาประยุกต์](#)

#### Details

Added Author [ศรรวริศา เมฆไพลย์, ผู้แปล](#)  
Published กรุงเทพฯ : ฮาเวอ อมรินทร์, 2566.  
Edition พิมพ์ครั้งที่ 2.  
Detail 175 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม.  
ISBN 9786161859541

 0  4  0

 MARC

 Export

 Save

 Share

สำหรับการศึกษาระดับปริญญาตรีและการศึกษาระดับปริญญาโท