

สูตร  
RELAX<sup>©</sup>



5 นาที

เข้าถึงจิตใต้สำนึกและผ่อนคลายตัวเอง  
อย่างรวดเร็วได้ง่ายๆ โดยไม่ต้องพึ่งยา

โดย อาจารย์บุ๊ค Hypnosister

# สูตร RELAX<sup>©</sup>

เข้าถึงจิตใต้สำนึกและผ่อนคลายตัวเองอย่างรวดเร็วใน 5 นาที โดยไม่ต้องพึ่งยา

## สารบัญ

- บทนำ
- **สูตร RELAX (เทคนิคสะกดจิตตัวเองใน 5 ขั้นตอน)**
  - **R - Relaxation** เตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อม
  - **E - Enter Trance** วิธีเข้าสู่ภวังค์
  - **L - Layer Suggestion** โปรแกรมจิตใต้สำนึกของคุณใหม่
  - **A - Awaken** ตื่นออกจากภวังค์อย่างปลอดภัย
  - **X - eXamine** Progress ติดตามผลและปรับปรุงการฝึก
- การประยุกต์ใช้สูตร RELAX ในชีวิตประจำวัน
- โบนัสพิเศษ
  - เช็คลิสต์เตรียมฝึกสะกดจิตตัวเอง (Self-Hypnosis) 5 นาที

# บทนำ

สวัสดีค่ะ อาจารย์บู้ค นักสะกดจิตบำบัดและเจ้าของเพจ hypnosister ยินดีที่เราได้มาพบกันนะคะ :)

บู้คเคยเป็นคนที่เหนื่อยล้า หมดพลัง และหลงทางในชีวิต เหมือนกับคุณในตอนนี่ เราเข้าใจความรู้สึกเวลาที่โลกทั้งใบพังทลาย แต่นั่นก็เป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้เราได้พบกับบุญแจสำคัญที่เปลี่ยนแปลงชีวิตตลอดไป นั่นคือ



## “การสะกดจิตบำบัด (hypnotherapy)”

วิธีที่ช่วยคลายความวิตกกังวลและปลดล็อคปัญหาได้อย่างรวดเร็ว เพราะมันเป็นวิธีเดียวที่พาเราลัดเข้าถึงจิตใต้สำนึกในระดับลึกได้โดยตรงค่ะ



ในคู่มือเล่มนี้ เราจะพาคุณฝึกตามสูตร RELAX เทคนิคการสะกดจิต  
ที่เราคิดค้นขึ้น เป็นขั้นตอนที่จะพาคุณเข้าถึงจิตใต้สำนึกและผ่อนคลาย  
ตัวเองอย่างรวดเร็วได้ง่ายๆ ใน 5 นาที  
ทำที่ไหน เมื่อไหร่ก็ได้ และแน่นอนว่าไม่ต้องใช้ยาหรือสารเคมีใดๆ  
ทั้งสิ้นค่ะ

ลองจินตนาการว่าตั้งแต่ววันนี้ คุณสามารถควบคุมความเครียดและความ  
กังวลได้เพียงแค่หลับตา...ทุกลมหายใจที่สุดเข้าไป จะพาคุณเข้าสู่โลกที่เต็ม  
ไปด้วยพลังบวก ชีวิตที่คุณเคยใฝ่ฝันไว้กำลังรอคุณอยู่

เปรียบเหมือนการออกกำลังกาย มันจะดีและสะดวกแค่ไหน ถ้าคุณฝึก  
จิตใต้สำนึกได้เองอย่างถูกวิธีในตอนนี้เลย โดยไม่ต้องพึ่งพาเทรนเนอร์? ทุก  
ครั้งที่คุณเครียดหนักก็ไม่ต้องยกหูโทรศัพท์หานักจิตบำบัด ทานยาที่ส่งผล  
ข้างเคียง หรือมองหาใครให้ระบายอีกต่อไป

ไมรอช้า...สูตร RELAX กำลังรอให้คุณค้นพบเขาในหน้าถัดไปแล้วค่ะ  
:) Let's Go!

# สูตร RELAX เป็นขั้นตอน “การสะกดจิตตัวเอง (Self-hypnosis)”

ก่อนอื่นมารู้จักกันก่อนสักนิดว่าการสะกดจิตคืออะไรค่ะ

หลายคนอาจเข้าใจผิดว่าการสะกดจิตคือการที่คนหนึ่งสามารถควบคุมอีกคนได้แบบในหนัง แต่นั่นเป็น "มายาคติ" ❌ เพราะแท้จริงแล้ว ทุกคนสามารถสะกดจิตตัวเองได้ และมันคือเทคนิคที่ช่วยให้คุณเข้าถึงจิตใต้สำนึกของตัวเองค่ะ

✿ แล้วการสะกดจิตทำงานอย่างไร?



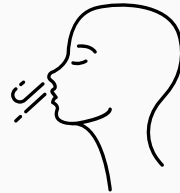
## 1. เข้าถึงจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind)

เมื่ออยู่ในภาวะสะกดจิต สมองจะเข้าสู่คลื่นอัลฟา (Alpha) และธีต้า (Theta) ซึ่งเป็นช่วงที่จิตใต้สำนึกเปิดรับการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด



## 2. การใช้คำแนะนำ (Suggestions)

เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เมื่ออยู่ในภาวะนี้ คุณสามารถใช้คำยืนยัน (Affirmations) หรือโปรแกรมจิตใต้สำนึกให้ช่วยพัฒนาและเปลี่ยนแปลงชีวิตในทางที่ต้องการได้



## 3. ภาวะผ่อนคลายลึก (Deep Relaxation)

ร่างกายและจิตใจเข้าสู่ภาวะสงบ คล้ายกับการทำสมาธิ แต่มีการจดจ่อไปยังจุดใดจุดหนึ่งที่ชัดเจน

## ✨ ประโยชน์ของการสะกดจิตบำบัด (Hypnotherapy)

- ลดความเครียด & คลายความกังวล
- เสริมสร้างความมั่นใจและพลังบวก
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น เลิกบุหรี่ หรือควบคุมน้ำหนัก
- เพิ่มสมาธิและพัฒนาศักยภาพของจิตใจ

# ขั้นตอน #1

## R - Relaxation เตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อม

การผ่อนคลายเป็นขั้นตอนสำคัญในการเข้าสู่ภาวะสภาวะจิตตัวเอง เพราะเมื่อร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะสงบ เราจะสามารถเข้าถึงจิตใต้สำนึกได้ง่ายขึ้นค่ะ

เทคนิคการผ่อนคลายตัวเองต่อไปนี้ คุณสามารถเลือกเอาไปใช้งานได้ง่ายๆ ทันทีในชีวิตประจำวัน เช่น ขึ้นพูดหน้าเวที นำเสนอที่ประชุม การแข่งขัน ฯลฯ โดยวิธีเหล่านี้จะช่วยชะลออัตราการเต้นของหัวใจ ลดความเครียด และทำให้ร่างกายเข้าสู่โหมดผ่อนคลายลึก

01

### หายใจแบบ 4-7-8

- หายใจเข้า 4 วินาที
- กลั้นหายใจ 7 วินาที
- หายใจออก 8 วินาที

จินตนาการว่าทุกลมหายใจเข้า คือการดึงพลังงานที่บริสุทธิ์เข้ามาสู่ร่างกายคุณ และทุกลมหายใจออกคือการปลดปล่อยความกังวลและความเครียดทั้งหมดให้ละลายหายไปจากตัวคุณ

02

### Box Breathing

- หายใจเข้า 4 วินาที
- กลั้นหายใจ 4 วินาที
- หายใจออก 4 วินาที

03

### เทคนิคคลายกล้ามเนื้อเพื่อเข้าสู่สภาวะสงบ - Progressive Muscle Relaxation (PMR)

สูดลมหายใจเข้า-ออกแล้วค่อยๆ เกร็งกล้ามเนื้อของแต่ละส่วนในร่างกายแล้วปล่อย เช่น เริ่มจากปลายเท้า ขยับขึ้นมาถึงขา ท้อง ออกแขน และศีรษะ

\*สามารถใช้ทั้ง 3 เทคนิคได้อย่างอิสระ จะทำอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเลือกทำทุกอย่างก็ได้ ขึ้นอยู่กับเรา

# ขั้นตอน #2

## E - Enter Trance

### วิธีเข้าสู่ภวังค์

ภาวะภวังค์ หรือ Trance คือภาวะที่จิตใจสงบลึกจนสามารถเข้าถึงจิตใต้สำนึกได้โดยตรง

#### ✓ การจ้องวัตถุ



เพ่งสายตาไปที่จุดใดจุดหนึ่งจ้องค้างไว้จนเปลือยความรู้สึกหนักและปิดลงเอง

#### ✓ เทคนิคการนับถอยหลัง



ค่อย ๆ นับจาก 10 ถึง 1 พร้อมกับปล่อยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นทุกครั้งที่นับถอยหลัง

#### ✓ การใช้จินตนาการ

นึกภาพว่ากำลังเดินลงบันได หรือกำลังลอยไปในสถานที่ที่สงบ ปลอดภัย สำหรับเรา ค่อยๆ ใช้ประสาทสัมผัสแต่ละส่วน (รูป รส กลิ่น เสียง ผิวสัมผัส) เข้าไปจับความรู้สึกและปล่อยให้ตัวเองผ่อนคลายในสถานที่แห่งนั้น



\*สามารถใช้ทั้ง 3 เทคนิคได้อย่างอิสระ โดยเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง

# ขั้นตอน #3

## L – Layer Suggestions

### การโปรแกรมจิตใต้สำนึกใหม่

ขั้นตอนนี้คือการฝังโปรแกรมใหม่เข้าสู่จิตใต้สำนึกผ่านการใช้คำแนะนำหรือคำยืนยันเชิงบวก (Positive Affirmations)

#### วิธีสร้างคำยืนยันเชิงบวกที่มีประสิทธิภาพ

- ✓ ใช้ประโยคปัจจุบัน เช่น “ฉันมั่นใจ” แทน “ฉันจะมั่นใจ”
- ✓ ใช้ข้อความเชิงบวก เน้นสิ่งที่ต้องการ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องการหลีกเลี่ยง
- ✓ ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง เช่น “ฉันรู้สึกสงบและมีความสุขในทุกสถานการณ์”

#### ตัวอย่างคำยืนยันเชิงบวก

“ฉันมองเห็นตัวเองกำลังทำสิ่งที่เคยกลัวได้อย่างมั่นใจ ฉันสัมผัสได้ถึงพลังและความสุขที่เอ่อล้นอยู่ในตัวฉัน”

“ฉันปล่อยวางความเครียดและเปิดรับพลังด้านบวก”

“ฉันเลือกรู้สึกดีกับตัวเอง ฉันคู่ควรกับความรักของฉัน”

“ฉันมีสมาธิและมีเป้าหมาย ฉันรู้สึกมั่นคงและโฟกัสได้มากขึ้นทุกวัน”



# ขั้นตอน #4

## A – Awaken กลับสู่ภาวะปกติ



หลังจากเข้าภวังค์แล้วก็ต้องออกจากภวังค์อย่างถูกต้องปลอดภัย  
ทำให้คุณสามารถรักษาผลลัพธ์ที่ได้จากการฝึกและกลับมาอยู่ใน  
สภาวะที่สมดุลได้

### เทคนิคในการออกจากภวังค์

#### ✓ การนับเดินหน้า

เมื่อฉันนับจาก 1 ถึง 5 คุณจะสัมผัสได้ถึงพลังที่ค่อยๆ เพิ่มขึ้นในทุกๆ  
ตัวเลขที่นับ และเมื่อถึงเลข 5 คุณจะตื่นขึ้นพร้อมความรู้สึกสดชื่น มี  
พลังชีวิตเต็มเปี่ยม และพร้อมที่จะก้าวสู่ชีวิตใหม่ที่คุณเลือกแล้ว

#### ✓ การยืดเหยียดและ หายใจลึก

หลังจากลืมตาแล้วขยับร่างกาย  
เบา ๆ และสูดลมหายใจเข้า  
ออกลึก ๆ เพื่อปรับสมดุล

#### ✓ การตั้งสติ

ปรับโฟกัสมาจดจ่อกับสิ่ง  
รอบๆตัว เพื่อกลับมาอยู่กับ  
ปัจจุบันขณะ



# ขั้นตอน #5

## X – eXamine Progress

### การติดตามผลและปรับปรุงเทคนิค

การสะกดจิตตัวเองจะได้ผลดีที่สุดเมื่อคุณฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและมีการประเมินผลเป็นระยะ ๆ

#### วิธีติดตามความก้าวหน้า

##### ✓ จัดบันทึก

บันทึกความรู้สีก่อนและหลังฝึกสะกดจิตตัวเองว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง ทั้งทางร่างกายและความคิด



##### ✓ สังเกตผลลัพธ์

ติดตามการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ พฤติกรรม และทัศนคติของตนเอง รวมถึงสถานการณ์ต่างๆและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

##### ✓ ปรับเทคนิคให้เหมาะสม

หากวิธีใดวิธีหนึ่งไม่ได้ผล ลองปรับเปลี่ยนแนวทาง เช่น เปลี่ยนคำ Affirmation หรือใช้การจินตนาการมากขึ้น ดูว่าตัวเองตอบสนองกับวิธีไหนมากกว่ากัน

##### ✓ หมั่นฝึกฝน

ในแต่ละครั้งที่ทำถือว่า คุณได้ก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ โฟกัสกับการหมั่นฝึกฝน และให้เวลากับตัวเอง ไม่จำเป็นต้องกดดันเพื่อผลลัพธ์ แต่ปล่อยให้ตัวเองได้ทำอย่างเต็มที่ ภูมิใจกับทุกการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ของตัวเอง คุณกำลังเดินมาถูกทางแล้วค่ะ

# การประยุกต์ใช้สูตร RELAX ในชีวิตประจำวัน



## 1. ใช้เพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล

การสะกดจิตตัวเองช่วยให้คุณเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายลึก ทำให้ระบบประสาทสงบลง ลดระดับฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) และช่วยให้คุณจิตใจรู้สึกสงบ

ตัวอย่างคำยืนยัน เช่น “ฉันรู้สึกสงบและปลอดภัย” หรือ “ฉันปล่อยวางความกังวลทั้งหมด” สามารถช่วยให้คุณจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น



## 3. ใช้เพื่อเลิกนิสัยเสียและสร้างนิสัยใหม่ที่ดีขึ้น

จิตใต้สำนึกเป็นตัวขับเคลื่อนพฤติกรรมของเรา ถ้าเราต้องการเลิกนิสัยเสีย เช่น การกินจุบจิบ หรือเลิกบุหรี่ การสะกดจิตตัวเองสามารถช่วยเปลี่ยนแปลงรูปแบบพฤติกรรมได้ โดยใช้คำสังจิด (Suggestions) เช่น “ฉันเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ” หรือ “ฉันควบคุมการกระทำของตัวเองได้”



## 2. ใช้เพื่อเพิ่มความมั่นใจและพลังบวกในตัวเอง

จิตใต้สำนึกของเรามีอิทธิพลต่อความเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง หากฝึกใช้การสะกดจิตตัวเองเพื่อฝังโปรแกรมความมั่นใจใหม่ เช่น “ฉันมีคุณค่าและมั่นใจในตัวเอง” คุณจะเริ่มรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงภายใน หรือจินตนาการภาพว่าตัวเองกำลังประสบความสำเร็จ สามารถช่วยให้จิตใจรู้สึกถึงชัยชนะก่อนที่จะเกิดขึ้นจริง



## 4. ใช้เพื่อเพิ่มสมาธิและพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

การฝึกสะกดจิตตัวเองช่วยให้สมองเข้าสู่คลื่นอัลฟาและธีต้า ซึ่งเป็นช่วงที่จิตใจมีความสงบและเปิดรับแรงบันดาลใจได้ง่ายขึ้น

การสะกดจิตผ่อนคลายตัวเองก่อนเริ่มงานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและช่วยให้ไอเดียใหม่ๆ ไหลล้นมากขึ้น

## สรุปลสูตร RELAX



สูตร RELAX เป็นแนวทางที่ช่วยให้คุณสามรถฝึกสะกดจิตตัวเอง (Self-Hypnosis) ได้อย่างเป็นระบบ เมื่อคุณฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง คุณจะเริ่มเห็นผลลัพธ์ในด้านการลดความเครียด เพิ่มความมั่นใจ และช่วยให้คุณสามรถปลดล๊อคศักยภาพภายในของตนเองได้อย่างแท้จริง



## โบนัสพิเศษ!

### เช็คลิสต์ฝึกสะกดจิตตัวเอง (Self-Hypnosis) 5 นาที

- หาที่เงียบสงบและนั่งหรือนอนในท่าที่สบาย
- หายใจเข้าลึก ๆ และค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก (ขั้นตอน #1)
- หลับตาและจินตนาการถึงสถานที่ที่สงบและปลอดภัยสำหรับคุณ เช่น ชายหาดหรือสวนที่เงียบสงบ (ขั้นตอน #2)
- ใช้คำยืนยันที่เป็นบวก เช่น “ฉันผ่อนคลายและสงบ” หรือ “ฉันปล่อยวางทุกความเครียดออกจากใจไป” (ขั้นตอน #3)
- อยู่ในสภาวะนี้สักครู่ ปล่อยให้จิตใจได้สำนึกของคุณรับรู้และดูดซับพลังบวก
- เมื่อต้องการออกจากภวังค์ ให้นับ 1-5 ค่อย ๆ ลืมตาและขยับร่างกายเบา ๆ (ขั้นตอน #4)
- จดบันทึกความรู้สึกก่อน - หลังฝึก ให้คะแนนตัวเองว่าผ่อนคลายมากน้อยแค่ไหน (0 ไม่ผ่อนคลายเลย - 10 ผ่อนคลายมากที่สุด), ใช้เทคนิคอะไรบ้าง และใช้คำยืนยันอะไรบ้าง (ขั้นตอน #5)

#### วิธีปรับแต่งให้เหมาะกับเป้าหมายส่วนตัว

- เลือกคำยืนยันที่สอดคล้องกับเป้าหมายของคุณ เช่น ความมั่นใจ ลดความเครียด หรือเพิ่มพลังงานเชิงบวก
- ใช้เสียงเพลงบำบัดหรือเสียงธรรมชาติช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ

#### ตารางฝึกฝนประจำวันเพื่อให้เห็นผลเร็วขึ้น

- ฝึกวันละ 5-10 นาที
- บันทึกและประเมินตัวเองอย่างสม่ำเสมอ
- สังเกตการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน

## ก้าวต่อไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน!

📌 พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณอย่างแท้จริงหรือยัง? สูตร RELAX เป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น คุณสามารถเรียนรู้การใช้พลังจิตใต้สำนึกอย่างเจาะลึกและพัฒนาเทคนิคเพิ่มเติมเพื่อสร้างผลลัพธ์ที่ทรงพลังยิ่งขึ้นได้

💡 มาเรียนรู้เพิ่มเติมกับเราค่ะ!

✅ เข้าร่วมรายชื่อรอสมัครคอร์สสะกดจิตตัวเองสำหรับมือใหม่ (Self-Hypnosis Made Easy) → กรอกฟอร์ม [Link ที่นี่](#)

✅ ติดตามเนื้อหาใหม่ ๆ ได้ที่เพจ Hypnosister และติดตามเราตามช่องทาง Social Media



@hypnosister



@hypnosister\_thai



Hypnosister



@hypnosister\_thai



Hypnosister



อย่ารอให้ถึงพรุ่งนี้ค่อยเปลี่ยนตัวเอง  
เริ่มต้นตั้งแตเดี๋ยวนี้เลย! ✨

