

# สะกดรัก เยี้ยวยาหัวใจ

WORKBOOK

ปลดล็อกอดีต เพื่อรักที่คุณควร





ยินดีต้อนรับสู่  
การเดินทางเพื่อ  
เชี่ยวชาญหัวใจค่ะ :)

# ◆ วิธีการใช้คู่มือ “สะกดรัก เยียวยาหัวใจ” ◆

คู่มือเล่มนี้ถูกออกแบบมาให้ใช้คู่กับไฟล์เสียงสะกดจิตบำบัด (Hypnosis Audio) ทั้ง 5 ชุด เพื่อพาคุณเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งจากภายในอย่างเป็นขั้นตอน ปลอดภัย และสอดคล้องกับพลังงานของคุณในตอนนี้

🕒 ในแต่ละบท จะประกอบด้วย 5 ส่วนสำคัญคือ

## 1. การเกริ่นนำหัวข้อ

เพื่อให้คุณเข้าใจ "รากของปัญหา" และเห็นภาพรวมของสิ่งที่กำลังจะปลดล็อกภายในใจ

## 2. แบบสอบถาม / เช็किनตนเอง (Pre-listening)

ใช้คำถามง่าย ๆ ช่วยให้คุณซื่อสัตย์กับตัวเอง และเรียก “ความรู้สึกจริง” ขึ้นมาเพื่อเตรียมเข้าสู่กระบวนการเยียวยา (แนะนำให้ตอบก่อนฟังเสียงสะกดจิตบำบัดทุกครั้ง)

## 3. พื้นที่จดบันทึกหลังฟัง (Post-listening Reflection)

หลังจากเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายผ่านเสียงสะกดจิตให้คุณกลับมาสำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน เช่น ความทรงจำที่ผุดขึ้น ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป และบทเรียนที่คุณได้รับ

## 4. แบบฝึกหัด / กิจกรรมเพิ่มเติมในชีวิตจริง

เพื่อเปลี่ยนแปลงไม่ใช่แค่ภายในจิตใจแต่สำคัญ แต่สะท้อนสู่พฤติกรรม ความสัมพันธ์ และการใช้ชีวิตจริงในแต่ละวัน

## 5. ข้อความให้กำลังใจปิดท้าย

ทุกบทจะจบด้วยถ้อยคำที่เสริมพลังใจ ให้คุณรู้ว่า...คุณไม่ได้เดินบนเส้นทางนี้คนเดียว และคุณคู่ควรกับความรักที่แท้จริงเสมอค่ะ

## ❤️ คำแนะนำเพิ่มเติม

- ไม่จำเป็นต้องรีบทำให้ครบทุกบทในวันเดียว ให้เวลาตัวเองรู้สึกดีแล้ว และกลับมาทำต่อเมื่อคุณพร้อม
- คุณสามารถกลับมาทำซ้ำได้ในภายหลัง เพราะแต่ละรอบของการเยียวยา...จะลึกซึ้ง และเปลี่ยนไปตามพลังงานของคุณในตอนนี้
- เขียนด้วยหัวใจ ไม่ต้องถูกต้อง ไม่ต้องสวยงาม ขอแค่ให้ "จริง"

✨ ขอให้คู่มือเล่มนี้เป็นพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ในการคืนพลังให้ตัวคุณเอง และพาคุณกลับมาเชื่อมต่อกับหัวใจที่พร้อมจะรักอีกครั้ง..อย่างแท้จริง

รักแท้คือเธอ..เสมอมา,  
ครูบู้ค Hypnosister



# สารบัญ

หน้า

บทที่ 1 - ปลดล็อกบาดแผลในจิตใจสำนึก	5
บทที่ 2 - ปลดล็อก Trust Issues และ เปิดหัวใจ	13
บทที่ 3 - ปลดปล่อยพันธนาการเก่า	20
บทที่ 4 - เรียกคืนพลังรักตัวเอง	26
บทที่ 5 - ดึงดูดรักที่ดี และคู่แท้ที่คุณควร	32
Mirror Work กระจกส่องรัก	38
Reflection & Soul Letter ถึงตัวคุณเองในอนาคต	42
คำอวยพรจากใจ	46

# บทที่ 1

ปลดล็อกขนาดแผล  
ในจิตใต้สำนึก



# บทที่ 1

## ปลดล็อกบาดแผลในจิตใจสำนึก

ไฟล์เสียงสะกดจิต (Hypnosis Audio): *Unlocking Emotional Wounds*

บาดแผลในใจที่เราพยายามซ่อนหรือหลีกเลี่ยงในชีวิตประจำวัน จริง ๆ แล้วมักยังคงฝังอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก และแสดงออกผ่านความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่วนซ้ำ เช่น ความกลัว ความรู้สึกไม่ดีพอ การไม่เชื่อใจใคร หรือแม้กระทั่งการผลักไสความรัก

การกลับไปเผชิญหน้ากับบาดแผลนั้นอย่างอ่อนโยนในสภาวะผ่อนคลาย (ผ่านการสะกดจิต) จะช่วยให้เราปลดปล่อยมันอย่างลึกซึ้ง โดยไม่ต้องตัดสินใจหรือใช้เหตุผลใด ๆ เมื่อเราปลดล็อกความเจ็บในอดีตได้ พลังชีวิต ความรัก และความเบาสบายก็จะไหลกลับคืนสู่หัวใจเราอีกครั้ง

บทนี้จะพาคุณกลับไปสำรวจความทรงจำที่ยังค้างคา และเปิดพื้นที่ให้จิตใต้สำนึกได้ **“ปลดปล่อย”** พลังงานเก่า เพื่อให้คุณกลับมาเชื่อมต่อกับตัวตนที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะรักและคู่ควรกับชีวิตที่ดีขึ้นในตอนนี้

### แบบสอบถาม / เช็กอินตนเอง (Pre-listening)

โปรดตอบคำถามเหล่านี้ก่อนฟังไฟล์เสียง โดยไม่ต้องคิดมาก เขียนอะไรก็ได้ที่ “ผุดขึ้นมา” เพื่อสะท้อนสิ่งที่อยู่ในใจลึก ๆ ของคุณตอนนี้

- มีเหตุการณ์ในอดีตใดที่ยังทำให้คุณเจ็บปวดอยู่หรือไม่?

---

---

---

---

---

- ความเชื่อด้านลบอะไรที่คุณมีเกี่ยวกับตัวเอง จากเหตุการณ์นั้น?

-----

-----

-----

-----

-----

- ถ้าคุณสามารถปล่อยวางอดีตได้ คุณอยาก让生活เปลี่ยนไปอย่างไร?

-----

-----

-----

-----

-----

- คุณอยากรู้สึกยังไงกับตัวเอง แทนความรู้สึกที่เคยเจ็บปวดนั้น?

-----

-----

-----

-----

-----

## 🎧 (หลังจากฟังไฟล์เสียงสะกดจิต)

### ✨ พื้นที่จดบันทึกความรู้สึกหลังฟัง (Post-listening Reflection)

หลังจากคุณได้ฟังไฟล์เสียงสะกดจิต “ปลดล็อกบาดแผลในจิตใต้สำนึก”  
ลองเขียนความรู้สึกที่ผุดขึ้นอย่างซื่อสัตย์ ผ่านคำถามช่วยเยียวยา 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

### ✨ 5 คำถามเยียวยาเพื่อปลดล็อกอดีตและคืนพลังให้ตัวเอง

#### 1. เหตุการณ์ไหนผุดขึ้นมาในขณะที่ฟัง?

- ความทรงจำนั้นเกี่ยวข้องกับใคร? เกิดอะไรขึ้น?

---

---

---

---

---

- มีคำพูดไหนที่ยังฝังใจคุณอยู่จนถึงวันนี้?

---

---

---

---

---

#### 2. อารมณ์ที่ยังค้างอยู่คืออะไร?

- คุณรู้สึกอย่างไรในตอนนั้น? ความรู้สึกไหนยังไม่ถูกปล่อย — โกรธ, เศร้า, ผิด, กลัว?

---

---

---

---

---

### 3. คุณเชื่ออะไรเกี่ยวกับตัวเองจากเหตุการณ์นั้น?

- ความเชื่อเหล่านั้นยังส่งผลกระทบต่อชีวิตคุณในตอนนี้บ้าง?

---

---

---

- คุณยังกำลังยึดติดกับอะไรจากอดีต — คน, สถานการณ์, ความรู้สึกผิด หรือความคาดหวัง?

---

---

---

- ความเชื่อนั้นทำให้คุณ “ปิดกั้นตัวเอง” จากสิ่งดี ๆ อย่างไร?

---

---

---

### 4. ถ้าคุณให้อภัยได้... คุณอยากรู้สึกอย่างไรแทน?

- ถ้าคุณปล่อยทุกอย่างไปได้วันนี้ — ความเบา สันติ หรือความรักจะเข้ามาแทนที่อย่างไร?

---

---

---

---

---

---

---

---

• คุณอยากให้อดีตนี้ “สอน” อะไรกับคุณ ก่อนที่คุณจะปล่อยวางมัน?

-----  
-----  
-----

## 5. เขียนคำยืนยันจิตใจที่สำคัญ (Affirmations) ที่ช่วยปลดล็อกปมปัญหา (อย่างน้อย 3 ข้อ)

เขียนคำพูดที่คุณอยากให้ "ตัวคุณในวัยนั้น" ได้ยิน หรือใช้บำบัดจิตใจที่สำคัญของคุณตอนนี้ เลือกคำพูดที่มีพลังแห่งความรัก การให้อภัย และความเชื่อมั่น เช่น

“ตอนนี้ฉันปลอดภัยแล้ว และฉันเลือกให้อภัยตัวเอง”

“ฉันคู่ควรกับความรัก โดยไม่ต้องพิสูจน์ตัวเอง”

“ฉันเลือกปล่อยวางอดีต และกลับมาโอบกอดตัวเองในวันนี้”

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## 🌱 แบบฝึกหัด/กิจกรรมเพิ่มเติมในชีวิตจริง



### ✉️ จดหมายให้อภัย (Forgiveness Letter)

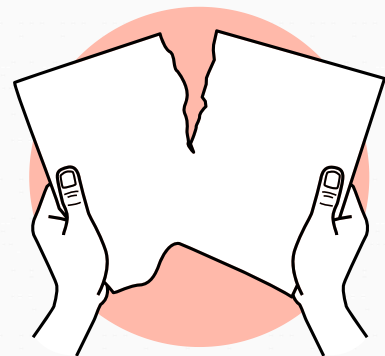
เพื่อเสริมผลลัพธ์จากการฟังเสียงสะกดจิต (Hypnosis) และช่วยให้จิตใจสำนึกเริ่ม "เปลี่ยนรูปแบบการตอบสนอง" ต่อบาดแผลในอดีต

- เขียนจดหมายถึงบุคคลหรือสถานการณ์ที่เคยทำให้คุณเจ็บปวด
- คุณสามารถระบายความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา ไม่ต้องเกรงใจใคร
- ปิดท้ายด้วยถ้อยคำ "ให้อภัย" ที่มาจากหัวใจ ไม่ว่าจะเป็นการให้อภัยเขา หรือให้อภัยตัวเอง (อาจเขียนว่า “ฉันเลือกปล่อยวาง และขอพลังชีวิตของฉันคืนกลับมา”)

(ในจดหมายนี้ คุณสามารถระบายความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาและไม่จำเป็นต้องส่งจดหมายนี้จริง — แค่เขียนเพื่อปลดปล่อย)

### 🔥 พิธีปล่อยวาง (Letting Go Ritual)

- เขียนลงกระดาษว่า คุณอยากปล่อย“อะไร” จากจิตใจ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความรู้สึกผิด ฯลฯ
- ขณะทำให้ง่าหนดเจตนาให้ชัด “ฉันขอปล่อยสิ่งนี้ออกไปจากตัวฉันอย่างปลอดภัย ด้วยความรักและความเบาสบาย”
- จากนั้นฉีกกระดาษออก หรือเผาอย่างระมัดระวัง (ในที่ที่ปลอดภัย) เพื่อเป็นสัญลักษณ์แห่งการปล่อยวาง



## ข้อความสร้างแรงบันดาลใจท้ายบท

“อดีตไม่ใช่สิ่งที่ต้องลืม... แต่เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ และปล่อยให้มันเป็นอิสระ” คุณมีสิทธิ์เริ่มต้นใหม่ในทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมา

“เมื่อคุณให้อภัยและปลดปล่อย คุณจะได้อะไรที่คืนกลับมา... เพื่อเติมเต็มด้วยพลังรัก ความสงบ และการเริ่มต้นใหม่ที่คู่ควรกับคุณจริง ๆ”

“เมื่อคุณให้อภัยอดีตได้ หัวใจของคุณจะเบาขึ้น... และพร้อมโอบรับรักที่คุณสมควรได้รับมาตลอด”



# บทที่ 2

## ปลดล็อก Trust Issues และ เปิดหัวใจ



## บทที่ 2

# ปลดล็อก Trust Issues และเปิดหัวใจ

ไฟล์เสียงสะกดจิต (Hypnosis Audio): Rebuild Trust & Open Your Heart

ในอดีต...หัวใจของเราถูกสอนให้ระแวง ถูกทำให้หวาดกลัว หรือแม้กระทั่งเจ็บปวดจากการไว้ใจใครสักคน และนั่นทำให้หลายคนค่อย ๆ สร้างกำแพงขึ้นล้อมรอบหัวใจ ไม่ใช่เพราะพวกเขาไม่อยากรัก แต่เพราะกลัวว่ารักแล้วจะต้องเจ็บอีก

**Trust Issues จึงไม่ใช่ปัญหา...แต่มันคือ “กลไกการป้องกันตัว”**

บทนี้จะพาคุณกลับไปเข้าใจว่า "ความไม่ไว้ใจ" เริ่มต้นมาจากไหน และช่วยให้คุณค่อย ๆ ถอดเกราะลง เพื่อให้หัวใจของคุณได้กลับมาเปิดรับ "ความรักที่ปลอดภัย" อีกครั้ง

### แบบสอบถาม / เช็คอินตนเอง (Pre-listening)

โปรดตอบคำถามเหล่านี้ก่อนฟังไฟล์เสียง โดยไม่ต้องคิดมาก เขียนโดยไม่ต้องกลัวถูกตัดสิน ตอบอะไรก็ได้ที่รู้สึกในใจจริงๆ

- ความไม่ไว้ใจในความรักของฉัน เริ่มต้นจากใครหรือเหตุการณ์ไหน?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



- ฉันเคยบอกตัวเองไว้ใหม่ว่า “ฉันจะไม่เปิดใจให้ใครอีก”?

-----

-----

-----

-----

-----

- ถ้าฉันสามารถเปิดใจได้อีกครั้ง... ฉันอยากให้คนรักปฏิบัติต่อฉันแบบไหน?

-----

-----

-----

-----

-----

- วันนี้...ฉันกลัวอะไรที่สุดเมื่อคิดถึงการไว้ใจใครอีกครั้ง?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## 🎧 (หลังจากฟังไฟล์เสียงสะกดจิต)

### ✨ พื้นที่จดบันทึกความรู้สึกหลังฟัง (Post-listening Reflection)

หลังจากคุณได้ฟังไฟล์เสียงสะกดจิต “Rebuild Trust & Open Your Heart” ลองเขียนความรู้สึกที่ผุดขึ้นอย่างซื่อสัตย์ ผ่านคำถามช่วยเยียวยา 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้ เพื่อเปิดใจและประมวลประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

#### 1. คุณนึกถึงใคร หรือเหตุการณ์ไหน ระหว่างฟังเสียงสะกดจิต?

- เหตุการณ์นั้นกระทบความเชื่อเกี่ยวกับ "ความรัก" หรือ "ความปลอดภัย" ของคุณอย่างไร?

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 2. คุณรู้สึกอย่างไรกับการไว้ใจคนในอดีต?

- มีความรู้สึกอะไรยังค้างอยู่ เช่น โดนหลอก ผิดหวัง ถูกทรยศ หรือรู้สึกโง่?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. คุณสร้างความเชื่ออะไรขึ้นมาเพื่อปกป้องตัวเอง?

เช่น “รักแล้วจะต้องเจ็บ”, “ไม่มีใครซื่อสัตย์จริงๆ”, “ฉันต้องดูแลตัวเองเท่านั้น”

---

---

---

- ความเชื่อเหล่านี้ส่งผลต่อความสัมพันธ์ในปัจจุบันอย่างไร?

---

---

---

### 4. ถ้าคุณเปิดใจใหม่ได้...คุณอยากรู้สึกอย่างไร?

- ถ้าหัวใจคุณปลอดภัยที่จะรักอีกครั้ง คุณอยากสัมผัสความสัมพันธ์แบบไหน?

---

---

---

- คุณอยากให้บทเรียนจากอดีตสอนอะไรคุณ?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5. เขียนคำยืนยันจิตใจที่สำคัญ (Affirmations) เพื่อเปิดใจตัวเอง (อย่างน้อย 3 ข้อ)

เช่น

“ฉันปลอดภัยที่จะเปิดใจ และรับรักดี ๆ เข้ามา”

“ฉันคู่ควรกับความสัมพันธ์ที่มั่นคงและสื่อสารอย่างชัดเจน”

“ฉันไม่ต้องปกป้องตัวเองด้วยความกลัวอีกต่อไป”

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

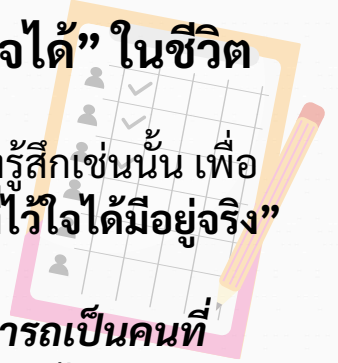
-----

## 🌱 แบบฝึกหัด/กิจกรรมเพิ่มเติมในชีวิตจริง



### 📋 ลิสต์คนที่คุณรู้สึก “ไวใจได้” ในชีวิต

- แล้วเขียนว่าเพราะอะไรคุณจึงรู้สึกเช่นนั้น เพื่อให้จิตใจสำนึกเรียนรู้ว่า “คนที่ไวใจได้มีอยู่จริง”
- จากนั้น ลองลิสต์ว่า “คุณสามารถเป็นคนที่ไวใจได้” ในสายตาคนอื่นได้อย่างไรบ้าง?



### 🧠 ฝึกสื่อสารขอบเขต (Boundary Practice)

- ยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตจริงมา 1 ครั้งที่คุณรู้สึกว่าต้อง “ตั้งขอบเขต”
- แล้วลองเขียนประโยคที่คุณสามารถพูดออกไปอย่างมั่นใจ เช่น

“ตอนนี้ฉันยังไม่สะดวกใจที่จะคุยเรื่องนี้  
ขอเวลาพักก่อนนะ”

“ฉันเข้าใจความรู้สึกเธอ แต่ฉันขอเวลา  
จัดการอารมณ์ของตัวเองด้วย”



### 📧 ข้อความสร้างแรงบันดาลใจท้ายบท

“ความไว้วางใจ...ไม่ใช่ของขวัญที่ต้องให้ใครทันที แต่คือของขวัญที่คุณให้ตัวเองเมื่อเลือก  
จะไม่ถูกอดีตควบคุมอีกต่อไป”

“หัวใจที่เปิดใหม่...ไม่ได้อ่อนแอ แต่มันคือพลังอันแท้จริงของความกล้า ที่กล้าจะรักอีกครั้ง”

บทที่ 3

ปลดปล่อย  
พันธนาการเก่า



# บทที่ 3

## ปลดปล่อยพันธนาการเก่า

ไฟล์เสียงสะกดจิต (Hypnosis Audio): Detox Emotional Attachments

ความสัมพันธ์บางความสัมพันธ์จบไปแล้ว แต่พลังงานของมันยังอยู่ในตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นความคิดถึง ความโกรธ ความรู้สึกผิด หรือการผูกติดที่ไม่อาจอธิบายได้ สิ่งเหล่านี้คือ “สายใยทางพลังงาน” ที่ยังเชื่อมโยงเรากับคนหรือบางเหตุการณ์ในอดีตโดยไม่รู้ตัว

บทนี้จะช่วยให้คุณมองเห็น "พันธนาการพลังงาน" ที่คุณยังแบกไว้ และค่อย ๆ ปลดปล่อยมันออกไปอย่างสงบ เพื่อเคลียร์พื้นที่ในใจ และพร้อมต้อนรับความรักในรูปแบบใหม่เข้ามาอย่างแท้จริง

### แบบสอบถาม / เช็किनตนเอง (Pre-listening)

โปรดตอบคำถามเหล่านี้ก่อนฟังไฟล์เสียง โดยไม่ต้องคิดมาก เขียนโดยไม่ต้องกลัวถูกตัดสินตอบอะไรก็ได้ที่รู้สึกในใจจริงๆ

- มีใครหรือสถานการณ์ใดบ้างที่คุณยังรู้สึกผูกติด แม้เวลาจะผ่านไปแล้ว?

-----

-----

-----

-----

-----

- คุณยังรู้สึกอะไรอยู่กับเรื่องนั้น เจ็บปวด? ค้างคา? รอคำขอโทษ? หรือยังไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง?

-----

-----

-----

-----

-----

- หากคุณปล่อยพลังงานเก่านั้นออกไปได้ คุณอยากรู้สึกแบบไหนแทน?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## 🎧 (หลังจากฟังไฟล์เสียงสะกดจิต)

### 🌟 พื้นที่จดบันทึกความรู้สึกหลังฟัง (Post-listening Reflection)

หลังจากคุณได้ฟังไฟล์เสียงสะกดจิต “ Detox Emotional Attachments”  
ลองเขียนความรู้สึกที่ผุดขึ้นอย่างซื่อสัตย์ ผ่านคำถามช่วยเยียวยา 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้  
เพื่อช่วยให้คุณตระหนักรู้และคลายพันธนาการทางพลังงาน

#### 1. เหตุการณ์หรือบุคคลใดผุดขึ้นในระหว่างฟัง?

- คุณรู้สึกว่าเขาหรือสถานการณ์นั้นมีพลังอิทธิพลต่อจิตใจคุณอย่างไร?

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 2. คุณยังรู้สึกอะไรอยู่ในสายสัมพันธ์นั้น?

- มีความรู้สึกอะไรยังคงค้างอยู่ เช่น รู้สึกผิด? เจ็บ? โหยหา? หรือยังมีอะไรที่ยัง “ไม่จบ”?

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. ความเชื่อหรือคำสัญญาเจียบ ๆ อะไรที่คุณเคยให้ไว้ในใจ?

เช่น “ฉันจะรอเขาตลอดไป”, “ฉันสมควรถูกลงโทษแบบนี้” หรือ “ฉันไม่มีวันลืมเขาได้”

---

---

---

### 4. ถ้าคุณปล่อยสายพลังงานนี้ออกไป...คุณจะรู้สึกอย่างไร?

• คุณจะรู้สึกอิสระจากอะไร?

---

---

---

---

### 5. เขียนคำยืนยันจิตใจที่สำคัญ (Affirmations) เพื่อปลดปล่อยพันธนาการ (อย่างน้อย 3 ข้อ)

เช่น “ฉันขอปล่อยพลังงานที่ไม่ใช่ของฉันออกจากใจอย่างสงบ”

“ฉันยุติพันธสัญญาเก่าด้วยความรักและการให้อภัย”

“ฉันเลือกกลับมาอยู่กับตัวเองในพลังใหม่ที่เบาสบาย”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 🌱 แบบฝึกหัด/กิจกรรมเพิ่มเติมในชีวิตจริง



### 🏠 ตรวจสอบบ้านในใจ (Energy Inventory)

- ลิสต์บุคคล / ความทรงจำ / สิ่งของที่คุณยังรู้สึก “ค้างคา”
- ให้เขียนข้างๆ ว่า → สิ่งนี้ส่งผลอะไรต่อคุณในตอนี้? และคุณพร้อมจะจัดการกับมันอย่างไร
- ตัวอย่างเช่น เก็บของขวัญจากแฟนเก่า → รู้สึกเศร้าทุกครั้งที่เห็น → ตัดสินใจเก็บในกล่องเพื่อคืนพื้นที่พลังงาน

### 📅 บันทึกสังเกตการหลุดพ้น (Letting Go Tracker)

- ใน 7 วันถัดไป ลองจดทุกวันที่คุณ "นึกถึงเขาน้อยลง" หรือ "ตอบสนองกับเรื่องเดิมแบบใหม่"
- สังเกตว่าคุณค่อย ๆ เปลี่ยนไปอย่างไรเมื่อพลังงานเก่าค่อย ๆ สลาย



### 💌 ข้อความสร้างแรงบันดาลใจท้ายบท

“การปล่อยวาง...ไม่ใช่การลืม แต่คือการยอมรับว่าอดีตควบคุมหัวใจคุณไม่ได้อีกต่อไป”

“เมื่อคุณปลดพันธนาการพลังงานเก่าออกจากใจ คุณไม่ได้เสียใครไป...  
คุณแค่ได้ ‘ตัวเอง’ กลับคืนมา”

# บทที่ 4

## เรียกคืนพลัง รักตัวเอง



# บทที่ 4

## เรียกคืนพลังรักตัวเอง

ไฟล์เสียงสะกดจิต (Hypnosis Audio): Self-Love & Self-Worth Activation

หลายครั้งที่เรารู้สึก “ไม่ดีพอ” หรือ “ไม่คู่ควรกับความรัก” เราไม่ได้รู้สึกแบบนั้นเพราะมันจริง แต่เพราะเสียงภายในที่สร้างมาจากประสบการณ์ ความคาดหวัง หรือคำพูดของใครบางคนในอดีตต่างหาก

การรักตัวเองไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว แต่คือการคืนอำนาจให้จิตวิญญาณของเรา บทนี้จะพาคุณกลับมาเชื่อมต่อกับ “คุณค่าแท้จริงที่ไม่ต้องพิสูจน์” และเรียนรู้ที่จะให้ความรักตัวเองก่อนใครคนอื่น...อย่างมั่นคง อ่อนโยน และทรงพลัง

### แบบสอบถาม / เช็किनตนเอง (Pre-listening)

โปรดตอบคำถามเหล่านี้ก่อนฟังไฟล์เสียง โดยไม่ต้องคิดมาก เขียนโดยไม่ต้องกลัวถูกตัดสิน ตอบอะไรก็ได้ที่รู้สึกในใจจริงๆ

- คุณเคยรู้สึกว่า “ฉันไม่ดีพอ” ในเรื่องใดบ้าง?

---

---

---

---

---

---

---

---

- คุณมักขอการยืนยันจากคนอื่นในเรื่องใดบ้าง?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ถ้าวันนี้คุณรักตัวเองอย่างเต็มที่...ชีวิตคุณจะเปลี่ยนอย่างไร?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 🎧 (หลังจากฟังไฟล์เสียงสะกดจิต)

### ✨ พื้นที่จดบันทึกความรู้สึกหลังฟัง (Post-listening Reflection)

หลังจากคุณได้ฟังไฟล์เสียงสะกดจิต “Self-Love & Self-Worth Activation” ลองเขียนความรู้สึกที่ผุดขึ้นอย่างซื่อสัตย์ ผ่านคำถามช่วยเยียวยา 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้ จะช่วยให้คุณเห็นคุณค่าตัวเองชัดเจนขึ้นอีกครั้ง

#### 1. คุณนึกถึงสถานการณ์ไหนที่ทำให้คุณไม่เห็นคุณค่าตัวเอง?

- ใครเกี่ยวข้องบ้าง? คุณรู้สึกอย่างไรในตอนนั้น?

---

---

---

---

---

---

#### 2. คุณเคยพูดหรือคิดกับตัวเองว่าอะไร?

- มีคำพูดลบไหนที่ฝังอยู่ เช่น “ฉันไม่เก่งพอ”, “ใครจะมารักฉัน”, “ฉันไม่มีค่า”?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. ความเชื่อเหล่านี้กระทบชีวิตคุณอย่างไรในวันนี้?

คุณปฏิเสธโอกาสดี ๆ ไหม? คุณกลัวการถูกปฏิเสธไหม?

---

---

---

### 4. ถ้าคุณปล่อยความคิดลบเหล่านี้ออกไปได้...คุณจะรู้สึกอย่างไร?

• คุณอยากมีสายสัมพันธ์แบบไหนกับตัวเอง?

---

---

---

---

### 5. เขียนคำยืนยันจิตใจที่สำคัญ (Affirmations) เพื่อเสริมพลังรักตัวเอง (อย่างน้อย 3 ข้อ)

เช่น “ฉันมีคุณค่าแม้ไม่มีใครรับรอง”

“ฉันรักและยอมรับตัวเองอย่างหมดหัวใจ”

“ฉันคือพลังแห่งรักที่สมบูรณ์”

---

---

---

---

---

---

---

---

## 🌱 แบบฝึกหัด/กิจกรรมเพิ่มเติมในชีวิตจริง



### กระจกส่องรัก (Mirror Work)

- ทุกเช้าให้คุณยืนหน้ากระจก มองเข้าไปในดวงตาตัวเอง
- พูดว่า “ฉันรักเธอ, ฉันยอมรับเธอ, เธอมีค่ามากมายและมีค่าพอเสมอ”
- สังเกต “ความรู้สึก” ที่เกิดขึ้นขณะพูด
- เขียนใน Workbook (อยู่ท้ายเล่ม) → ให้คุณเขียนข้อดีที่คุณเห็นในตัวเอง ณ วันที่ทำ (ทำต่อเนื่อง 7 วัน)

### 📝 2. รายการความภูมิใจในตนเอง

- เขียนสิ่งที่คุณเคยทำสำเร็จมา 10 อย่าง หรือคุณลักษณะที่ภูมิใจ 10 ข้อ
- อ่านทบทวนทุกคืนก่อนนอน เพื่อย้ำเตือนจิตใจให้สำนึกว่า “คุณมีค่า”



### 📧 ข้อความสร้างแรงบันดาลใจท้ายบท

“ความรักที่มั่นคงที่สุด...เริ่มต้นจากการมองตัวเองด้วยสายตาเดียวกับที่คุณมองคนที่คุณรักที่สุด”

“คุณไม่ต้องเปลี่ยนแปลงเพื่อคู่ควรกับความรัก  
คุณคือความรักนั้น ตั้งแต่วันแรกที่คุณเกิดมาบนโลกนี้แล้ว”

# บทที่ 5

ดึงดูดรักที่ดี และ  
คู่แท้ที่คู่ควร



# บทที่ 5

## ดึงดูดรักที่ดี และคู่แท้ที่คู่ควร

ไฟล์เสียงสะกดจิต (Hypnosis Audio): Manifesting a Healthy Relationship

เมื่อคุณได้เลือกเยียวยาบาดแผลเดิม ปล่อยอดีตให้เป็นครู และหันกลับมาถอดตัวเองอย่างแท้จริง พลังงานของคุณจะเปลี่ยน ไม่ใช่เพราะคุณพยายามเปลี่ยนตัวเองเป็นใคร แต่เพราะคุณ “กลับมาอยู่กับตัวตนที่แท้จริง”

ความสัมพันธ์ที่คุณจะดึงดูดจากนี้ไป จะไม่ได้เกิดจากการไขว่คว้าภายนอก แต่มาจากคลื่นพลังงานของความรักที่คุณมีให้ตัวเอง — ความรักที่มั่นคง ปลอดภัย และอิสระจากความกลัว

บทนี้จะพาคุณกลับมา “ตั้งเจตนา” จากพื้นที่ในใจที่บริสุทธิ์ เพื่อเรียกความรักที่คู่ควร — ความสัมพันธ์ที่เติบโตไปด้วยกัน ชัดเจน และไม่ต้องพิสูจน์อะไรอีกต่อไป

### แบบสอบถาม / เช็ควินิจฉัย (Pre-listening)

โปรดตอบคำถามเหล่านี้ก่อนฟังไฟล์เสียง โดยไม่ต้องคิดมาก เขียนโดยไม่ต้องกลัวถูกตัดสิน ตอบอะไรก็ได้ที่รู้สึกในใจจริงๆ

- ในอดีต คุณเคยมีความสัมพันธ์แบบไหนเข้ามาในชีวิต?

---

---

---

---

---

---

---

---

- คุณเรียนรู้อะไรจากความสัมพันธ์เหล่านั้นบ้าง?

-----

-----

-----

-----

-----

- ถ้าคุณสามารถเริ่มต้นด้วยพลังงานใหม่... คุณอยากให้รักครั้งต่อไปเป็นแบบไหน?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## (หลังจากฟังไฟล์เสียงสะกดจิต)

### พื้นที่จดบันทึกความรู้สึกหลังฟัง (Post-listening Reflection)

หลังจากคุณได้ฟังไฟล์เสียงสะกดจิต “Manifesting a Healthy Relationship” ให้ตอบคำถามช่วยเยียวยา 5 ขั้นตอน เพื่อให้คุณกำหนดภาพความสัมพันธ์ที่คุณควรได้อย่างชัดเจน

#### 1. ในระหว่างการเข้าภวังค์/การสะกดจิต คุณเห็นภาพแบบไหนในจินตนาการ?

- เป็นความสัมพันธ์แบบไหน? มีพลังงานความรู้สึกแบบใด?

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 2. คุณรู้สึกอย่างไรกับตัวเองในภาพความรักนั้น?

- สบายใจ? ปลอดภัย? กล้าที่จะเป็นตัวเอง?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. อะไรคือความเชื่อใหม่เกี่ยวกับความรักที่คุณเริ่มเปิดรับ?

เช่น “ความรักดี ๆ มีอยู่จริง”, “ฉันคู่ควรกับรักที่เคารพฉัน” ฯลฯ

---

---

---

### 4. คุณอยากให้ความสัมพันธ์ที่คุณดึงดูดเข้ามา...ช่วยสนับสนุนเส้นทางชีวิตคุณอย่างไร?

เช่น เป็นเพื่อนคู่คิดร่วมมันสร้างชีวิต, เข้าใจกันในเส้นทางเติบโต, รักกันอย่างมีอิสรภาพ ฯลฯ

---

---

---

### 5. เขียนคำยืนยันจิตใจที่สำคัญ (Affirmations) เพื่อดึงดูดรักที่คุณควร (อย่างน้อย 3 ข้อ)

เช่น “ฉันเปิดรับความรักที่ชัดเจน อ่อนโยน และเติบโตไปด้วยกัน”

“ฉันคู่ควรกับความสัมพันธ์ที่เคารพและสื่อสารอย่างจริงใจ”

“ฉันดึงดูดคู่แท้ที่สะท้อนพลังงานใหม่ของฉันในตอนนี้”

---

---

---

---

---

---

---

---

## 🌱 แบบฝึกหัด/กิจกรรมเพิ่มเติมในชีวิตจริง

### 🌟 อธิษฐานขอความรัก (Love Vision Ritual)



- เขียนบรรยาย “ความสัมพันธ์ที่คุณต้องการดึงดูด” อย่างละเอียด ราวกับมันเกิดขึ้นแล้ว
- เขียนว่า “คุณรู้สึกยังไง?”, “เขาเป็นแบบไหน?”, “ความสัมพันธ์เป็นอย่างไรในทุก ๆ วัน”
- แนะนำให้เขียนด้วยความรู้สึกขอบคุณ และวางไว้ใกล้หัวเตียงหรือโต๊ะทำงาน หรือทำเป็นภาพหน้าจอมือถือ เพื่อให้จิตใต้สำนึกทำงานกับมันอย่างต่อเนื่อง

### ❤️ แผนรักตัวเอง เพื่อสะท้อนรักจากภายนอก

- ลิสต์ 7 กิจกรรมที่คุณจะทำเพื่อตัวเองในสัปดาห์นี้
- อาจเป็นออกกำลังกาย, เขียน journal, ไปที่ที่คุณชอบ, เรียนรู้เรื่องที่คุณรัก, พาตัวเองไปทำสปา ทานของอร่อยๆ ฯลฯ
- เพราะเมื่อคุณรักตัวเอง...คุณจะกลายเป็นพลังแม่เหล็กแห่งความรักที่แท้จริง



### ✉️ ข้อความสร้างแรงบันดาลใจท้ายบท

“จงเป็นความรักที่คุณอยากเจอ — แล้วจักรวาลจะตอบรับคุณด้วยสิ่งนั้นแบบไม่คลาดเคลื่อน”

“รักที่ดี...เริ่มจากพลังงานที่คุณเป็น ไม่ใช่สิ่งที่คุณต้องไล่ตาม”

# ◆ Mirror Work กระจกใส่อรัก ◆

☀️ ทำตอนเช้า เป็นเวลา 7 วันติดต่อกัน  
พูดกับตัวเองหน้ากระจกด้วยคำว่า  
“ฉันรักเธอ”  
“ฉันยอมรับเธอ”  
“เธอมีค่ามากมายและมีค่าพอเสมอ”

แล้วบันทึกสิ่งดี ๆ ที่คุณเห็นในตัวเอง ลงในหน้านี้  
ให้เขียนด้วยหัวใจ ไม่ต้องสวย ไม่ต้องถูก แค่เขียนสิ่งที่รู้สึกจริงๆ ❤️

🎀 Tip: หากมีน้ำตา หรือความรู้สึกฝืนใจในช่วงแรก... นั่นแปลว่า “หัวใจของคุณกำลังเริ่มเปิด” ปล่อยาวการตัดสินใจ แค่ถอดตัวเองไว้อย่างอ่อนโยนก็พอ

## 🌸 วันที่ 1

วันนี้ฉันเห็นข้อดีในตัวเองคือ...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

วันนี้ฉันรู้สึกกับตัวเองว่า...

📝 (เปิดใจเขียนความรู้สึกตอนที่มองตาตัวเองในกระจก)

## 🌸 วันที่ 2

วันนี้ฉันเห็นข้อดีในตัวเองคือ...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

วันนี้ฉันรู้สึกกับตัวเองว่า...

🖋️ (เปิดใจเขียนความรู้สึกตอนที่มองตาตัวเองในกระจก)

## 🌸 วันที่ 3

วันนี้ฉันเห็นข้อดีในตัวเองคือ...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

วันนี้ฉันรู้สึกกับตัวเองว่า...

🖋️ (เปิดใจเขียนความรู้สึกตอนที่มองตาตัวเองในกระจก)

## 🌸 วันที่ 4

วันนี้ฉันเห็นข้อดีในตัวเองคือ...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

วันนี้ฉันรู้สึกกับตัวเองว่า...

🖋️ (เปิดใจเขียนความรู้สึกตอนที่มองตาตัวเองในกระจก)

## 🌸 วันที่ 5

วันนี้ฉันเห็นข้อดีในตัวเองคือ...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

วันนี้ฉันรู้สึกกับตัวเองว่า...

🖋️ (เปิดใจเขียนความรู้สึกตอนที่มองตาตัวเองในกระจก)

## 🌸 วันที่ 6

วันนี้ฉันเห็นข้อดีในตัวเองคือ...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

วันนี้ฉันรู้สึกกับตัวเองว่า...

🖋️ (เปิดใจเขียนความรู้สึกตอนที่มองตาตัวเองในกระจก)

## 🌸 วันที่ 7


วันนี้ฉันเห็นข้อดีในตัวเองคือ...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

วันนี้ฉันรู้สึกกับตัวเองว่า...

🖋️ (เปิดใจเขียนความรู้สึกตอนที่มองตาตัวเองในกระจก)





Reflection &  
Soul Letter  
ถึงตัวคุณเองใน  
อนาคต

# พื้นที่ทบทวนหลังจบทั้ง 5 แทร็ก

หลังจากที่คุณได้เดินทางผ่านกระบวนการสะกดจิตบำบัดทั้ง 5 บท

ลองเขียนสิ่งที่คุณค้นพบเกี่ยวกับตัวเอง พลังงานที่คุณปล่อยไป และหัวใจที่คุณได้กลับคืนมาใหม่

- ฉันรู้สึกอย่างไรกับตัวเองในตอนนี้?

---

---

---

- ความคิด ความเชื่อ หรือพฤติกรรมอะไรที่ฉันรู้ตัวว่ากำลังเปลี่ยนไปแล้ว?

---

---

---

- บทไหนที่กระทบใจฉันมากที่สุด? และทำไม?

---

---

---

- ความรักแบบไหนที่ฉันอยากมอบให้ตัวเอง...ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป?

---

---

---

## จดหมายถึงตัวเองในอนาคต

เขียนถึง “ตัวคุณ” ที่รักตัวเองอย่างเต็มที่แล้ว เพื่อส่งพลังงานนี้ไปสู่อนาคตให้คุณได้กลับมาอ่านเมื่อถึงเวลานั้น...

**คำแนะนำ:** ให้เขียนราวกับคุณกำลังเขียนถึงเพื่อนรักที่คุณภาคภูมิใจ โดยใช้ถ้อยคำที่ให้อภัย ชื่นชม และเตือนใจว่า “คุณเดินทางมาไกลแค่ไหนแล้ว”

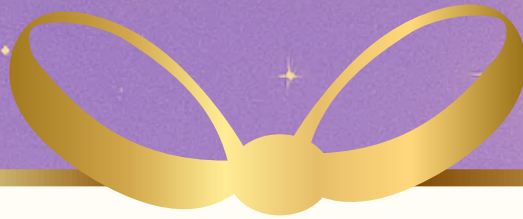
 พื้นที่เขียนจดหมาย

LETTER

 พื้นที่เขียนจดหมาย

LETTER

# คำอวยพรจากใจ



“ขอบคุณที่คุณกล้าเดินกลับมาเยียวยาหัวใจตัวเองอีกครั้ง  
ขอบคุณที่ไม่ตัดสินตัวเอง แม้ในวันที่คุณยังไม่พร้อม  
จงเชื่อเถอะว่า...

คุณคู่ควรกับรักที่บริสุทธิ์ ปลอดภัย และเป็นอิสระจากอดีตเสมอ  
และเมื่อคุณกลับมาเป็นแสงสว่างให้กับตัวเอง  
โลกนี้จะตอบรับคุณด้วยรักในแบบที่คุณไม่ต้องร้องขออีกต่อไปค่ะ”

ด้วยความรักและศรัทธาในตัวคุณเสมอ  
ครูบ๊อค Hypnosister

