

แนะนำหนังสือ

ชื่อหนังสือ: Good Vibes, Good Life ใช้คลื่นพลังบวก ดึงดูดพลังสุข
 ชื่อผู้เขียนหนังสือ: King, Vex
 ชื่อผู้แปล: กิษรา รัตนภิรัต คุโต
 ชื่อผู้แนะนำหนังสือ: ณัฐพันธุ์ กองบัวใหม่*
 Nattapan Kongbuamai*

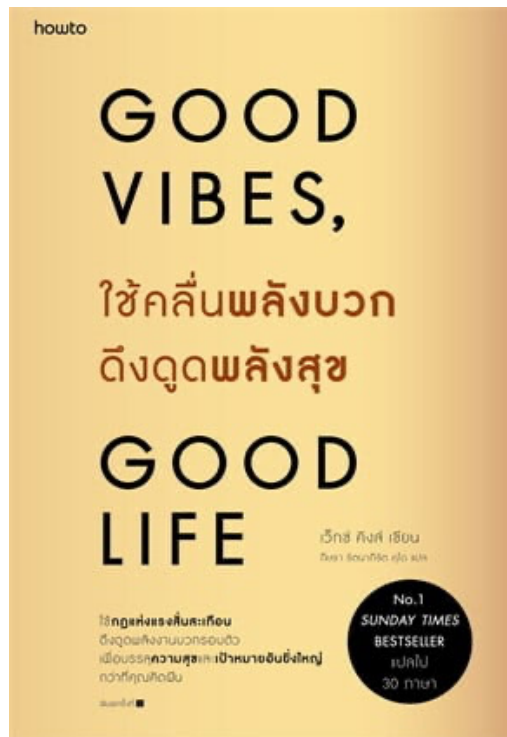
หนังสือ Good Vibes Good Life: ใช้คลื่นพลังบวกดึงดูดพลังสุข โดย Vex King เป็นหนังสือที่มีจุดมุ่งหมายในการช่วยให้ผู้อ่านสร้างพลังบวกในชีวิตและเพิ่มความสุข โดยการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและการกระทำในชีวิตประจำวันให้ดีขึ้น เพื่อดึงดูดสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต โดยเนื้อหาในหนังสือจะครอบคลุมหลายแง่มุมที่สำคัญในการพัฒนาตัวเอง 7 ประการดังนี้

1. พลังของการคิดบวก (Positive Thinking)

Vex King เชื่อว่าความคิดเป็นพลังสำคัญที่สามารถสร้างความแตกต่างในชีวิตได้ การคิดในแง่บวกไม่เพียงแต่ช่วยให้เราเห็นสิ่งดี ๆ ในชีวิต แต่ยังช่วยดึงดูดพลังบวกจากโลกภายนอกเข้ามาเช่น ความสัมพันธ์ที่ดี งานที่ดีและโอกาสใหม่ ๆ การฝึกฝนให้จิตใจมองโลกในแง่บวกทำให้เราเข้าใจว่าไม่ว่าจะเจอปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต การตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างไรจะส่งผลต่อผลลัพธ์ที่เราจะได้รับ

2. การรักตัวเอง (Self-Love)

หนึ่งในหัวข้อหลักในหนังสือคือ การรักตัวเองอย่างแท้จริง ซึ่งหมายถึง การยอมรับตัวเองในทุกแง่มุม ทั้งที่ดีและไม่ดี การรักตัวเองจะช่วยให้เรามีความสุขภายในใจและสามารถส่งต่อความรักไปยังผู้อื่นได้ การรักตัวเองยังเป็นการให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตและอารมณ์ของตนเอง การดูแลจิตใจให้เป็นสุขและไม่ยอมรับสิ่งที่ไม่ดีเข้ามาในชีวิตเช่น ความคิดลบ หรือคนที่ทำร้ายจิตใจ



*คณะเศรษฐศาสตร์ สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

*Economics Faculty, Mae Fah Luang University

*Email: nattapan.kon@mfu.ac.th

3. การจัดการกับอารมณ์ (Emotional Management)

การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตัวเองเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตที่ดี Vex King สอนให้ผู้อ่านเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ไม่ให้ปล่อยให้มันมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจหรือการกระทำในชีวิต โดยการฝึกฝนการสังเกตและรับรู้ถึงอารมณ์ในแต่ละช่วงเวลา ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถจัดการกับอารมณ์เชิงลบได้ดีขึ้น

4. การดึงดูดสิ่งดี ๆ (Law of Attraction)

แนวคิดที่สำคัญที่ Vex King นำเสนอคือ Law of Attraction หรือกฎแห่งการดึงดูด ซึ่งหมายถึงการที่เราจะดึงดูดสิ่งที่เราคิดหรือรู้สึกออกมาในชีวิตจริง หากเรามีทัศนคติที่ดี มีความคาดหวังในสิ่งดี ๆ และมีความเชื่อมั่นในตัวเอง สิ่งที่เราคิดบวกจะค่อย ๆ ดึงดูดสิ่งที่ดีมาให้เรามากขึ้น การตั้งใจในสิ่งที่ต้องการและแสดงออกมาในรูปแบบของการกระทำจะช่วยให้เราได้รับสิ่งนั้นในที่สุด

5. การเชื่อมโยงกับผู้อื่นและโลกภายนอก (Connection to Others and the Universe)

นอกจากการทำงานกับตัวเองแล้ว Vex King ยังพูดถึงความสำคัญของการเชื่อมโยงกับผู้อื่น การมีความสัมพันธ์ที่ดี การให้ความสำคัญกับผู้อื่นที่ดีในชีวิต และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยพลังบวก สิ่งเหล่านี้จะช่วยสนับสนุนให้เราเติบโตและมีความสุขมากยิ่งขึ้น

6. การจัดการกับความคิดที่เป็นลบ (Negative Thinking)

หนังสือยังเน้นวิธีการที่เราสามารถจัดการกับความคิดลบที่มักจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยการฝึกฝนวิธีการเปลี่ยนความคิดลบให้กลายเป็นความคิดบวก เช่น การใช้เทคนิคการฝึกสมาธิ การทำสมาธิ การเขียนไดอารี่ หรือการตั้งเป้าหมายที่ดีและเป็นบวก

7. การตั้งเป้าหมายและการทำงานอย่างมีสติ (Goal Setting and Mindful Action)

Vex King สอนวิธีการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนและมีความหมาย พร้อมทั้งการทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเหล่านั้นอย่างมีสติ การทำงานอย่างมีสติจะช่วยให้เราไม่หลุดจากเส้นทาง และไม่ท้อถอยเมื่อพบกับอุปสรรค

เนื้อหาโดยสรุป Good Vibes Good Life สามารถที่จะนำมาเป็นคู่มือที่เน้นการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ผ่านการใช้ทัศนคติบวก เพื่อให้เราสามารถดึงดูดสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต โดยการมองโลกในแง่ดี รักตัวเอง และเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์และความคิดลบ หนังสือเล่มนี้เป็นเหมือนเพื่อนใจให้เราไม่หลงทางในความเครียดและปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต แต่ให้พยายามสร้างสิ่งดี ๆ ขึ้นจากการคิดบวกและการกระทำที่ดีในแต่ละวัน

ผลงานเล่มเขียนที่สร้างแรงบันดาลใจให้คุณทั่วโลก
ยอดขายกว่า 6 แสนเล่ม

ความสัมพันธ์ของบรรดาสิ่งมีชีวิตใหญ่คือการเข้าใจ
กฎแห่งแรงดึงดูดกันดีกว่า
ทุกอย่างในจักรวาลล้วนเกิดจากแรงดึงดูด
ทุกแรงดึงดูดก็ล้วนมีความถี่ตรงกันสามารถดึงดูดกันได้
อย่าปล่อยใจไปตามสบาย
ก็ติดนิสัยชอบผลักไสโยกและสิ่งดี ด้วยพลังลบ
ยิ่งคุณผลักไสสิ่งบวกออกสู่ภายนอก
จักรวาลจะยิ่งสะท้อนกลับความทุกข์กลับมาที่ตัวคุณ

ทุกคำพูด อารมณ์ และการกระทำของคุณเปลี่ยนชีวิตคุณได้ทันที

เร็กซ์ คิงส์ ผู้ได้รับการยกย่องว่า
เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณยุคใหม่
จะเปลี่ยนทัศนคติทางอารมณ์ของคุณ
ให้ตรงกับพลังงานบวกทั้งหมด
เพื่อดึงดูดความสุขและความสำเร็จอย่างที่คุณอาจไม่เคยคิดฝัน

ขอสงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย



Cover Design: PlayBook

245 บาท