

เปลี่ยนตัวเอง

เป็นเวอร์ชัน
ที่คุณต้องการด้วย

จักระ

ภายใน 7 วัน



7 DAY CHAKRAS

Daily Energy Work to Balance Your Life



SHAI TUBALI - เขียน

ปริญภา พืชผล - แปลและเรียบเรียง

คำชื่นชม

สำหรับหนังสือ 7 Day Chakras

“หนังสือเล่มนี้นำเสนอแนวทางใหม่ในการทำงานกับพลังงานทั้งเจ็ดของระบบจักรตามศาสตร์โยคะ ไชย ทูบาสีชวนให้เรามองตัวเองเป็นบุคคลจักรที่ดำเนินชีวิตภายใต้กรอบเวลาเจ็ดวัน ซึ่งแต่ละวันจะได้รับอิทธิพลจากจักรเฉพาะ แนะนำอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการสะท้อนตนเองและใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีสติและตื่นรู้”

— Colette Baron-Reid, ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต
นักเขียน และผู้ก่อตั้ง Oracle School

“ช่วงเป็นหนังสือที่น่าสนใจจริง ๆ! มีความรู้เกี่ยวกับจักรให้เราได้เรียนรู้อีกมาก และไชยอธิบายได้อย่างยอดเยี่ยมจนทำให้เราเข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้น หนังสือเล่มนี้เต็มไปด้วยความสุขในการอ่านและมีประโยชน์อย่างมาก ด้วยการเสนอแนะแนวทางและการทำสมาธิที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน เชนำเสนอข้อมูลประวัติศาสตร์เกี่ยวกับจักรที่น่าสนใจและเชื่อมโยงให้เข้ากับยุคปัจจุบัน เปิดทางสู่การเข้าใจตนเองและการเดินทางแห่งจิตวิญญาณอย่างลึกซึ้ง”

— Patricia Mercier, ผู้เขียนหนังสือ The Chakra Bible และ Chakra Experience

7 วัน

7 จักระ

เกี่ยวกับผู้เขียน

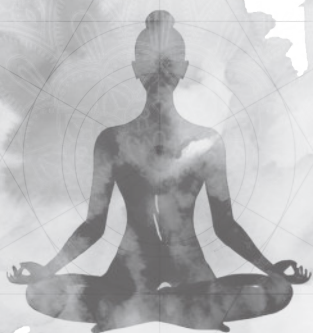
ไชย ทูบาสี คือนักพูดระดับนานาชาติ นักเขียน และอาจารย์ด้านจิตวิญญาณ เขาเป็นหนึ่งในผู้เชี่ยวชาญชั้นนำของยุโรปในด้านจักระและกายทิพย์ เขายังได้ตีพิมพ์ผลงานออกมามากกว่าสิบสองเล่มทั้งในยุโรปและสหรัฐอเมริกา ไชยยังเป็นผู้ก่อตั้ง Human Greatness ซึ่งเป็นศูนย์พัฒนาและฝึกฝนระดับนานาชาติในกรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนีอีกด้วย

เปลี่ยนตัวเอง

เป็นเวอร์ชัน
ที่คุณต้องการด้วย

จักระ

ภายใน 7 วัน



7 DAY CHAKRAS

Daily Energy Work to Balance Your Life



เปลี่ยนตัวเองเป็นเวอร์ชันที่คุณต้องการ ด้วยจักรภายใน 7 วัน

ผู้เขียน SHAI TUBALI
ผู้แปล ปรียาภา พิษผล

ราคา 395 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ตลับวีดีทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ตูปาลี, ชัยอ.

เปลี่ยนตัวเองเป็นเวอร์ชันที่คุณต้องการด้วยจักรภายใน 7 วัน.--

กรุงเทพฯ : เซเวนต์ บুক, 2567. 312 หน้า

1. จิตวิทยาพัฒนาการ. I. ปรียาภา พิษผล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง

158.1

ISBN 978-616-8235-78-2

พิมพ์ครั้งที่ 1.-- ตุลาคม 2567

"Translated from" 7 Day Chakras: Daily Energy Work to Balance Your Life Copyright
© 2021 Shai Tubali Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

ประธานบริหาร

ธวัชชัย พิษผล

บรรณาธิการอำนวยการ

ศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ปรียาภา พิษผล

ที่ปรึกษาด้านการตลาด

อิสระ โอภาปัญญาโชติ

ผู้จัดการฝ่ายสัมมนา และเว็บไซต์ Creator

จิตาภา ฤทธิ์เทพ

กองบรรณาธิการ

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิทัศน์

ณัฐนันท์ ไกรรินทร์

ฝ่ายการตลาด

กัญนิภา แสนรัมย์ย์ ลิดาพัชร วุฒิไมตรีวงศ์

เครดิตภาพประกอบ

Design by Freepik

ภูมิไจสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนต์ บุก จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินต์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

ผลงานเล่มอื่น ๆ

ของ ไชย ทูบาลี

A Guide to Bliss Indestructible You

The Journey to Inner Power

The Seven Chakra Personality Types

The Seven Wisdoms of Life

Unlocking the 7 Secret Powers of the Heart

สารบัญ

ข้อจำกัดความรับผิดชอบ	13
บทนำ	15
บทที่ 1 สำรวจจักระและสัปดาห์	39
บทที่ 2 จักระและความต้องการของมนุษย์	59
บทที่ 3 ประเภทบุคลิกภาพตามจักระและวงจรเจ็ดวัน	81
บทที่ 4 วันจันทร์ : การทำงานร่วมกับจักระรากในวันแห่ง การสร้างความมั่นคง	133
บทที่ 5 วันอังคาร : การทำงานร่วมกับจักระศักดิ์สิทธิ์ใน วันแห่งความสุข	155
บทที่ 6 วันพุธ : การทำงานร่วมกับจักระสะดือในวันแห่ง พลังอำนาจ	177
บทที่ 7 วันพฤหัสบดี : การทำงานร่วมกับจักระหัวใจใน วันแห่งความรัก	199
บทที่ 8 วันศุกร์ : การทำงานร่วมกับจักระคอในวันแห่ง การแสดงออก	221
บทที่ 9 วันเสาร์ : การทำงานร่วมกับจักระตาที่สามใน วันแห่งปัญญา	243
บทที่ 10 วันอาทิตย์ : การทำงานร่วมกับจักระมงกุฎใน วันแห่งจิตวิญญาณ	265
บทสรุป	285
บรรณานุกรม	289
หนังสือแนะนำ	297

ข้อจำกัดความรับผิดชอบ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อให้คำแนะนำทางการแพทย์หรือสุขภาพจิต เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ไม่สามารถแทนที่คำแนะนำหรือการรักษาจากผู้ดูแลหลักของคุณได้ และควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่เชื่อถือได้ก่อนเริ่มปรับแผนการรับประทานอาหารของคุณ ผู้จัดพิมพ์และผู้เขียนไม่มีส่วนรับผิดชอบใด ๆ ต่อผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการบำบัดรักษากับผู้อ่านหรือผู้ที่ปฏิบัติตามข้อมูลในหนังสือเล่มนี้

บทนำ

ครั้นเมื่อจักระได้รับการค้นพบราวสองพันกว่าปีก่อน ณ ประเทศอินเดีย ในยุคโบราณ ในช่วงแรกพวกมันถูกมองว่าเป็นศูนย์พลังงานอันทรงพลังที่สามารถกระตุ้นผ่านการสร้างมนต์และมนตร์คาถา ต่อมา กรอบแนวคิดที่มีต่อพลังภายในทั้งเจ็ดนี้ได้รับการพัฒนาโดยเหล่าผู้เชี่ยวชาญและผู้เชี่ยวชาญด้านกายทิพย์ จนกระทั่งในปัจจุบัน แทบจะเป็นเสียงเดียวกันที่จักระได้รับการพิจารณาว่าเป็นระบบที่ครอบคลุมและส่งผลกระทบอย่างลึกซึ้งในทุกระดับของความเป็นอยู่ของเรา ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพร่างกาย การพัฒนาทางอารมณ์ สมดุลทางจิตใจ รวมถึงศักยภาพในการทำสมาธิ อันที่จริงแล้ว ยิ่งนักวิจัยและนักวิชาการศึกษาจักระอย่างลึกซึ้งมากขึ้นเท่าใด เราก็ยิ่งตระหนักว่าจักระนั้นได้มอบแผนที่เพื่อนำทางเราสู่ดินแดนแห่งความนึกคิดและจิตวิญญาณมากขึ้นเท่านั้น

จากการวิจัยระบบจักระตลอดยี่สิบปีของผม ซึ่งได้แรงบันดาลใจจากการสืบค้นโดยตรง ความเชื่อดั้งตันทั้งเดิม งานประพันธ์ทั้งเก่าและใหม่ รวมถึงการใช้ระบบจักระในผู้คนนับพันคน ผมสามารถบอกได้อย่างเต็มปากแล้วว่าจักระคือองค์ประกอบที่ผู้คนใช้สื่อสารกับมิติต่าง ๆ ของชีวิต ผมมองจักระในรูปแบบของประสบการณ์ มุมมอง

และความชาญฉลาดที่แตกต่างกันออกไปถึงเจ็ดแบบซึ่งจะช่วยให้มนุษย์เชื่อมต่อกับชีวิตได้อย่างสมบูรณ์นั่นเอง

ข้อมูลเชิงลึกที่ว่าองค์ประกอบของจักระทั้งเจ็ดคือตัวแทนของมิติทั้งเจ็ดของชีวิตนั้นคือสิ่งที่ทำให้ผมพัฒนาแนวทางการบริหารจักระในเจ็ดวันขึ้นมา ผมรับรู้ได้ว่าทันทีที่เราเชื่อมโยงจักระแต่ละชนิดเข้ากับวันที่สอดคล้องกันได้เมื่อไหร่ เช่น เปลี่ยนวันจันทร์ธรรมดาให้เป็นวันแห่งจักระราก วันอังคารเป็นวันแห่งจักระศักดิ์สิทธิ์ เราก็จะบรรลุการฝึกฝนและพัฒนาาระบบจักระขั้นสูง เช่นเดียวกับได้รับประสบการณ์อันสมบูรณ์แบบของสัปดาห์นั้น ๆ ด้วยเช่นกัน

ประโยชน์นั้นมีมากมาย แต่ผมจะขออธิบายสั้น ๆ ถึงพรวิเศษสองประการที่ंगล่อแห่งจักระได้มอบให้แก่ทุกคนครับ

การฝึกฝนจักระขั้นสูง

นับเป็นการฝึกฝนจักระรูปแบบใหม่ซึ่งเหนือกว่าการฝึกทั่ว ๆ ไปอย่าง การสร้างมนต์ทัศน์ การท่องบทสวด หรือโยคะเลยก็ว่าได้ ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจักระซึ่งได้นำความหลงใหลต่อจักระไปปรับใช้และฝึกฝนในชีวิตประจำวันแล้ว หรือแม้แต่ผู้เริ่มต้นที่ต้องการพาตัวเองเข้าไปรู้จักกับโลกของจักระ การฝึกฝนที่ครอบคลุมนี้จะมอบกรอบวิธีการทำงานของจักระเพื่อให้ง่ายต่อการสำรวจความเป็นไปได้ต่าง ๆ ที่สามารถกระตุ้นให้ศูนย์กลางพลังงานเหล่านี้ทำงานได้

แนวทางนั้นง่ายมาก นั่นคือทุกสัปดาห์คุณต้องไต่บันไดจักระไปจนถึงขั้นสุดท้าย โดยแต่ละวันให้เน้นที่จักระใดจักระหนึ่งเท่านั้น เพื่อกระตุ้นและส่งมอบพลังงานให้แก่แหล่งพลังงานนั้น ๆ อย่างเต็มที่ เมื่อถึงวันสุดท้ายของสัปดาห์ จักระทั้งเจ็ดก็จะได้รับการกระตุ้นอย่าง

ทั่วถึง ส่งผลให้กายทิพย์ของคุณนั้นส่องสว่างตั้งแต่หัวจรดเท้า นี่คือการฝึกฝนประจำสัปดาห์ที่คุณสามารถทำที่ครั้งก็ได้ตามที่ใจต้องการ อันที่จริงแล้วยิ่งคุณทำซ้ำเท่าไร ประสิทธิภาพที่ได้จากการฝึกฝนก็จะมากขึ้นเท่านั้น เมื่อคุณสำรวจจักระอย่างต่อเนื่อง แสงภายในตัวเองจะเริ่มส่องสว่างขึ้น พร้อม ๆ กันนั้นการเดินทางเสาะแสวงหาตัวเองก็จะชัดเจนขึ้นด้วย คุณจะพบว่าจักระของคุณเริ่มกลับเข้าสู่สมดุล มันคง และเป็นหนึ่งเดียวกันมากขึ้น

หากคุณสนใจเกี่ยวกับการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณแล้วละก็ การกระตุ้นจักระทั้งหมดในแนวตั้งอย่างต่อเนื่องเช่นนี้จะทำให้แกนกลางภายในทำหน้าที่เชื่อมโยงศูนย์กลางพลังงานเข้าด้วยกัน การเปิดการรับรู้สนับสนุนกระบวนการที่ท้ายที่สุดแล้วนำไปสู่สถานะสูงสุดของความเป็นเอกภาพทางจิตวิญญาณ หรือก็คือการเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างตัวคุณกับการมีอยู่ของสรรพสิ่งทั้งหมดนั่นเอง

เมื่อคุณได้อุทิศเวลาและสมาธิทั้งหมดแก่จักระแต่ละชนิดอย่างต่อเนื่อง คุณจะรับรู้ได้โดยอัตโนมัติว่าจักระไหนที่แข็งแกร่งและจักระใดที่อ่อนแอ จากนั้นคุณสามารถเน้นทำกิจกรรมที่สนับสนุนจักระที่อ่อนแอในวันที่กำหนดไว้ได้ คุณจะรู้สึกคุ้มค่าที่ได้ใช้เวลาและพลังงานไปกับกระบวนการบำบัดที่จำเป็นต่อทางกายหรือทางอารมณ์ซึ่งสามารถช่วยปรับสมดุลของแหล่งพลังงานได้ อีกทั้งคุณจะได้รับรู้ในระหว่างกระบวนการปรับสมดุลด้วยว่าความสามารถและคุณสมบัติที่ไม่ได้นำมาใช้หรือใช้ไม่ได้นั้นจะค่อย ๆ ปรากฏตัวตามการตื่นรู้ของจักระนั้น ๆ

การทำงานที่ได้ผลดีที่สุดของจักระแต่ละชนิดสนับสนุนสุขภาพร่างกายและส่งเสริมความสมดุลทางอารมณ์ จักระที่ทำงานอยู่จะดูดซับและจัดระเบียบพลังงานชีวิตที่สำคัญก่อนแจกจ่ายไปตามต่อมไร้ท่อ

ช่วยประสาท และอวัยวะสำคัญต่าง ๆ พลังชีวิตที่ได้รับการสนับสนุนนี้ ช่วยคลายและสลายกลุ่มก้อนพลังงานที่ติดขัด ขำระล้างภาวะทางจิตใจ หรืออารมณ์ที่มากเกินไปออกจากระบบในร่างกาย เพื่อใช้ประโยชน์ จากคุณสมบัติในการรักษาเหล่านี้ คุณอาจเลือกที่จะอุทิศช่วงแรกของ รอบสัปดาห์ให้กับการฝึกและการออกกำลังกายที่ช่วยบำบัดและปรับ สมดุลส่วนที่ยังไม่ได้รับการรักษาทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึง ความผิดปกติทางจิตประสาท การฝึกฝนจักระทั้งเจ็ดตลอดสัปดาห์ อย่างต่อเนื่องจะทำให้เรามองเห็นจุดบอดที่อาจมองข้ามไปก่อนหน้านี้ เนื่องจากการฝึกฝนลักษณะนี้จะพาคุณไปสำรวจทุกส่วนของร่างกาย ของคุณตั้งแต่ปลายเท้าไปจนสุดปลายเส้นผมเลยทีเดียว

เส้นทางแห่งการบูรณาการที่ช่วยโอบกอดชีวิตอย่างสมบูรณ์
ใช้เวลาสักครู่เพื่อสะท้อนถึงประสบการณ์ที่พบเจอในสัปดาห์นี้ผ่าน การตั้งคำถามกับตัวเองดังนี้ดูครับ :

1. รู้สึกอย่างไรเมื่อตัวเองได้วางแผนเตรียมไว้ล่วงหน้า หนึ่งสัปดาห์?
2. นึกถึงความรู้สึกของตัวเองว่าตอนเริ่มต้นและสิ้นสุด สัปดาห์นั้นรู้สึกอย่างไร?
3. ฉันได้ให้ความสนใจต่อหนึ่งหรือสองด้านของชีวิตหรือไม่ ถ้าใช่ มันคืออะไร?
4. ด้านไหนของชีวิตที่ดูจะถูกมองข้ามหรือลดทอนความ สำคัญไป?
5. เมื่อวันสุดท้ายของสัปดาห์มาถึง ฉันมักรู้สึกว่าได้ทำใน สิ่งที่ต้องการทั้งหมดแล้วหรือไม่?

บางครั้ง ต้นเหตุของปัญหาในการจัดการบริหารเวลาในสังคมตะวันตกอันเคร่งเครียด อาจมาจากความรู้สึกที่ร้าวกับกำลังวิ่งไล่ตามเงาของตัวเอง พยายามทำหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตให้สำเร็จ ซึ่งหากไม่ได้ลงเอยด้วยการจดจ่อเพียงหนึ่งหรือสองด้านของชีวิตจนละเลยด้านอื่น ๆ ไป ก็จบด้วยตัวตนที่แตกกระจายและมีเพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่ได้ชื่อว่าทำสำเร็จ การบริหารเจ็ดจักระในเจ็ดวันนี้ตอบสนองความปรารถนาส่วนลึกต่อลักษณะการใช้ชีวิตในรูปแบบบูรณาการซึ่งสามารถจัดการกับความต้องการทางโลกได้อย่างไร้ที่ติ ยิ่งคุณจัดวางวันให้กับมิติของชีวิตแต่ละด้านได้เร็วเท่าไร คุณก็จะเข้าใกล้การหลุดพ้นจากความพยายามอันสูญเปล่าที่ต้องการทำทุกอย่างให้สำเร็จภายในครั้งเดียวได้มากขึ้นเท่านั้น ในขณะที่เดียวกันคุณก็จะเริ่มสังเกตเห็นมุมอื่น ๆ ของชีวิตที่กระหายการเติบโต

ทุก ๆ สัปดาห์ของชีวิตจะเต็มไปด้วยการตื่นรู้ทางกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ วิถีปฏิบัติดั้งเดิมมากมายมักแนะนำให้ฝึกฝนหรือออกกำลังกายเฉพาะอย่างเป็นประจำทุกวัน อย่างไรก็ตามในหนังสือเล่มนี้ จะไม่มีการนำแนวปฏิบัติที่อาจทำให้จดจ่อมากเกินไปมาใช้ แต่จะเน้นไปที่กิจกรรมหรือการฝึกฝนที่เหมาะสมกับวันนั้น ๆ มากกว่า ด้วยภูมิปัญญาแห่งจักระ สัปดาห์แสนธรรมดาของคุณจะกลายเป็นการเดินทางที่ทั้งเข้มข้นและเต็มไปด้วยสีสัน โดยเริ่มต้นอาทิตย์ด้วยการสำรวจมิติแห่งความมั่นคง แข็งแกร่ง และเป็นตั้งรากฐานของชีวิต ก่อนจะไปสู่มิติแห่งอารมณ์ การตอบสนองและสังคม ปิดท้ายด้วยมิติแห่งปัญญา และจิตวิญญาณของตัวคุณเอง เมื่อคุณประกอบวงจรนี้เสร็จสมบูรณ์ คุณจะรู้สึกร้าวกับว่าคุณได้รดน้ำดอกไม้สายพันธ์ต่าง ๆ ในสวนแห่งชีวิตของคุณจนครบหมดทุกดอก การฝึกฝนนี้จะทำให้คุณเห็น

ว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเชื่อมโยงและมีความหมาย เต็มเปี่ยมด้วยจิตวิญญาน เป็นจิกซอว์ของภาพใหญ่ที่ไม่สามารถขาดชิ้นใดชิ้นหนึ่งไปได้นั่นเอง

เส้นทางแห่งการบูรณาการนี้ยังเป็นตั้งเครื่องมือเสริมสร้างการพัฒนาตนเองอันทรงพลัง เริ่มแรกนั้นมันจะฝึกให้คุณหนักแน่นมั่นคง การฝึกฝนเจ็ดจักระในเจ็ดวันนี้ จะช่วยให้คุณปลดปล่อยชีวิตที่เต็มไปด้วยความกดดันและไร้ระเบียบ รวมถึงความคิดผิด ๆ ที่ว่าไม่เคยมีเวลามากพอ ทำให้คุณสามารถจัดการตารางชีวิตของคุณเองได้ ทั้งยังสามารถจัดจ่อพลังงานและสมาธิให้กับงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่คุณได้เลือกสรรให้เหมาะกับช่วงเวลาในแต่ละสัปดาห์ได้อย่างเต็มที่ คุณจะพบว่าเวลานั้นยืดหยุ่นและมีอยู่อย่างเหลือเฟือมากกว่าที่คุณคิด การจำแนกแยกประเภทชีวิตของคุณอย่างชัดเจนจะทำให้คุณมองเห็นเป้าหมายและตัวตนของตัวเองง่ายกว่าการคิดว่าตัวเองเป็นกลุ่มก้อนภาระหน้าที่และความรับผิดชอบที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เส้นทางแห่งการบูรณาการนี้จะฝึกฝนคุณผ่านการช่วยให้ตระหนักรู้ถึงความปรารถนาและแผนการชีวิตที่อาจซ่อนอยู่ภายในมาอย่างยาวนาน เนื่องจากความปรารถนาและเส้นทางในชีวิตที่ชัดเจนจะทำให้คุณรับรู้ถึงศักยภาพภายในตัวเองและวิธีที่จะเติมเต็มและแสดงมันออกมาได้อย่างเต็มที่

อย่างไรก็ตาม การฝึกฝนเจ็ดจักระในเจ็ดวันนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยให้คุณบริหารจัดการเวลาและภารกิจต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงเท่านั้น ระบบนี้ยังผลักดันให้คุณได้ลองออกแบบและจัดตาราง นั้นรวมถึงการจัดระเบียบความเป็นอยู่และชีวิตของตัวเองด้วย เวลาไม่ใช่เครื่องมือชี้วัดความสำเร็จ แต่เป็นโอกาสที่จะได้รังสรรค์สิ่งใหม่ ๆ คือสนามเด็กเล่นแห่งความเป็นไปได้ เป็นดั่งผืนผ้าใบว่างเปล่าที่คุณสามารถร้อยเรียงชีวิตผ่านปลายพู่กัน

เครื่องมือในการสร้างสรรค์ของคุณไม่ได้หยิบยืมมาจากแนวคิด ศาสนา หรือใครที่ไหน จักราะอาศัยอยู่ในส่วนลึกของตัวเราในฐานะของ พลังงานที่ทำหน้าที่นำทางให้เราสามารถสร้างตัวตนได้อย่างสมบูรณ์ และกลายเป็นสุดยอดในทุก ๆ ด้านของชีวิต ดังนั้นการฝึกฝนจักระ จึงเป็นวิธีที่จะทำให้เห็นภาพได้อย่างชัดเจนว่าเจ็ดวันในหนึ่งสัปดาห์ คือการเดินทางแห่งการสร้างสรรค์อย่างแท้จริง ในหนังสือเล่มนี้การ ฝึกฝนและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้แนะนำให้ทำในแต่ละวันมีจุดประสงค์ เพียงเพื่อกระตุ้นให้คุณได้เริ่มลองและเรียนรู้ แต่เมื่อคุณเข้าใจหลักการ เบื้องต้นแล้ว คุณก็สามารถกลายเป็นผู้สร้างสรรค์และออกแบบการฝึกฝน หรือกิจกรรมในแต่ละวันของคุณเองได้เลย

ในฐานะที่คุณเองเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสรรค์ในครั้งนี้ คุณ จะให้ความสำคัญและจดจ่อกับสิ่งที่ทำในแต่ละวันมากขึ้น คุณจะเริ่มใช้ สีสันอันเป็นเอกลักษณ์ของจักระแทนความหมายของวันนั้น ๆ วันของ คุณจะไม่ใช่แค่วันจันทร์หรือวันอังคารที่แสนธรรมดา แต่เป็นวันแห่ง การสร้างความมั่นคงและวันแห่งความสุขสันต์แทน นั่นก็เพราะเวลาคือ ผ้าใบว่างเปล่า คนส่วนใหญ่มักดำเนินชีวิตไปตามกระแสของเหตุการณ์ ต่าง ๆ อย่างไม่ใส่ใจ ทำให้บางครั้งต้องพบเจอกับอะไรก็ตามที่ผ่าน เข้ามาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่างไรก็ตาม การฝึกฝนจักระจะทำให้ คุณกลายเป็นเจ้านายชีวิต กำหนดและสร้างสรรค์ประสบการณ์ชีวิต ของตัวเองได้ การเปลี่ยนแปลงนี้จะเปลี่ยนคุณที่ไร้พลังอำนาจเหนือ โชคชะตาให้กลายเป็นผู้ร่วมสร้างสรรค์ชีวิตของตัวเองได้นั่นเอง

แน่นอนว่าการฝึกจักระในแต่ละวันไม่ใช่การติดตื้อสื่อสารกับ พลังงานจักรวาลแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามคุณก็ต้องจัดตารางการฝึกฝน ทั้งเจ็ดวันของตัวเองให้เหมาะกับกรอบเวลาในถิ่นฐานที่คุณอาศัยอยู่

โดยอาจเริ่มจากวันเสาร์ วันอาทิตย์ หรือวันจันทร์ก็ได้ กล่าวได้ว่า
สัปดาห์ของคุณนั้นจะเป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจและความมุ่งมั่น
ที่จะทำให้กระแสน้ำแห่งกายทิพย์ภายในกระเพื่อมได้มากน้อยแค่ไหน
อย่างไรก็ตาม สำหรับใครที่นับถือและปฏิบัติตามพิธีกรรมของชาแมน
วงจรรธรรมชาติ หรือวิถีชีวิตอันศักดิ์สิทธิ์ การฝึกฝนเจ็ดจักระในเจ็ด
วันนี้จะทำให้คุณรับรู้ถึงกระแสน้ำพลังงานจักรวาลที่มากขึ้นเป็นพิเศษ
ระหว่างการฝึกฝนในแต่ละวันก็เป็นได้

พวกเราบางคนต้องการสัมผัสกับความศักดิ์สิทธิ์และบริสุทธิ์
ปรารถนาที่จะเชื่อมต่อกับสิ่งที่อยู่เหนือเราขึ้นไปท่ามกลางความโลภภัย
ของโลกมนุษย์ เนื่องจากจักระสามารถนิยามว่าเป็นลำแสงทั้งเจ็ดของ
ดวงอาทิตย์ การมีอยู่ของจักระในฐานะของดาวนำทางที่ส่องแสงในแต่ละ
วันอย่างต่อเนื่อง ก็สามารถเติมเต็มความปรารถนานี้ได้ เมื่อคุณเริ่มต้น
เดินทางไปในแต่ละสัปดาห์จากการเดินทางอันธรรมดาสู่เส้นทางที่
เต็มไปด้วยจิตวิญญาณ ก่อนจะค่อย ๆ กลับคืนสู่ความสามัญอีกครั้ง การ
ได้รับพลังงานทางจิตวิญญาณจะทำให้คุณได้รับรู้ถึงวงจรอันศักดิ์สิทธิ์
มีหลายคนอ้างว่าถึงแม้พวกเขาจะไม่ชอบทำอะไรซ้ำซาก แต่วิถีชีวิต
ของพวกเขาขณะนี้กลับคล้ายคลึงกับการประกอบพิธีกรรมที่ต้องปฏิบัติ
ซ้ำ ๆ กันอย่างไม่รู้จบ ผสมปนเปไปกับความรู้สึกกดดันที่ต้องก้าวไป
ข้างหน้าแต่กลับไม่ถึงไหนเสียที แนวทางการฝึกฝนเจ็ดจักระในวันนี้
คือโอกาสที่คุณจะได้สัมผัสกับวงจรของสัปดาห์ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ
รวมถึงกระบวนการที่จะช่วยให้คุณเติบโตอย่างมั่นคงและแท้จริง
การปรับตัวเข้าสู่วงจรของจักระนี้ยังเหมาะกับเด็ก ๆ ที่ยังสนุกสนาน
ไปกับการกระตุ้นให้เกิดจินตนาการและความสร้างสรรค์ในแต่ละวัน
ของสัปดาห์อีกด้วย

วิธีการใช้หนังสือเล่มนี้

ในบทหลัก ๆ ของหนังสือเล่มนี้เราจะดำดิ่งและสำรวจเส้นทางของจักระประจำวัน โดยแต่ละวันจะนำเสนอผ่านแก่นแท้และพลังงานเฉพาะตัว ประเภทของความสุขและความหมายที่แตกต่างกัน ของขวัญและพลังในการรักษาและสมดุล คำยืนยัน กิจกรรม การปฏิบัติ และความท้าทาย แต่ก่อนที่เราจะไปถึงจุดนั้น นี่คือนแนวทางสำคัญบางประการในการผสมผสานเส้นทางจักระเจ็ดวันเข้ากับชีวิตของคุณ

ความสำคัญของการฝึกฝนตอนเช้า

การฝึกฝนตอนเช้านั้นคือช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในการฝึกฝนจักระประจำวัน จากหนังสือ The 5 AM Club ซึ่งได้รับการตีพิมพ์ในปี 2018 โรบิน ชามา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาวะผู้นำได้กลายเป็นผู้ให้การสนับสนุนอย่างกระตือรือร้นต่อกรอบแนวคิดที่ว่า การตื่นเช้าสามารถเพิ่มโอกาสให้คนคนหนึ่งประสบความสำเร็จ มีสุขภาพดีและมีสมาธิเพิ่มมากขึ้น ชามาได้กล่าวว่า ช่วงแรกของวันนั้นสำคัญที่สุด การตื่นให้เช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ในขณะที่คนอื่น ๆ ยังคงหลับฝันอยู่หมายถึงไม่มีสิ่งรบกวนใจใด ๆ ทำให้เขารู้ว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการขยายขอบเขตความมีประสิทธิภาพและความคิดสร้างสรรค์ ยิ่งไปกว่านั้น เขานิยามช่วงเวลาระหว่างตี 5 และ 6 โมงเช้าว่า “ชั่วโมงแห่งชัยชนะ” และยังแนะนำว่าควรแบ่งออกเป็นสามส่วน ส่วนละยี่สิบสามนาที โดยเริ่มต้นส่วนแรกด้วยการออกกำลังกายตามด้วยการสะท้อนถึงเป้าหมายประจำวัน จากนั้นจึงเริ่มหาสิ่งใหม่ ๆ ทำและเรียนรู้ในรูปแบบการใช้ชีวิตที่เวลาไม่เคยพอ การจัดระเบียบเวลาในช่วงเช้าลักษณะนี้นับเป็นไอเอซิสแห่งการปรับสมดุลสมาธิเลยก็ว่าได้

ในการเดินตามเส้นทางจักระเจ็ดวัน การฝึกฝนตอนเช้ามีความสำคัญไม่แพ้กัน การเริ่มต้นฝึกฝนทันทีหลังจากตื่นนอนเท่ากับคุณกำลังสร้างรูปแบบให้กับทั้งวัน เติมสีสันของจักระ และปลดปล่อยพลังงานของมันให้แผ่กระจายไปตลอดทั้งวัน คุณไม่จำเป็นต้องตื่นตีห้า แต่หากเป็นไปได้ พยายามตื่นให้ได้หนึ่งชั่วโมงก่อนเริ่มทำหน้าที่หรือกิจวัตรประจำวันของคุณ ในปัจจุบันผู้คนมักหมกมุ่นอยู่กับข้อมูลและการตอบสนองกับเทคโนโลยีซึ่งคาดหวังให้เราต้องพร้อมรับมือและมีประสิทธิภาพตลอดเวลา พยายามอดทนต่อความต้องการนั้นและเริ่มต้นฝึกฝนก่อนที่คุณจะเปิดประตูแห่งจิตใจสู่โลกอันแสนวุ่นวายงตื้นชันขึ้นมาเพื่อต้อนรับวันอันนิ่งสงบและปราศจากการรบกวน วันที่รอให้คุณแต่งแต้มและเติมสีสัน มันคือวันของคุณ

เส้นทางจักระเจ็ดวันไม่ได้มุ่งเน้นไปที่การเพิ่มประสิทธิภาพมากเท่ากับแนวทางของชามา อันที่จริงแล้วหนังสือเล่มนี้ได้บอกไว้เลยว่ามีถึง 4 วัน ที่เราจะทำตรงกันข้าม! ในแต่ละบทคุณจะได้เรียนรู้วิธีการฝึกฝนตอนเช้าที่แนะนำให้ปฏิบัติตามในแต่ละวัน ถึงแม้ว่ารายละเอียดจะแตกต่าง แต่โครงสร้างนั้นเหมือนกัน นั่นคือใช้เวลาอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมงในการฝึกฝนซึ่งประกอบด้วยสามขั้นตอน (เช่นเดียวกับแนวคิดของชามาที่ได้แบ่งเวลาหนึ่งชั่วโมงออกเป็นสามส่วน ส่วนละยี่สิบสามนาที)

การเปิดจักระ สามารถเลือกกระตุ้นจักระใดก็ได้ โดยจะมีตัวเลือกและวิธีการกระตุ้นต่าง ๆ ไว้ในการฝึกฝนที่ได้แนะนำไว้ในแต่ละบท โดยแนะนำให้กระตุ้นจักระด้วยการใช้ส่วนที่สอดคล้องกันจากการทำสมาธิ “การยิ้มเข้าสู่จักระ” (Smiling into Your

Chakras) หรือการทำสมาธิ “การเบ่งบานของจักระ” (Chakra Flowering) (ซึ่งอยู่ในบทที่ 3) บางคนชอบที่จะเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างการกระตุ้นจักระ พวกเขาเลือกที่จะเต้นรำ วาดภาพ ฝึกโยคะและฝึกการหายใจ รวมถึงการทำสมาธิที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายอื่น ๆ ด้วย จุดประสงค์ก็เพื่อให้คุณได้เลือกวิธีกระตุ้นจักระให้เหมาะสมกับเนื้อหาในบทนั้น ๆ อันที่จริงแล้ว เพียงแค่การจดจ่ออยู่กับจักระ ก็นับว่าเป็นการกระตุ้นจักระรูปแบบหนึ่ง ระหว่างการกระตุ้น ให้ท่องคำยืนยันที่ให้ไว้ในแต่ละบทในใจเหมือนกำลังสวดมนต์ ให้ใช้คำยืนยันนี้ (หรือที่คุณคิดขึ้นมาเอง) เป็นเครื่องเตือนใจไปตลอดวันผ่านการเขียนลงไปบนกระดาษโน้ตและแปะไว้บนหน้าจอคอมพิวเตอร์ บนโต๊ะ พกไว้ในกระเป๋าเสื้อตัวใน หรือแปะไว้บนข้อมือ หรือเพียงแค่ท่องในหัวจนสะท้อนไปถึงใจคุณก็ได้เช่นกัน

แรงบันดาลใจ พัฒนาตัวเองผ่านการเรียนรู้อะไรก็ตามที่สื่อหรือแสดงออกถึงพลังงาน และความสามารถที่คุณต้องการปลดปล่อยในวันแห่งจักระ สำคัญที่สุดคือคุณกำลังเรียนรู้เพื่อพัฒนาแรงบันดาลใจและความตื่นตัวต่อตัวเอง วิธีง่าย ๆ คือคุณต้องจัดเตรียมแหล่งหรือที่มาของแรงบันดาลใจไว้ล่วงหน้า (วันแห่งการสร้างสรรค์ เช่น วันอังคารซึ่งเป็นวันแห่งความสุขสันต์ หรือวันศุกร์ซึ่งเป็นวันแห่งการแสดงออกคือตัวเลือกที่ดีในการใช้เพื่อรวบรวมวัตถุดิบที่ต้องการ) มีแนวทางเพื่อการหาแรงบันดาลใจมากมายในแต่ละบท แต่ยิ่งคุณเปิดใจมากเท่าไร คุณก็จะตื่นตาตื่นใจกับวิดีโอ หนังสือ สุนทรพจน์

และภาพยนตร์อีกมากมายที่สามารถทำให้สมาธิของคุณพุ่ง
ทะยานสูงขึ้นมากเท่านั้น

วิสัยทัศน์ แบ่งเวลาเพื่อจัดบันทึกการตอบสนองต่อพลังงานจักระใน
วันนั้น ๆ คุณจะใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ในวันนั้นอย่างไร? จงปิดตา
และจินตนาการว่าตัวเองอยู่ในรูปของพลังงานจักระให้ชัดเจน
ที่สุดเท่าที่คุณสามารถทำได้ จากนั้นให้นึกภาพตัวเองใน
สถานการณ์จริงและทำภารกิจของจักระสำเร็จ บางทีคุณอาจ
ต้องการเห็นตัวเองตอบสนองต่อภารกิจที่คุณคาดหวังจะ
ให้เกิดขึ้นในวันนั้น ๆ ก็เป็นไปได้ คุณจะตอบสนองต่อภารกิจ
ผ่านความถี่ของวันนั้น ๆ ได้อย่างไร? พบเจออุปสรรคที่
ขัดขวางคุณจากเป้าหมายหรือไม่? หากสิ่งกีดขวางนั้น
ขึ้นใหญ่หรือมีจำนวนมากเกินไป คุณต้องต้องสละทั้งวันเพื่อ
เผชิญหน้าและรับมือกับมันนั่นเอง

ในตอนท้ายของขั้นตอนการสร้างวิสัยทัศน์ให้เลือกหนึ่งกิจกรรม
และหนึ่งแนวทางปฏิบัติเพื่อเป็นข้อผูกมัดขั้นต่ำของคุณประจำวันจักระ
กิจกรรมต่าง ๆ (ภายใต้หัวข้อ “เชื่อมต่อกับจักระ ____ ของคุณ”) คือการ
กระทำที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ในขณะที่การฝึกฝน (หัวข้อ “ฝึกฝน
เพื่อเพิ่มพลังให้แก่วันของคุณ”) คือเทคนิคและการทำสมาธิภายใน
เหล่านี้เมื่อรวมกับการฝึกฝนตอนเช้าก็เพียงพอที่จะให้คุณได้ผลิตเพลิน
ไปกับวันแห่งการตื่นรู้ หากกิจกรรมหรือการฝึกฝนเกิดขึ้นในช่วงโมง
สุดท้ายก่อนเข้านอน นับเป็นการสร้างวงจรอันสมบูรณ์แบบซึ่งครอบคลุม
ตั้งแต่การเริ่มต้นไปจนถึงจบวัน รวมถึงช่วยให้คุณได้แยกตัวออกจากพลังงาน
ที่ได้รับในวันนั้น ๆ ผ่านการตั้งสมาธิครั้งสุดท้าย

ให้ความสำคัญกับโครงสร้างของสัปดาห์

วันจันทร์ วันที่ทุกคนเห็นตรงกันว่าเป็นวันแห่งการเริ่มต้นสัปดาห์ใหม่ คือช่วงเวลาสำหรับการพิจารณาถึงสิ่งต่าง ๆ ที่สามารถเติมเต็มมิติที่แตกต่างกันของชีวิตได้สำเร็จภายในสัปดาห์นั้น ๆ ไม่ใช่แค่เพียงการสร้างตารางงาน รายการสิ่งที่ต้องทำหรือการจัดตารางนัดหมาย แต่เป็นการเปิดโอกาสให้คุณได้ทบทวนถึงสิ่งที่คุณต้องการทำให้สำเร็จภายในสัปดาห์นั้น ๆ ในฐานะมนุษย์ สิ่งมีชีวิตที่ขึ้นชื่อว่าซับซ้อนและประกอบไปด้วยหลากหลายมิติ เมื่อคุณพัฒนาตัวเองไปถึงจุดหนึ่ง คุณคาดหวังว่าจะพบเจอตัวตนที่แท้จริงภายในสัปดาห์ดังกล่าวได้หรือไม่? นี่อาจรวมถึงนิสัยการกิน การเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งต่อการทำสมาธิ การเข้าถึงแก่นของความคิดสร้างสรรค์ หรือการสร้างความสัมพันธ์ที่สมดุลระหว่างคุณกับร่างกาย จงแน่ใจว่าคุณได้รวมเอาสิ่งที่ได้ทำสำเร็จในสัปดาห์ก่อนมาไว้ในรายการสิ่งที่ต้องทำในวันจันทร์เพื่อที่คุณจะได้ชื่นชมกระบวนการสร้างชีวิตที่ค่อยเป็นค่อยไปของคุณไว้ด้วย

หากดูตามงล้อจักรจะมีสามวันที่น่าจะเป็นวันที่มีความร้อนแรงและรุนแรงที่สุด นั่นคือ วันจันทร์ (วันจักระราภ หรือวันแห่งการสร้างความมั่นคง) วันพุธ (วันจักระสะตือ หรือวันแห่งพลังอำนาจ) และวันศุกร์ (วันจักระค่อ หรือวันแห่งการแสดงออก) วันเหล่านี้นับเป็นวันที่ดีที่สุดในการตัดสินใจเรื่องสำคัญต่าง ๆ คิดถึงสิ่งที่ไผ่ผืนและตั้งเป้าหมายรวมถึงการผลักดันตัวเองให้ขยับก้าวเล็ก ๆ ไปข้างหน้า สำหรับคนที่อยู่ไม่นิ่งหรือชอบหาอะไรทำอยู่ตลอดเวลา คุณจะมีเวลาได้ผ่อนคลายระหว่างสัปดาห์ สำหรับคนที่ค่อนข้างเฉยเมย ทั้งสามวันนี้จะกระตุ้นความจำให้คุณจัดเรียงความฝันและวิสัยทัศน์ตามลำดับความสำคัญ แนวทางการปฏิบัติเช่นนี้ค่อนข้างแตกต่างจากวัฒนธรรมตะวันตกที่ให้

จดจ่อแค่กับงานที่สร้างความเครียด อีกทั้งยังปรับสมดุลได้ดีกว่า เมื่อจักระได้มอบเวลาสามวันสำหรับ “การลงมือทำ” และสี่วันสำหรับ กิจกรรมที่ก่อให้เกิด “ผลิตผล” น้อยกว่าปกติ อาทิเช่น ความสุข อารมณ์ ความชาญฉลาด และจิตวิญญาณ

เมื่อคุณเริ่มวงจรจักระเจ็ดวัน คุณจะระบุได้อย่างรวดเร็วว่า วันไหนที่คุณเข้าถึงได้อย่างเป็นธรรมชาติ แน่แน่นอนว่าคุณอาจจะเคย ผักผ่อนกิจกรรมรายวันบางอย่างมาบ้างแล้ว คุณจะรับรู้ได้เช่นกันว่าวัน ไหนที่มอบพลังให้คุณมากกว่าวันอื่น ๆ และสามารถสำรวจให้ลึกซึ้งได้ มากยิ่งขึ้น หลีกเลียงการคิดและคาดเดาว่าคุณได้รู้จักและใช้พลังงาน จากจักระจนครบทุกด้านแล้ว

มีแนวโน้มที่คุณจะอยากเริ่มทำงานระยะยาวในวันใดวันหนึ่ง ยกตัวอย่างเช่น เขียนหนังสือทุก ๆ วันอังคารและวันศุกร์ หรือค้นหา ข้อมูลเฉพาะด้านทุก ๆ วันเสาร์ (วันแห่งปัญญา) การเริ่มต้นการฝึกฝน ระยะยาวเป็นตัวเลือกที่ดีเนื่องจากเป็นการผสมผสานระหว่างการฝึกฝน ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและกิจกรรมที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง การฝึกฝน ที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ จะทำให้แต่ละวงจรของการฝึกไม่น่าเบื่อ และน่าตื่นตาตื่นใจ ในขณะที่กิจกรรมที่ต้องทำอย่างต่อเนื่องต้อง พึ่งพาศักยภาพและความสามารถในการทำให้ความคิดและวิสัยทัศน์ กลายเป็นความจริง

คุณยังสามารถทำได้มากกว่านั้นโดยการจัดกิจกรรมพิเศษขึ้น เช่นงานเฉลิมฉลองหรือการนัดหมายในวันที่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม จงระมัดระวังอย่าหมกมุ่นอยู่กับแนวคิดนี้จนเกินไปนัก อย่าพยายาม ยัดเยียดทุกกิจกรรมให้ตรงตามตารางวันจักระ ผู้ปฏิบัติบางคนหลงใหล ในความสมบูรณ์แบบ หรือมีแนวโน้มที่จะควบคุมทุกอย่างในชีวิตมาก

จนเกินไป พวกเขาอาจหงุดหงิดเมื่อเพื่อนของพวกเขาชวนไปงานวันเกิด ที่จะจัดขึ้นในวันจันทร์ซึ่งเป็นวันแห่งการสร้างความมั่นคง หรือเมื่อคู่รัก ของพวกเขาต้องการดูภาพยนตร์ตลกในวันพุธ ซึ่งเป็นวันแห่งพลังอำนาจ จงใช้โครงสร้างของสัปดาห์เป็นแนวทางในการช่วยให้ตัวเองได้จัดจ่อ พลังงานให้ตรงกับแต่ละวันในสัปดาห์ นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมการ ฝึกฝนในตอนเช้าจึงสำคัญ นั่นก็เพราะช่วงเวลาระหว่างวันนั้นอ่อนไหว ต่อความกดดันและความคาดหวังอย่างไรละ

ถึงแม้จะเป็นเช่นนั้น ในระหว่างที่กำลังทำกิจกรรมคุณก็สามารถ นำมุมมองและพลังงานของวันนั้น ๆ มาปรับใช้โดยการมองและสังเกต สิ่งที่กำลังทำอยู่ผ่านเลนส์จักระ งานของคุณคือตัวอย่างชั้นดี ซึ่งโดย ส่วนใหญ่แล้วจะแสดงออกถึงคุณสมบัติของหนึ่งหรือสองจักระ โดย จักระที่แสดงออกมานี้คือจักระที่เข้มข้นที่สุดในตัวคุณ อย่างไรก็ตาม เราสามารถมองงานในมุมมองที่หลากหลาย และอาจมีสีสรรที่แตกต่าง กันไปในแต่ละวัน บ่อยครั้งที่มุมมองแปลก ๆ ช่วยให้คุณจัดการกับความ ทำทายในงานที่ทำได้ไม่น้อยเลยทีเดียว

โดยปกติแล้วคุณไม่จำเป็นต้องใช้เวลาทั้งวันจมจ่อมอยู่ใน คลื่นพลังงานของจักระ และไม่ต้องกังวลหากคุณลืมบริหารจักระเป็น เวลาหลายชั่วโมง นั่นก็เพราะบางวันคุณเองก็จำเป็นที่จะต้องจัดการ กับเรื่องน่าปวดหัวอย่างไม้อาจหลีกเลี่ยงได้ การฝึกฝนตอนเช้าและ ก่อนนอนจะรับรองว่าพลังงานของวันจะยังคงอยู่แม้คุณจะผ่านความ เหน็ดเหนื่อยมาทั้งวันนั่นเอง

สุดท้ายนี้ หากคุณต้องการความช่วยเหลือระหว่างการเดินทาง ครั้งนี้ คุณสามารถติดตามผมผ่านช่องทางการเรียนรู้และชุมชนออนไลน์ ได้ที่ <https://activespirits.net/en/> ช่องทางนี้สร้างขึ้นมาเพื่อแบ่งปัน

คำคมสร้างแรงบันดาลใจ วิดีโอ คลิปเสียง การทำสมาธิรูปแบบต่าง ๆ การกระตุ้นจักระ รวมถึงหลักสูตรที่สามารถเรียนได้ที่บ้าน สื่อเหล่านี้จะช่วยสนับสนุนและกระตุ้นจักระในแต่ละวัน หากคุณตัดสินใจเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน คุณยังสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและวัตถุดิบต่าง ๆ กับสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อช่วยเหลือเพื่อน ๆ ในเส้นทางของพวกเขาด้วยเช่นกัน

ก้าวเล็ก ๆ สู่มหาสมุทรอันยิ่งใหญ่

บางคนอาจพบว่าการจัดระเบียบชีวิตใหม่นั้นเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพผ่านการทำตามหลักการจักระเจ็ดวัน อย่างไรก็ตามคนอื่น ๆ อาจพบว่าการเปลี่ยนแปลงนี้ค่อนข้างยากลำบาก พวกเขาต้องสร้างรูปแบบการใช้ชีวิตขึ้นมาใหม่ซึ่งขัดกับความต้องการและสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นใจ หากคุณอยู่ในกลุ่มหลังแล้วละก็ มีวิธีที่คุณสามารถสร้างฐานของตัวเองให้มั่นคงได้อย่างง่ายดายในรูปแบบชีวิตที่จะเสริมสร้างให้ชีวิตของคุณดีขึ้นอยู่ครับ

กุญแจสำคัญคือการสร้างนิสัย มีแค่นิสัยหรือรูปแบบอัตโนมัติของพฤติกรรมเท่านั้นที่ทำให้คุณที่ต่อสู้กับการสร้างรูปแบบชีวิตใหม่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงสู่การรักษาไว้ซึ่งรูปแบบการใช้ชีวิตใหม่ สู่การโอบกอดตัวคุณอย่างไร้ข้อกังขา หากคุณสามารถทำให้จิตใจสำนึกสนับสนุนสัปดาห์จักระของคุณได้ละก็ คุณก็หลีกเลี่ยงเหตุผลที่ต้องพึ่งพาเพียงความเชื่อและพลังกำลังไปได้แล้ว โดยปกติสัปดาห์จักระจะมีลักษณะเหมือนแผนที่ไร้เข็มทิศ

นี่ไม่ได้หมายความว่าวงจรนี้จะไม่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มความตระหนักรู้และการขยายสติอันเนื่องมาจากการกระตุ้นจักระทั้งเจ็ดอย่างต่อเนื่อง แต่คุณไม่จำเป็นต้องตั้งสมาธิอย่างหนักทุกเช้าเพื่อเรียกพลังงานของวันนั้น ๆ คุณควรรู้สึกว่าคุณนั้นเรียกหาคุณ ราวกับการมีอยู่ของมันเกิดขึ้นก่อนสติสัมปชัญญะของคุณจะรู้ตัวและได้ดึงดูดให้คุณเข้าหามันอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งการเข้าร่วมอย่างเป็นธรรมชาตินี้เองที่จะช่วยให้คุณเจาะลึกถึงพลังและความเข้าใจในแต่ละวัน โดยในขณะเดียวกันก็พึ่งพาความมั่นคงและแข็งแกร่งของนิสัยใหม่ของคุณด้วยเช่นกัน

การฝึกเขียนหนึ่งชั่วโมงตามตัวอย่างด้านล่างนี้นับเป็นก้าวแรกที่สำคัญ มาดูกันครับว่ามีขั้นตอนอย่างไรบ้าง

1. สละเวลาสี่สิบนาทีเพื่อตอบคำถามสองข้อนี้ : การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนที่ฉันต้องการสร้างในชีวิตของฉันมีอะไรบ้าง? มีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่ยังไม่ได้รับการเติมเต็ม หรือดูเหมือนจะไม่สามารถเติมเต็มได้ ซึ่งฉันหมดหวังที่จะทำมันแล้วหรือไม่? ใช้เวลานี้เพื่อสำรวจทุกแง่มุมของชีวิตและความเป็นอยู่ของคุณ
2. ถัดมา ให้สละเวลาสี่สิบนาทีเพื่อบันทึกเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางนิสัย โดยตอบคำถามนี้ : นิสัยเก่าที่ฉันต้องการกำจัดทิ้งคืออะไร? นิสัยใหม่ที่ฉันต้องการสร้างมีอะไรบ้าง?