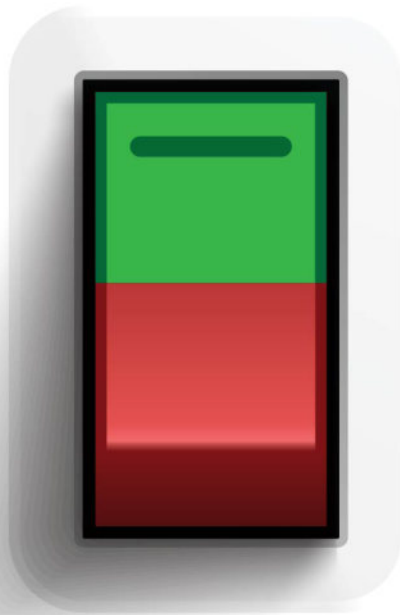


Forex

Troubleshooter



គ្រាន់តែប្រើប្រាស់
 ជាមួយ Hypnotic Mind Control

- ប្រកាស មេឡីស -

Forex Troubleshooter

คลายทุกปมปัญหาด้วย Hypnotic Mind Control

โดย เบญจพล มะหิงสิบ

ราคา 495 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

เบญจพล มะหิงสิบ.

Forex Troubleshooter คลายทุกปมปัญหาด้วย Hypnotic Mind Control.- กรุงเทพฯ : เซเวนตี บুক, 2568. 424 หน้า.

1. ตลาดเงินตราต่างประเทศ. 2. อัตราแลกเปลี่ยนล่วงหน้า. 1. ชื่อเรื่อง.

332.45

ISBN 978-616-8235-84-3

ประธานบริหาร

บรรณาธิการอำนวยการ

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ที่ปรึกษาด้านการตลาด

ผู้จัดการฝ่ายสัมพันธ์ และเว็บไซต์ Creator

กองบรรณาธิการ

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

ฝ่ายการตลาด

เครดิตภาพประกอบ

ธวัชชัย พิซผล

ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

ปรียาภา พิซผล

อิสระ โอภาปัญญาโชติ

จิตาภา ฤทธิ์เทพ

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ณัฐนันท์ ไกรรินทร์

ลิตาพัชร วุฒิไมตรีวงษ์

Design by Freepik

ภูมิใจสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนตี บุก จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

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

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

Forex

Troubleshooter



คลายทุกปมปัญหา
ด้วย Hypnotic Mind Control

- เมญศพล มะรังสีบ -



คำนำ ผู้เขียน

เคยรู้สึกว่าเป็นศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดในการเทรด Forex หรือไม่? เคยสงสัยไหมว่าทำไมความรู้และกลยุทธ์ที่ยอดเยี่ยมของเพื่อน ๆ ถึงไม่สามารถนำพาเพื่อน ๆ ไปสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืนได้? เราจะไม่พูดเรื่องเทคนิคและกลยุทธ์แล้ว

หนังสือเล่มนี้จะเปิดเผยความลับที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเหล่าเทรดเดอร์ระดับโลก ความลับที่ไม่ได้อยู่ที่กลยุทธ์หรือการวิเคราะห์ทางเทคนิค แต่อยู่ที่การควบคุมจิตใจและอารมณ์ของตัวเองเพื่อน ๆ เอง “ถ้าวิธีเดิม ๆ ไม่ได้แก้ปัญหาให้ เรามาลองวิธีใหม่กัน”

ด้วยการผสมผสานระหว่างจิตวิทยาการเทรดและเทคนิค Emotional Hypnotic Therapy (EHT) ที่ล้ำสมัย หนังสือเล่มนี้จะพาเดินทางสู่การค้นพบตัวตนที่แท้จริงในฐานะเทรดเดอร์ ในหน้าต่อ ๆ ไป เพื่อน ๆ จะได้เรียนรู้

1. วิธีการระบุและเอาชนะ ‘ทริกเกอร์’ ทางอารมณ์ที่นำไปสู่การตัดสินใจเทรดที่ผิดพลาด
2. เทคนิคการใช้ EHT เพื่อสร้างความมั่นใจและความสงบในช่วงเวลาที่ตลาดผันผวน
3. วิธีการ ‘เขียนโปรแกรม’ จิตใต้สำนึกของเพื่อน ๆ ใหม่เพื่อระบุโอกาสในการเทรดที่ยอดเยี่ยม

4. กลยุทธ์การจัดการความเสี่ยงที่คำนึงถึงทั้งด้านการเงินและ
อารมณ์
5. วิธีสร้างและรักษาวินัยในการเทรดที่แข็งแกร่งแม้ในช่วงเวลา
ที่ยากลำบากที่สุด

แต่ไม่ใช่แค่หนังสือทฤษฎีอีกเล่มในทุกบท เพื่อน ๆ จะพบกับ

- กรณีศึกษาจริงจากเทรดเดอร์ที่ประสบความสำเร็จซึ่งใช้ EHT
เพื่อเอาชนะอุปสรรคทางจิตใจ
- Workshop ที่สามารถเริ่มทำได้ทันทีเพื่อเห็นผลลัพธ์ที่รวดเร็ว
- เทคนิค EHT แบบทีละขั้นตอนที่เพื่อน ๆ สามารถนำไปใช้
ในชีวิตประจำวันของเพื่อน ๆ
- คำแนะนำในการสร้างแผนพัฒนาดตนเองที่เหมาะสมกับเป้าหมาย
การเทรดเฉพาะของเพื่อน ๆ

ไม่ว่าจะเป็นเทรดเดอร์มือใหม่ที่กำลังต่อสู้กับความกลัวในการเปิดออร์เดอร์
แรก หรือเทรดเดอร์ผู้มีประสบการณ์ที่ต้องการยกระดับผลงานไปอีกขั้น
หนังสือเล่มนี้มีเทคนิคสำหรับเพื่อน ๆ แน่แน่นอน

จำไว้ว่า เทรดเดอร์ที่ประสบความสำเร็จที่สุดในโลกไม่ได้เก่งเพียงแค่การอ่าน
แผนภูมิหรือการวิเคราะห์ข่าว พวกเขาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการจัดการ
อารมณ์และจิตใจของตัวเอง ถึงเวลาแล้วที่จะหยุดต่อสู้กับตัวเองและเริ่ม
ทำงานร่วมกับจิตใจของตนและถึงเวลาแล้วที่จะปลดปล่อยศักยภาพที่แท้
จริงของเพื่อน ๆ ในฐานะ Forex เทรดเดอร์



คำนำ สำนักพิมพ์

“ความรู้นั่น ประสพการณ์การเทรดจะ แต่ทำไมทำไมถึงอยู่กับในพอร์ตได้ไม่นาน?”

เรื่องน่าประหลาดใจในตลาด Forex คือเราพบว่านักลงทุนหลายคนศึกษาหาข้อมูลมาเยอะมาก เชี่ยวชาญทั้งการวิเคราะห์ทางเทคนิค ดูกราฟเก่ง จดจำทฤษฎีได้แม่นยำ และยังรอบรู้เรื่องการใช้เครื่องมือต่าง ๆ อีกด้วย แต่เมื่อถึงจุดวิกฤตกลับพบว่าตนเองไม่สามารถเอาตัวรอดได้ วนเวียนอยู่กับความผิดพลาดเดิม ๆ จนไม่สามารถทำกำไรตามเป้าหมายได้สำเร็จ

ปัญหาใหญ่ไม่ได้อยู่ที่การขาดความรู้หรือทักษะ แต่เป็นการรับมือกับจิตใจตัวเองที่มักพ่ายแพ้ต่อความกลัว ความโลภ และความลังเล คุณอาจเคยเพิ่มขนาดออเดอร์โดยขาดสติ เพียงเพราะอยากชดเชยการขาดทุน หรืออาจเคยปิดออเดอร์เร็วเกินไปเพราะกลัวว่าจะเสียกำไรที่มีอยู่ หรือแย่กว่านั้นคือคุณอาจปล่อยให้อารมณ์เข้ามาควบคุมการตัดสินใจทั้งที่มันควรจะเป็นไปตามแผน ทั้งหมดนี้ไม่ใช่เพราะคุณขาดความรู้ แต่เพราะคุณยังไม่สามารถควบคุม “จิตใจ” ของตัวเองได้

เพราะจิตวิทยาการเทรดเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของเราในทุก ๆ ครั้งที่เปิดและปิดออร์เดอร์ หนังสือ “Forex Troubleshooter คลายทุกปมปัญหาด้วย Hypnotic Mind Control” จึงเป็นคู่มือที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณก้าวข้ามข้อจำกัดทางจิตใจที่คอยฉุดรั้งความสำเร็จของคุณ ไม่ใช่เพียงแค่การเรียนรู้เทคนิคใหม่ ๆ แต่เป็นการเจาะลึกถึงต้นตอของปัญหาผ่าน Emotional Hypnotic Therapy (EHT)

หากคุณกำลังเหนื่อยกับการวนเวียนอยู่กับปัญหาเดิม ๆ หนังสือเล่มนี้คือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง เราจะพาคุณเข้าสู่กระบวนการที่ผสมผสานการบำบัดอารมณ์และการโปรแกรมจิตใต้สำนึก เพื่อช่วยให้คุณจัดการกับความกลัว ความลังเล และความโลภที่แฝงตัวอยู่ในจิตใจ พร้อมกับสร้างวินัยทางการเงินและความมั่นคงทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้คุณเอาตัวรอดได้แม้ในวันที่ตลาดโหดร้ายที่สุด เพื่อเปลี่ยนคุณให้กลายเป็นเทรดเดอร์ที่มั่นใจและมีประสิทธิภาพ

เพียงแค่คุณเปิดใจให้กับวิธีการใหม่ คุณจะค้นพบว่า ศัตรูที่ใหญ่ที่สุดไม่ใช่ตลาด แต่คือตัวเราเองที่ยังไม่ได้ถูกปลดล็อกศักยภาพ

กองบรรณาธิการ
สำนักพิมพ์ เซเวน ดี บুক

สารบัญ

บทที่ 1

เปิดประตูสู่จิตใต้สำนึก: 14

ทำความรู้จักกับ EHT และพลังที่ซ่อนอยู่ในตัวเพื่อน ๆ

❖ วิธีการทำงานของ EHT และเหตุผลที่ทำให้มันมีประสิทธิภาพ 18

❖ วิธีค้นพบและปลดปล่อย “เทรตเตอร์ที่ซ่อนอยู่” ในตัวเพื่อน ๆ 21

❖ เทคนิคที่จะช่วยให้เพื่อน ๆ เข้าถึงพลังอันไร้ขีดจำกัดของจิตใต้สำนึก 24

บทที่ 2

จากความกลัวสู่ความกล้า: 32

เทคนิค EHT เพื่อเอาชนะความลังเลในการเปิดออร์เดอร์

❖ วิธีระบุและเผชิญหน้ากับความกลัวที่ซ่อนอยู่ลึกในจิตใจของเพื่อน ๆ 36

❖ เทคนิค EHT ที่จะช่วยเปลี่ยนพลังงานแห่งความกลัวให้เป็น
แรงขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ 39

❖ วิธีสร้างความมั่นใจที่แท้จริงในการตัดสินใจเทรต โดยใช้พลังของ
จิตใต้สำนึก 43

บทที่ 3

ควบคุมอารมณ์ ควบคุมกำไร: 54

วิธีใช้ EHT เพื่อรักษาความสงบในช่วงตลาดผันผวน

❖ เทคนิค EHT ที่จะช่วยให้เพื่อน ๆ รักษาความสงบท่ามกลางความวุ่นวาย
ของตลาด 58

❏ ความสามารถในการแยกแยะระหว่างสัญญาณจริงของตลาดและเสียง บกวนทางอารมณ์	61
❏ วิธีการใช้ EHT เพื่อเปลี่ยนความกลัวและความโลภให้เป็นพลังในการ เคราะห์อย่างมีเหตุผล	65
❏ วิธีการสร้าง “ที่หลบภัยทางจิตใจ” เพื่อหลีกเลี่ยงการตัดสินใจที่ขาดสติ	69
❏ เทคนิคการหายใจและการทำสมาธิแบบ EHT เพื่อรีเซ็ตจิตใจในช่วง เวลาวิกฤต	73
❏ กรอบความคิดใหม่ที่มองความผันผวนเป็นโอกาส ไม่ใช่อุปสรรค	79

บทที่ 4

ปลูกสัญชาตญาณนักล่า:

การใช้ EHT เพื่อพัฒนาความสามารถในการอ่านตลาด

❏ วิธีการใช้ EHT เพื่อเข้าถึงความรู้สึกเชิงลึกที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก	96
❏ เทคนิคการสร้างภาพในใจแบบ EHT เพื่อ “มองเห็น” รูปแบบของ ตลาดได้ชัดเจนยิ่งขึ้น	100
❏ พัฒนาความไวต่อการรับรู้สัญญาณของตลาดผ่านการฝึกฝนจินตนาการ แบบ EHT	102
❏ วิธีการใช้ EHT เพื่อเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกกับการวิเคราะห์ทาง เทคนิคอย่างมีประสิทธิภาพ	105
❏ เพิ่มความมั่นใจในการตัดสินใจบนพื้นฐานของสัญชาตญาณที่ได้รับ การฝึกฝน	108
❏ กรอบความคิดของ “นักล่าตลาด” ที่มีความอดทน รอบคอบ และ พร้อมฉวยโอกาสเสมอ	110

บทที่ 5

เขียนโปรแกรมใหม่ให้สมอง:

112

สร้างความเชื่อที่ต่อต้านความสำเร็จด้วย EHT

- ❏ วิธีการใช้ EHT เพื่อระบุและปลดล็อกความเชื่อที่จำกัดความสำเร็จ
ของเพื่อน ๆ 116
- ❏ เทคนิคการสร้างภาพความสำเร็จเพื่อกำหนดเป้าหมายที่ทรงพลัง 118
- ❏ ความเชื่อใหม่ที่สอดคล้องกับเป้าหมายทางการเงินของเพื่อน ๆ 122
- ❏ การใช้ EHT เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในระบบการเทรด แม้ในช่วงเวลา
ทำทนาย 124
- ❏ สร้างกรอบความคิดของ “เทรดเดอร์ที่ประสบความสำเร็จ” 126

บทที่ 6

ศิลปะแห่งการฟื้นตัว:

130

ใช้ EHT เพื่อก้าวข้ามความผิดพลาดและกลับมาแข็งแกร่งกว่าเดิม

- ❏ วิธีการใช้ EHT เพื่อจัดการกับอารมณ์ด้านลบหลังจากการขาดทุน 134
- ❏ เทคนิคการสร้างภาพความสำเร็จในอนาคตด้วย EHT 137
- ❏ พัฒนาความสามารถในการมองเห็นโอกาสในความท้าทายผ่านการใช้ EHT 141
- ❏ วิธีการใช้ EHT เพื่อเปลี่ยนมุมมองจาก “ความล้มเหลว” เป็น
“ข้อมูลป้อนกลับ” 144
- ❏ สร้างความเชื่อมั่นในตนเองกลับคืนมาอย่างรวดเร็วหลังจาก
ประสบการณ์ที่ทำทนาย 148
- ❏ กรอบความคิดของ “นักสู้ผู้ไม่ยอมแพ้” 152

บทที่ 7

สู่การเทรดแบบไร้อารมณ์:

158

เทคนิค EHT เพื่อตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในทุกสถานการณ์

- 📊 เทคนิคในการสร้าง “โซนแห่งความสงบ” ในจิตใจ 163
- 📊 วิธีการใช้ EHT เพื่อแยกแยะระหว่างสัญญาณทางอารมณ์และข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเทรด 168
- 📊 พัฒนาความสามารถในการมองเห็นตลาดอย่างเป็นกลางผ่านเทคนิคการสร้างภาพในใจแบบ EHT 173
- 📊 วิธีการใช้ EHT เพื่อเสริมสร้างวินัยในการยึดมั่นกับแผนการเทรด 179
- 📊 สร้างกรอบความคิดของ “นักวิเคราะห์ที่ไม่มีอคติ” ในการประเมินสถานการณ์ตลาด 184
- 📊 สร้างระบบการตัดสินใจที่เป็นระบบและมีเหตุผลด้วยการใช้ EHT อย่างต่อเนื่อง 188

บทที่ 8

พลังของจินตนาการ:

194

ใช้ EHT เพื่อเชื่อมรับมือกับทุกสถานการณ์ในตลาด

- 📊 เทคนิค EHT ในการสร้างภาพจำลองตลาดที่สมจริงในจินตนาการ 198
- 📊 วิธีการใช้ EHT เพื่อฝึกการตัดสินใจในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูงโดยไม่ต้องเสี่ยงเงินจริง 202
- 📊 ความสามารถในการคาดการณ์และเตรียมพร้อมสำหรับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในตลาด 206

❖ วิธีการใช้ EHT เพื่อสร้างความมั่นใจผ่านการซ้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในใจ	208
❖ การใช้ EHT เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจในการรับมือกับความผันผวนของตลาด	212
❖ สร้างคลังประสบการณ์เสมือนจริงที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการตัดสินใจ	215

บทที่ 9

สร้างวินัยเหล็ก: 220

ใช้ EHT เพื่อยึดมั่นในแผนการเทรดของเพื่อน ๆ อย่างเคร่งครัด

❖ เทคนิค EHT ในการสร้าง “กำแพงป้องกันทางจิตใจ” เพื่อด้านทานการตัดสินใจที่ขัดกับแผนการเทรด	224
❖ วิธีการใช้ EHT เพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นและความอดทนในการปฏิบัติตามกลยุทธ์ของเพื่อน ๆ	227
❖ ความสามารถในการควบคุมแรงกระตุ้นและอารมณ์ที่อาจนำไปสู่การละเมิดวินัยในการเทรด	231
❖ วิธีการใช้ EHT เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในแผนการเทรด แม้ในช่วงเวลาที่ตลาดผันผวน	233
❖ การใช้ EHT เพื่อสร้างนิสัยและพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายการเทรดระยะยาวของเพื่อน ๆ	235
❖ สร้างระบบการให้รางวัลตัวเองทางจิตใจเมื่อสามารถยึดมั่นในแผนการเทรดได้อย่างเคร่งครัด	237

บทที่ 10

เส้นทางสู่ความเป็นเลิศ:

แผนพัฒนาตนเอง 30 วันด้วย EHT เพื่อยกระดับการเทรดของเพื่อน ๆ 242

แผนการฝึกฝน EHT แบบวันต่อวันที่ออกแบบมาเพื่อพัฒนาทักษะการเทรด 246

วิธีการสร้างนิสัยใหม่ที่เอื้อต่อความสำเร็จในการเทรดผ่านการฝึกฝน EHT 249

พัฒนาความแข็งแกร่งทางจิตใจและอารมณ์ผ่าน Workshop 250

วิธีการติดตามและประเมินความก้าวหน้าตลอด 30 วันของการพัฒนาตนเอง 252

การบูรณาการเทคนิค EHT เข้ากับกิจวัตรประจำวัน เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน 253

สร้างแผนการพัฒนาตนเองระยะยาวที่ช่วยให้ก้าวสู่การเป็นเทรดเดอร์ระดับมืออาชีพ 255

บทที่ 11

Case Studies:

258

เรื่องราวของนักเทรดที่ประสบความสำเร็จด้วยการใช้ EHT

1. กรณีศึกษาที่ 1-7 259

2. สรุปบทเรียนจากกรณีศึกษาทั้ง 7 267

บทที่ 12

คำศัพท์ และเทคนิคของ EHT

268

บทที่ 13

Bonus:

318

รวม 100 ปัญหา แก้ไขได้ (ถ้าอ่านจบ โดยอน.นิก + EHT)

บทสรุปการใช้งานเทคนิคเหล่านี้

420



01

เปิดประตู สู่จิตใต้สำนึก:

ทำความเข้าใจกับ EHT
และพลังที่ซ่อนอยู่
ในตัวเพื่อน ๆ

“

เพื่อน ๆ เคยรู้สึกไหมว่า บางครั้งเพื่อน ๆ
เป็นศัตรูตัวฉกาจที่สุดของตัวเอง ในการเทรด Forex?
แม้จะมีความรู้และกลยุทธ์ที่ดี

แต่บางสิ่งบางอย่างยังคงขัดขวางเพื่อน ๆ
จากความสำเร็จ?

ความจริงก็คือ ความสำเร็จในการเทรด Forex
ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้หรือเครื่องมือเพียงอย่างเดียว
แต่ยังขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจของเพื่อน ๆ ด้วย

”

ในบทนี้ เราจะพาดำดิ่งสู่โลกของ Emotional Hypnotic Therapy (EHT) เทคนิคอันทรงพลังที่จะช่วยให้เพื่อน ๆ เข้าถึงและควบคุมจิตใต้สำนึกของเพื่อน ๆ จะได้เรียนรู้

- วิธีการทำงานของ EHT และเหตุผลที่ทำให้มันมีประสิทธิภาพอย่างน่าทึ่งในการเทรด Forex
- วิธีค้นพบและปลดปล่อย “เทรดเดอร์ที่ซ่อนอยู่” ในตัวเอง ตัวตนที่มั่นใจ มีวินัย และประสบความสำเร็จ
- เทคนิคที่จะช่วยให้เพื่อน ๆ เข้าถึงพลังอันไร้ขีดจำกัดของจิตใต้สำนึก เพื่อยกระดับการเทรดของเพื่อน ๆ ไปอีกขั้น

“

เตรียมตัวให้พร้อม เพราะหลังจากบทนี้
เพื่อน ๆ จะไม่มองการเทรด Forex เหมือนเดิมอีกต่อไป
จะเริ่มเห็นว่าความสำเร็จไม่ได้อยู่ไกลเกินเอื้อม
แต่ซ่อนอยู่ในตัวเพื่อน ๆ มาตลอด

เพื่อน ๆ พร้อมที่จะปลดล็อกศักยภาพที่แท้จริงของ
และก้าวสู่การเป็นเทรดเดอร์ในแบบที่เพื่อน ๆ ใฝ่ฝันหรือยัง?
ถ้าพร้อมแล้ว มาเริ่มการเดินทางนี้ด้วยกัน...

”



วิธีการทำงานของ EHT และเหตุผลที่ทำให้มันมีประสิทธิภาพ

Emotional Hypnotic Therapy (EHT) เป็นเทคนิคที่ผสมผสานระหว่างการบำบัดด้วยอารมณ์และการสะกดจิต โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเข้าถึงและปรับเปลี่ยนความเชื่อและพฤติกรรมที่ฝังลึกในจิตใต้สำนึก วิธีการทำงานของ EHT มีดังนี้

1. การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายลึก

EHT เริ่มต้นด้วยการนำผู้รับการบำบัดเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายลึก ซึ่งคล้ายกับการทำสมาธิ ในสภาวะนี้ จิตใต้สำนึกจะเปิดรับต่อการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ทำให้สามารถเข้าถึงความเชื่อและพฤติกรรมที่ฝังลึกได้ง่ายขึ้น

2. การระบุและปลดปล่อยอารมณ์ที่ติดค้าง

ผู้บำบัดจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดระบุและปลดปล่อยอารมณ์ที่ติดค้างซึ่งอาจส่งผลต่อการตัดสินใจในการเทรด เช่น ความกลัว ความโลภ หรือความโกรธ การปลดปล่อยอารมณ์เหล่านี้ช่วยให้เทรดเดอร์สามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. การสร้างความเชื่อใหม่ที่เป็นประโยชน์

หลังจากปลดปล่อยอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์แล้ว EHT จะช่วยสร้างความเชื่อใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อการเทรด เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และการมองตลาดอย่างเป็นกลาง

4. การฝังคำสั่งเชิงบวกในจิตใต้สำนึก

EHT ใช้เทคนิคการสะกดจิตเพื่อฝังคำสั่งเชิงบวกลงในจิตใต้สำนึก เช่น “ฉันเป็นเทรดเดอร์ที่มีวินัยและประสบความสำเร็จ” หรือ “ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีในทุกสถานการณ์การเทรด” คำสั่งเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการเทรด

5. การฝึกจินตนาการและการมองเห็นภาพ

EHT ใช้เทคนิคการจินตนาการและการมองเห็นภาพเพื่อให้เทรดเดอร์เห็นตัวเองประสบความสำเร็จในการเทรด การฝึกเช่นนี้ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและแรงจูงใจในการทำงานสู่เป้าหมาย

เหตุผลที่ทำให้ EHT มีประสิทธิภาพอย่างน่าทึ่งในการเทรด Forex

- การจัดการอารมณ์

EHT ช่วยให้เทรดเดอร์จัดการกับอารมณ์ที่อาจส่งผลเสียต่อการตัดสินใจ เช่น ความกลัวการขาดทุน หรือความโลภที่นำไปสู่การเทรดมากเกินไป การควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้นนำไปสู่การตัดสินใจที่มีเหตุผลมากขึ้น

- การเพิ่มความมั่นใจ

EHT ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองของเทรดเดอร์ ทำให้กล้าที่จะทำตามแผนการเทรดและไม่ลังเลที่จะเข้าหรือออกจากออร์เดอร์เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม

- การพัฒนาวินัย

EHT ช่วยฝังความเชื่อและพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีวินัยในการเทรด เช่น การทำตามแผน การจัดการความเสี่ยง และการไม่เทรดมากเกินไป

- การลดความเครียด

เทคนิคการผ่อนคลายใน EHT ช่วยลดความเครียดที่เกิดจากการเทรด ทำให้เทรดเดอร์สามารถคิดและตัดสินใจได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

- การเปลี่ยนมุมมองต่อความล้มเหลว

EHT ช่วยให้เทรดเดอร์มองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้ แทนที่จะเป็นการตำหนิตนเอง ทำให้สามารถฟื้นตัวจากการขาดทุนได้เร็วขึ้น

- การเพิ่มความคิดสร้างสรรค์

การเข้าถึงจิตใต้สำนึกผ่าน EHT ช่วยเพิ่มความคิดเชิงสร้างสรรค์ในการวิเคราะห์ตลาดและพัฒนากลยุทธ์การเทรด

- การสร้างทัศนคติที่ดีต่อเงิน

EHT สามารถช่วยแก้ไขความเชื่อที่ไม่ดีเกี่ยวกับเงิน ทำให้เทรดเดอร์มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับเงินและการจัดการการเงิน

- การเพิ่มความอดทน

EHT ช่วยพัฒนาความอดทน ทำให้เทรดเดอร์สามารถรอโอกาสที่ดีในการเทรดและไม่เร่งรีบเข้าเทรดเพียงเพราะความกระวนกระวายใจ

ด้วยคุณสมบัติเหล่านี้ EHT จึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ของเทรดเดอร์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการประสบความสำเร็จในการเทรด Forex



วิธีค้นพบและปลดปล่อย “เทรดเดอร์ที่ซ่อนอยู่” ในตัวเพื่อน ๆ

การค้นพบและปลดปล่อย “เทรดเดอร์ที่ซ่อนอยู่” ในตัวเพื่อน ๆ เป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาตนเองให้เป็นเทรดเดอร์ที่ประสบความสำเร็จ โดยมีขั้นตอนและเทคนิคดังนี้

1. การสำรวจ และยอมรับตนเอง

เริ่มต้นด้วยการสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง โดยตั้งคำถามกับตัวเองเกี่ยวกับเป้าหมาย แรงจูงใจ และความเชื่อเกี่ยวกับการเทรด เช่น

- อะไรคือแรงบันดาลใจที่ทำให้เพื่อน ๆ อยากเป็นเทรดเดอร์?
- เพื่อน ๆ มองเห็นตัวเองเป็นเทรดเดอร์ที่ประสบความสำเร็จในอนาคตอย่างไร?
- อะไรคือความกลัวหรืออุปสรรคที่ขัดขวางเพื่อน ๆ จากการเป็นเทรดเดอร์ที่ประสบความสำเร็จ?

การตอบคำถามเหล่านี้จะช่วยให้เพื่อน ๆ เข้าใจและยอมรับตัวเองมากขึ้น จนมองเห็นศักยภาพที่ซ่อนอยู่

2. การระบุและท้าทายความเชื่อที่จำกัดตนเอง

ระบุความเชื่อที่จำกัดตนเองเกี่ยวกับการเทรด เช่น “ฉันไม่มีทางประสบความสำเร็จในการเทรด” หรือ “การเทรดเป็นเรื่องยากเกินไปสำหรับฉัน”

จากนั้นท้าทายความเชื่อเหล่านี้โดยหาหลักฐานที่ขัดแย้งและสร้างความเชื่อใหม่ที่เสริมพลัง เช่น “ฉันมีความสามารถที่จะเรียนรู้และพัฒนาทักษะการเทรดได้”

3. การใช้เทคนิคการจินตนาการและการมองเห็นภาพ

ฝึกจินตนาการตัวเองเป็นเทรดเดอร์ที่ประสบความสำเร็จ มีความมั่นใจ และมีวินัย วาดภาพในใจถึงการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การตัดสินใจอย่างมั่นใจ และการจัดการกับความท้าทายต่าง ๆ ในตลาด การฝึกนี้จะช่วยสร้างแบบแผนความคิดและพฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับเป้าหมายของเพื่อน ๆ

4. การพัฒนา “ตัวตนที่ดีที่สุด” ในฐานะเทรดเดอร์

สร้างภาพลักษณ์ของ “ตัวตนที่ดีที่สุด” ในฐานะเทรดเดอร์ โดยระบุคุณลักษณะและพฤติกรรมที่เพื่อน ๆ อยากมี เช่น ความมีวินัย ความอดทน ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความกล้าตัดสินใจ จากนั้นฝึกฝนและแสดงออกถึงคุณลักษณะเหล่านี้ในชีวิตประจำวันและการเทรด

5. การใช้เทคนิคการยืนยันตัวตน (Affirmations)

สร้างประโยคยืนยันตัวตนที่เสริมพลังและสอดคล้องกับเป้าหมายของเพื่อน ๆ เช่น “ฉันเป็นเทรดเดอร์ที่มีวินัยและประสบความสำเร็จ” หรือ “ฉันมีความสามารถในการวิเคราะห์ตลาดและตัดสินใจอย่างชาญฉลาด” พูดประโยคเหล่านี้กับตัวเองทุกวัน โดยเฉพาะในช่วงเช้าและก่อนนอน เพื่อฝังความเชื่อเหล่านี้ลง在心ได้สำนึก

6. การฝึกฝนการตระหนักรู้ (Mindfulness)

ฝึกการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ทั้งในชีวิตประจำวันและในระหว่างการเทรด การฝึกนี้จะช่วยให้เพื่อน ๆ สามารถสังเกตความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ทำให้ตัดสินใจได้อย่างมีสติและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ในสถานการณ์ที่มีความกดดัน

7. การสร้างและปฏิบัติตามแผนพัฒนาตนเอง

สร้างแผนพัฒนาตนเองที่ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะ และจิตใจ กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว รวมถึงขั้นตอนที่จำเป็นในการบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น ปฏิบัติตามแผนอย่างสม่ำเสมอและทบทวนความก้าวหน้าเป็นระยะ

8. การเรียนรู้จากแบบอย่างที่ประสบความสำเร็จ

ศึกษาประวัติและแนวคิดของเทรดเดอร์ที่ประสบความสำเร็จ วิเคราะห์ว่าพวกเขามีคุณลักษณะและพฤติกรรมอะไรที่ทำให้ประสบความสำเร็จ และพยายามนำมาปรับใช้กับตัวเอง นอกจากนี้ ยังอาจหาเมนเทอร์หรือโค้ชที่สามารถให้คำแนะนำและสนับสนุนเพื่อน ๆ ในการพัฒนาตนเอง

9. การฝึกฝนความยืดหยุ่นทางจิตใจ

พัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยการมองความล้มเหลวและการสูญเสียเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา ฝึกการปรับตัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในตลาด และรักษาทัศนคติเชิงบวกแม้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก

10. การสร้างสมดุลในชีวิต

ตระหนักว่าการเป็นเทรดเดอร์ที่ประสบความสำเร็จไม่ได้หมายถึงการทุ่มเทชีวิตทั้งหมดให้การเทรด สร้างสมดุลระหว่างการเทรดกับด้านอื่น ๆ ของชีวิต เช่น ครอบครัว สุขภาพ และงานอดิเรก การมีชีวิตที่สมดุลจะช่วยลดความเครียดและทำให้เพื่อน ๆ มีพลังในการเทรดมากขึ้น

การค้นพบและปลดปล่อย “เทรดเดอร์ที่ซ่อนอยู่” เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและความพยายาม แต่ด้วยความมุ่งมั่นและการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อน ๆ จะสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นเทรดเดอร์ที่มั่นใจ มีวินัย และประสบความสำเร็จได้ในที่สุด



เทคนิคที่จะช่วยให้เพื่อน ๆ เข้าถึงพลังอันไร้ขีดจำกัดของจิตใต้สำนึก

จิตใต้สำนึกเป็นแหล่งพลังมหาศาลที่สามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการเทรดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต่อไปนี้เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้เพื่อน ๆ เข้าถึงและใช้ประโยชน์จากพลังของจิตใต้สำนึก

1. การทำสมาธิแบบลึก

ฝึกทำสมาธิแบบลึกเป็นประจำทุกวัน โดยเริ่มจาก 10-15 นาทีและค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้น การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ ลดความวิตกกังวล และเพิ่ม

ความสามารถในการจดจำ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการเทรด นอกจากนี้ยังช่วยให้เข้าถึงจิตใต้สำนึกได้ง่ายขึ้น

วิธีการ

- นิ่งในท่าที่สบาย หลับตา และโฟกัสที่ลมหายใจ
- สังเกตลมหายใจเข้าออกโดยไม่พยายามควบคุม
- เมื่อมีความคิดเข้ามา ให้รับรู้แล้วปล่อยผ่านไป กลับมาโฟกัสที่ลมหายใจอีกครั้ง

2. การใช้เทคนิคการสร้างภาพในใจ

ฝึกสร้างภาพในใจอย่างชัดเจนและมีชีวิตชีวา โดยจินตนาการถึงตัวเองในฐานะเทรดเดอร์ที่ประสบความสำเร็จ

วิธีการ

- หลับตาและจินตนาการภาพตัวเองกำลังเทรดอย่างมั่นใจและประสบความสำเร็จ
- สร้างรายละเอียดให้มากที่สุด รวมถึงสิ่งที่เพื่อน ๆ เห็น ได้ยิน และรู้สึก
- ทำซ้ำเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 10-15 นาที

3. การใช้เทคนิค Self-Hypnosis

เรียนรู้และฝึกฝนเทคนิค Self-Hypnosis เพื่อเข้าถึงจิตใต้สำนึกและฟังคำสั่งเชิงบวก

วิธีการ

- นั่งในท่าที่สบายและผ่อนคลาย
- ใช้เทคนิคการนับถอยหลังหรือจินตนาการว่ากำลังเดินลงบันไดเพื่อเข้าสู่สภาวะ Trance*
- เมื่ออยู่ในสภาวะ Trance ให้พูดคำยืนยันหรือคำสั่งเชิงบวกกับตัวเอง เช่น “ฉันเป็นเทรดเดอร์ที่มีวินัยและประสบความสำเร็จ”
- ค่อย ๆ นับกลับขึ้นมาเพื่อออกจากสภาวะ Trance

4. การเขียนบันทึกความฝัน

ฝันเป็นช่องทางสำคัญในการเข้าถึงจิตใต้สำนึก การเขียนบันทึกความฝันจะช่วยให้เพื่อน ๆ เข้าใจข้อความที่จิตใต้สำนึกพยายามสื่อสาร

วิธีการ

- วางสมุดและปากกาไว้ข้างเตียง
- เมื่อตื่นนอน ให้เขียนบันทึกความฝันทันทีโดยไม่ต้องกังวลเรื่องไวยากรณ์หรือความสมเหตุสมผล
- ทบทวนบันทึกเป็นประจำและสังเกตแบบแผนหรือสัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเทรดของเพื่อน ๆ

5. การใช้เทคนิค Emotional Freedom Technique (EFT)

EFT เป็นเทคนิคที่ช่วยลดปล่อยอารมณ์และความเชื่อที่ติดค้างในจิตใต้สำนึก โดยการเคาะจุดต่าง ๆ บนร่างกาย

วิธีการ

- ระบุปัญหาหรืออารมณ์ที่ต้องการแก้ไข เช่น ความกลัวการขาดทุน
- พูดประโยคยอมรับตัวเองในขณะที่เคาะจุดต่าง ๆ บนร่างกาย เช่น “ถึงแม้ฉันจะกลัวการขาดทุน แต่ฉันยอมรับตัวเองอย่างที่เป็น” ทำซ้ำจนกว่าจะรู้สึกผ่อนคลายและปลดปล่อย

6. การใช้เทคนิค Neuro-Linguistic Programming (NLP)

NLP เป็นเทคนิคที่ช่วยปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมผ่านการใช้ภาษา และการสร้างความเชื่อมโยงทางประสาท

วิธีการ

- ใช้เทคนิค Anchoring โดยสร้างความเชื่อมโยงระหว่างสัมผัสทางกายภาพ (เช่น การบีบนิ้วมือ) กับสภาวะทางอารมณ์ที่ต้องการ (เช่น ความมั่นใจ)
- ฝึกการ Reframing โดยมองสถานการณ์ในมุมมองใหม่ที่เป็นประโยชน์มากขึ้น
- ใช้ภาษาเชิงบวกและคำพูดที่เสริมพลังในการสื่อสารกับตัวเองและผู้อื่น

7. การใช้เสียงเพื่อเข้าถึงจิตใต้สำนึก

เสียงบางประเภท เช่น เสียงคลื่นสมอง Binaural Beats สามารถช่วยให้สมองเข้าสู่สภาวะที่เอื้อต่อการเข้าถึงจิตใต้สำนึก

วิธีการ

- ฟังเสียง Binaural Beats ที่ออกแบบมาเพื่อการผ่อนคลายหรือเพิ่มสมาธิ
- ใช้หูฟังเพื่อประสิทธิภาพสูงสุด
- ฟังขณะทำสมาธิหรือก่อนนอนเพื่อเพิ่มการเข้าถึงจิตใต้สำนึก

8. การใช้เทคนิค Mindfulness ในการเทรด

ฝึกการมีสติและตระหนักรู้ในขณะที่เทรด เพื่อเชื่อมโยงกับญาณหยั่งรู้ของจิตใต้สำนึก

วิธีการ

- ฝึกการหายใจอย่างมีสติก่อนและระหว่างเทรด
- สังเกตความรู้สึกและปฏิกิริยาทางร่างกายขณะตัดสินใจเทรด
- ฝึกการยอมรับและปล่อยวางอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน

9. การใช้ศิลปะและความคิดสร้างสรรค์

กิจกรรมสร้างสรรค์สามารถช่วยเปิดช่องทางการสื่อสารกับจิตใต้สำนึกได้

วิธีการ

- วาดภาพหรือสร้างงานศิลปะที่แสดงถึงความรู้สึกหรือความคิดเกี่ยวกับการเทรดของเพื่อน ๆ
- เขียนบทกวีหรือเรื่องสั้นเกี่ยวกับประสบการณ์การเทรดของเพื่อน ๆ
- ใช้เทคนิค Free Writing โดยเขียนอย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดคิดหรือแก้ไข

10. การใช้เทคนิคการตั้งคำถามกับจิตใต้สำนึก

ฝึกการตั้งคำถามกับจิตใต้สำนึกและรอคำตอบที่มาในรูปแบบของความรู้สึก ภาพ หรือความคิดที่ผุดขึ้นมา

วิธีการ

- ก่อนนอน ตั้งคำถามเกี่ยวกับปัญหาหรือการตัดสินใจในการเทรด
- เขียนคำถามลงในกระดาษและวางไว้ใต้หมอน
- ตื่นเข้ามา บันทึกความคิดหรือความฝันแรกที่เกิดขึ้น

“

การใช้เทคนิคเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ
จะช่วยให้เพื่อน ๆ เข้าถึงพลังของจิตใต้สำนึก

และนำมาใช้ในการยกระดับการทรงตัวของเพื่อน ๆ
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

”

“

ทั้งนี้ ควรเลือกเทคนิคที่เหมาะสมกับตัวเพื่อน ๆ
และฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง
เพื่อให้ได้รับผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

”



02

จากความกลัวสู่ ความกล้า

เทคนิค EHT

เพื่อเอาชนะความลังเล
ในการเปิดออเดอร์

“

หัวใจเต้นแรง มือเย็นขึ้น และความคิดวนเวียน
“ถ้าฉันพลาดล่ะ? ถ้าตลาดกลับทางล่ะ?”
เพื่อน ๆ เคยรู้สึกแบบนี้ก่อนจะเปิดออร์เดอร์ไหม?
ถ้าใช่ เพื่อน ๆ ไม่ได้อยู่คนเดียว

ความกลัวและความลังเลเป็นศัตรูตัวร้ายของ Forex เทรดเดอร์ทุกคน
มันสามารถทำให้เพื่อน ๆ พลาดโอกาสทองหรือแย่กว่านั้น
ทำให้เพื่อน ๆ ตัดสินใจผิดพลาดเพราะแรงกดดัน

”

ในบทนี้ เราจะใช้พลังของ Emotional Hypnotic Therapy (EHT) เพื่อเปลี่ยนความกลัวให้เป็นความกล้า และเปลี่ยนความลังเลให้เป็นความมั่นใจ เพื่อน ๆ จะได้เรียนรู้

- วิธีระบุและเผชิญหน้ากับความกลัวที่ซ่อนอยู่ลึกในจิตใจของเพื่อน ๆ
- เทคนิค EHT ที่จะช่วยเปลี่ยนพลังงานแห่งความกลัวให้เป็นแรงขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ
- วิธีสร้างความมั่นใจที่แท้จริงในการตัดสินใจเด็ดขาด โดยใช้พลังของจิตใต้สำนึก

“

จินตนาการถึงความรู้สึกที่เพื่อน ๆ สามารถกดปุ่ม
“เปิดออร์เดอร์” ได้อย่างมั่นใจ โดยไม่มีความลังเล
หรือความกลัวใด ๆ รบกวนจิตใจ
นั่นคือสิ่งที่เป็นไปได้ และเพื่อน ๆ
กำลังจะเรียนรู้วิธีทำให้มันเกิดขึ้น

เตรียมตัวให้พร้อม เพราะหลังจากบทนี้ เพื่อน ๆ
จะไม่มองความกลัวในการเทรดเหมือนเดิมอีกต่อไป
แต่จะเห็นมันเป็นโอกาสในการเติบโตและก้าวไปสู่ความสำเร็จ

”

เพื่อน ๆ พร้อมที่จะปลดปล่อยเทรดเดอร์ที่กล้าหาญในตัวเพื่อน ๆ หรือยัง?
ถ้าพร้อมแล้ว มาเริ่มการเดินทางจากความกลัวสู่ความกล้าด้วยกัน...



วิธีระบุและเผชิญหน้ากับความกลัว ที่ซ่อนอยู่ลึกในจิตใจของเพื่อน ๆ

ความกลัวเป็นอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางความสำเร็จในการเทรด Forex การระบุและเผชิญหน้ากับความกลัวที่ซ่อนอยู่ลึกในจิตใจเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญในการก้าวข้ามข้อจำกัดและพัฒนาตนเองเป็นเทรดเดอร์ที่ประสบความสำเร็จ ต่อไปนี้เป็นวิธีการระบุและเผชิญหน้ากับความกลัวอย่างมีประสิทธิภาพ

1. การสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง

เริ่มต้นด้วยการทำสมาธิหรือการผ่อนคลายลึก จากนั้นตั้งคำถามกับตัวเองเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อเพื่อน ๆ เทรด หรือแม้แต่เมื่อคิดถึงการเทรด สังเกตความรู้สึกทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว มือเหงื่อออก หรือท้องไส้ปั่นป่วน ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของความกลัวที่ซ่อนอยู่

2. การเขียนบันทึกความรู้สึก

ทำบันทึกประจำวันเกี่ยวกับประสบการณ์การเทรดของเพื่อน ๆ โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ เขียนอย่างเปิดเผยและซื่อสัตย์กับตัวเอง โดยไม่ต้องกังวลเรื่องการตัดสินหรือวิจารณ์ตนเอง การทบทวนบันทึกเหล่านี้จะช่วยให้เพื่อน ๆ เห็นแบบแผนของความกลัวที่อาจซ่อนอยู่

3. การวิเคราะห์ความกลัวอย่างมีเหตุผล

เมื่อเพื่อน ๆ ระบุความกลัวได้แล้ว ให้วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ตั้งคำถามกับตัวเองว่า

- ความกลัวนี้มีที่มาจากอะไร? (ประสบการณ์ในอดีต, ความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง, ฯลฯ)
- ความกลัวนี้สมเหตุสมผลหรือไม่ในสถานการณ์ปัจจุบัน?
- อะไรคือผลกระทบที่แท้จริงหากสิ่งที่เพื่อน ๆ กลัวเกิดขึ้นจริง?
- เพื่อน ๆ มีวิธีรับมือกับสถานการณ์นั้นอย่างไร?

4. การใช้เทคนิค EFT (Emotional Freedom Technique)

EFT เป็นเทคนิคที่ช่วยปลดปล่อยอารมณ์ที่ติดค้าง รวมถึงความกลัว โดยการเคาะจุดต่าง ๆ บนร่างกายพร้อมกับพูดประโยคยอมรับตนเอง เช่น “ถึงแม้ฉันจะกลัวการขาดทุน แต่ฉันยอมรับตัวเองอย่างที่เป็น” ทำซ้ำหลาย ๆ รอบจนรู้สึกผ่อนคลายและปลดปล่อย

5. การใช้เทคนิคการจินตนาการแบบนำทาง

จินตนาการว่าเพื่อน ๆ กำลังเดินลงบันไดสู่ห้องใต้ดินที่มีมืดและเย็น ซึ่งเป็นที่อยู่ของความกลัวของเพื่อน ๆ เมื่อถึงห้องนั้น ให้จินตนาการว่าเพื่อน ๆ กำลังเผชิญหน้ากับความกลัวในรูปแบบที่เป็นรูปธรรม (อาจเป็นสัตว์หรือรูปร่างใด ๆ) พูดคุยกับความกลัวนั้น ถามว่ามันต้องการบอกอะไรจากเพื่อน ๆ และเพื่อน ๆ สามารถเรียนรู้อะไรจากมันได้บ้าง

6. การใช้เทคนิค Timeline Therapy

จินตนาการว่าเพื่อน ๆ กำลังมองดูเส้นเวลาของชีวิตเพื่อน ๆ ย้อนกลับไปยังจุดที่ความกลัวนั้นเริ่มต้น สังเกตเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวนั้น จากนั้นใช้มุมมองของผู้ใหญ่ในปัจจุบันมองสถานการณ์นั้นใหม่ และให้คำแนะนำหรือการสนับสนุนกับตัวเพื่อน ๆ ในอดีต

7. การเผชิญหน้ากับความกลัวทีละน้อย

สร้างลำดับขั้นของสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัว เริ่มจากสถานการณ์ที่ทำให้กลัวน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด จากนั้นค่อย ๆ เผชิญหน้ากับแต่ละสถานการณ์ทีละขั้น โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายและการหายใจลึก ๆ เมื่อรู้สึกกลัว

8. การใช้เทคนิค Cognitive Restructuring

ระบุความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นเมื่อเพื่อน ๆ รู้สึกกลัว จากนั้นท้าทายความคิดเหล่านั้นด้วยหลักฐานที่สนับสนุนและคัดค้าน สร้างความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลและเป็นประโยชน์มากกว่า

9. การใช้เทคนิค Mindfulness

ฝึกการมีสติและตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ เมื่อความกลัวเกิดขึ้น ให้สังเกตมันโดยไม่ตัดสินหรือพยายามเปลี่ยนแปลง เพียงแค่รับรู้ว่ามันเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นและผ่านไป

10. การแบ่งปันประสบการณ์กับผู้อื่น

พูดคุยกับเทรเดอร์คนอื่น ๆ หรือเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุน แบ่งปันประสบการณ์และความกลัวของเพื่อน ๆ การได้รู้ว่าคนอื่นก็มีความกลัวคล้าย ๆ กัน จะช่วยให้เพื่อน ๆ รู้สึกไม่โดดเดี่ยวและได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความกลัวจากผู้อื่น

11. การใช้เทคนิค Neuro-Linguistic Programming (NLP)

ใช้เทคนิค Anchoring โดยสร้างความเชื่อมโยงระหว่างสัมผัสทางกายภาพ (เช่น การบีบนิ้วมือ) กับสภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคงและมีความมั่นใจ ผูกใช้ anchor นี้เมื่อรู้สึกกลัวเพื่อเปลี่ยนสภาวะอารมณ์

12. การทำ Shadow Work

ศึกษาและยอมรับ “เงา” หรือด้านมืดของตัวเอง ซึ่งรวมถึงความกลัวต่าง ๆ แทนที่จะปฏิเสธหรือกดความกลัวเหล่านี้ไว้ ให้ยอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของตัวเพื่อน ๆ และพยายามเข้าใจว่ามันพยายามปกป้องเพื่อน ๆ อย่างไร

การระบุและเผชิญหน้ากับความกลัวที่ซ่อนอยู่ลึกในจิตใจเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและความอดทน แต่เมื่อเพื่อน ๆ สามารถทำได้ จะพบว่าตัวเองมีอิสระมากขึ้นในการตัดสินใจเทรดและสามารถพัฒนาทักษะการเทรดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



**เทคนิค EHT ที่จะช่วยเปลี่ยนพลังงาน
แห่งความกลัวให้เป็นแรงขับเคลื่อน
สู่ความสำเร็จ**

Emotional Hypnotic Therapy (EHT) เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนความกลัวให้เป็นพลังบวกสำหรับ Forex trader โดยวิธีดังกล่าวนี้

1. การสร้างสภาวะผ่อนคลาย

ขั้นตอนแรกของ EHT คือการนำเทอร์เดอร์เข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้อาการจิตใจที่ตึงเครียดผ่อนคลายลง

วิธีการทำได้โดย

- การหายใจลึกและช้า: ผึกหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-4 แล้วกลืนไว้สั้น ๆ จากนั้นหายใจออกช้า ๆ นับ 1-6 ทำซ้ำประมาณ 5-10 นาที
- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน : เริ่มจากปลายเท้า ค่อย ๆ เกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนขึ้นมาจากเท้าถึงศีรษะ
- การจินตนาการภาพสถานที่ผ่อนคลาย : นึกภาพสถานที่ที่ทำให้รู้สึกสงบ เช่น ชายหาด ป่าเขา แล้วจินตนาการว่าตัวเองอยู่ในสถานที่นั้น

2. การระบุและยอมรับความกลัว

เมื่อเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายแล้ว ให้ระบุความกลัวที่เกี่ยวข้องกับการเทรดอย่างชัดเจน เช่น กลัวขาดทุน กลัวพลาดโอกาส โดยใช้วิธีการดังนี้

- การสำรวจความรู้สึกในร่างกาย : สังเกตว่าเมื่อนึกถึงความกลัว ร่างกายมีปฏิกิริยาอย่างไร เช่น หัวใจเต้นเร็ว มือเย็น ท้องไส้ปั่นป่วน
- การให้ความกลัวมีรูปร่าง : จินตนาการว่าความกลัวมีรูปร่าง สี ขนาด อย่างไร
- การพูดคุยกับความกลัว : สมมติว่าความกลัวเป็นบุคคลหนึ่ง แล้วถามว่ามันต้องการบอกอะไรเรา

3. การเปลี่ยนมุมมองต่อความกลัว

หลังจากระบุและยอมรับความกลัวแล้ว ให้ใช้เทคนิคต่อไปนี้เพื่อเปลี่ยนมุมมอง

- การมองย้อนอดีต : นึกถึงครั้งที่เคยกลัวแต่สามารถผ่านพ้นมาได้ และได้เรียนรู้บทเรียนสำคัญ
- การจินตนาการอนาคตที่ประสบความสำเร็จ : สร้างภาพตัวเองในอนาคตที่ประสบความสำเร็จจากการเอาชนะความกลัวได้
- การใช้คำพูดเชิงบวก : แทนที่จะบอกว่า “ฉันกลัวการขาดทุน” ให้เปลี่ยนเป็น “ฉันกำลังเรียนรู้ที่จะจัดการความเสี่ยงอย่างชาญฉลาด”

4. การสร้างทัศนคติใหม่

ขั้นตอนนี้เป็นสร้างทัศนคติใหม่ที่จะช่วยเปลี่ยนความกลัวให้เป็นแรงขับเคลื่อน

- การมองความกลัวเป็นสัญญาณเตือน : ฝึกมองว่าความกลัวเป็นเพียงสัญญาณให้เราระมัดระวังและวางแผนรอบคอบมากขึ้น
- การเห็นคุณค่าของความผิดพลาด : มองว่าการขาดทุนหรือความผิดพลาดเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา
- การสร้างความท้าทายจากความกลัว : เปลี่ยนความกลัวให้เป็นความท้าทายที่น่าตื่นเต้น เช่น “ฉันจะทำให้การเทรดครั้งนี้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร”

5. การฝังความเชื่อใหม่ลงในจิตใต้สำนึก

ขั้นตอนสุดท้ายคือการฝังความเชื่อใหม่ลงในจิตใต้สำนึก โดยใช้เทคนิคต่อไปนี้

ทำได้โดยวิธีการ

- การใช้คำยืนยันเชิงบวก : พูดประโยคสั้น ๆ ที่สร้างพลังบวกซ้ำ ๆ เช่น “ฉันเป็นเทรดเดอร์ที่มั่นใจและมีวินัย” “ทุกการตัดสินใจของฉันนำไปสู่การเรียนรู้และความสำเร็จ”
- การจินตนาการเชิงสร้างสรรค์ : สร้างภาพในใจถึงตัวเองที่กำลังเทรดอย่างมั่นใจ มีสติ และประสบความสำเร็จ
- การใช้สัญลักษณ์ : สร้างสัญลักษณ์ที่แทนความมั่นใจและความสำเร็จ เช่น รูปดาว แล้วจินตนาการว่าสัญลักษณ์นั้นอยู่กับเราตลอดเวลาที่เทรด

6. การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ

การใช้ EHT ให้ได้ผลดีที่สุดต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ควรทำเป็นประจำทุกวัน วันละ 15-30 นาที โดยเฉพาะก่อนเริ่มเทรดหรือหลังจากประสบการณ์ที่ท้าทาย

7. การติดตามและประเมินผล

สุดท้าย ควรมีการติดตามและประเมินผลการใช้ EHT อย่างสม่ำเสมอ โดย

- จดบันทึกความรู้สึกและผลลัพธ์การเทรดหลังใช้ EHT
- สังเกตการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมและการตัดสินใจในการเทรด
- ปรับเปลี่ยนเทคนิคให้เหมาะสมกับตัวเองมากขึ้น