ขายได้กว่า 3 ล้านเล่มในสหรัฐอเมริกา และแปลเป็นภาษาต่าง ๆ ถึง 25 ภาษา

ลูอิส แอล เฮย์ : เขียน

นักเขียนแนวพัฒนาตนเองที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในโลก

ชีวิตนี้ลิขิตได้

You Can Heal Your Life

เคล็ด(ไม่)ลับของการสร้างความสุขในชีวิต

ธีรกร กิตติโสภากูร : แปล

ขายได้กว่า 3 ล้านเล่มในสหรัฐอเมริกา และแปลเป็นภาษาต่าง ๆ ถึง 25 ภาษา

ลูอิส แอล เฮย์ : เขียน

นักเขียนแนวพัฒนาตนเองที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในโลก

ชีวิตนี้ลิขิตได้

You Can Heal Your Life

เคล็ด(ไม่)ลับของการสร้างความสุขในชีวิต

ธีรกร กิตติโสภากูร : แปล

ชีวิตนี้ลิขิตได้

แด่

. . . . . .

จาก

. . . . . .

นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด

ชีวิตนี้ลิขิตได้

ผู้เขียน : ลูอิส แอล เฮย์
ผู้แปล : ธีรกร กิตติโสภากูร

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2543 จำนวน 3,000 เล่ม

ราคา 188 บาท
ฉบับ e-book ราคา 123 บาท

Original Title: You Can Heal Your Life
Copyright © 1984, 1987 by Louise L. Hay
Original U.S. Publication 1984 by Hay House, Inc.,
Santa Monica, California, USA.

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
เฮย์, ลูอิส แอล.
ชีวิตนี้ลิขิตได้.--กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2543.
376 หน้า.
1. การดำเนินชีวิต. 2. การพัฒนาตนเอง. 3. จิตวิทยาประยุกต์
I. ธีรกร กิตติโสภากูร, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง
158.1
ISBN 974-472-046-8
ISBN 978-616-04-1032-3 (ฉบับ e-book)

กรรมการผู้จัดการ สุวดี จงสถิตย์วัฒนา **ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ** ราตรี สังสกฤษ
บรรณาธิการบริหาร วาริน วรรณประสาท **หัวหน้าฝ่ายผลิต** จรัสศรี พรหมเทพ
หัวหน้าฝ่ายพิสูจน์อักษรและตรวจสอบ สุเทพ พรมมงคล **สำนักงาน** บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919
e-mail: editorial@nanmeebooks.com

พิมพ์ที่ ยูแพด โทร. 0-2424-8382
จัดจำหน่ายทั่วประเทศ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 www.nanmeebooks.com

กระดาษที่ใช้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ช่วยในการถนอมสายตา เนื่องจากสะท้อนแสงเพียงเล็กน้อย
หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน อาทิ หน้ากระดาษสลับกัน หน้าซ้ำ หน้าขาดหาย
สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนใหม่ให้ โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่ด้านบน
หรือติดต่อฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์ โทร. 0-2662-3000 กด 1

เกี่ยวกับผู้เขียน

ลูอิส แอล เฮย์ เป็นผู้บรรยายด้านปรัชญาว่าด้วยความจริงในธรรมชาติ *(Metaphysics)* เป็นครู และเป็นนักเขียนชื่อดังที่มีหนังสือติดอันดับขายดีจำนวน 18 เล่ม ซึ่งรวมถึง *Heal Your Body* และ *Empowering Women* (ฉบับแปลเป็นภาษาไทยชื่อว่า **กำลังใจแห่งชีวิต**) ผลงานของเธอได้รับการแปลออกเป็นภาษาต่าง ๆ ถึง 25 ภาษาใน 33 ประเทศทั่วโลก เธอได้ช่วยให้คนนับพัน ๆ รายค้นพบศักยภาพของพลังแห่งการสร้างสรรค์ของตัวเองและนำออกมาใช้อย่างเต็มที่เพื่อการพัฒนาและบำบัดจิตใจของตัวเอง ตั้งแต่เธอได้เริ่มอาชีพเป็นผู้ชำนาญทางศาสตร์แห่งจิต *(Science of Mind minister)* ในปี พ.ศ. 2524 เธอยังเป็นเจ้าของและผู้ก่อตั้งบริษัท เฮย์ เฮาส์ ซึ่งเป็นสำนักพิมพ์ที่ผลิตหนังสือแนวพัฒนาตนเอง ซึ่งพิมพ์เผยแพร่หนังสือและเทปที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการบำบัดรักษาหมู่มวลมนุษย์

คำอุทิศ

ขอให้หนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณได้พบ
สถานที่ภายในใจที่คุณรู้ถึงคุณค่าของตัวเอง
รวมทั้งได้พบส่วนของตัวตน
ที่เป็นความรักอันบริสุทธิ์
และการยอมรับนับถือตัวเอง

คำนิยม

ถ้าผมถูกปล่อยเกาะ และได้รับอนุญาตให้มีเพียงหนังสือเล่มเดียว ผมจะเลือกหนังสือ **ชีวิตนี้ลิขิตได้** *(You Can Heal Your Life)* ของ ลูอิส แอล เฮย์

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงความคิดสำคัญของบรมครูเท่านั้น แต่ยังเป็นข้อเขียนที่ทรงพลังและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวอย่างมากของผู้หญิงที่ยิ่งใหญ่คนหนึ่ง ลูอิสได้เล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเธอจนถึงปัจจุบัน ผมขอกล่าวยกย่องเรื่องราวชีวิตของเธอด้วยความชื่นชมและซาบซึ้งใจ ผมออกจะเขียนย่นย่อไปสักหน่อย แต่ถ้าไม่เช่นนั้นอาจจะกลายเป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งก็ได้

ประเด็นที่ผมกำลังพูดถึงคือ ทุกสิ่งที่คุณต้องการจะรู้เกี่ยวกับชีวิต บทเรียนชีวิต และวิธีจัดการชีวิตของตัวเองล้วนอยู่ในหนังสือเล่มนี้ทั้งสิ้น และรวมทั้งคู่มืออ้างอิงของลูอิสเกี่ยวกับรูปแบบทางจิตใจที่อาจเป็นสาเหตุเบื้องหลังของความไม่สบาย ซึ่งมีลักษณะเด่นชัดและมีรูปแบบเฉพาะอย่างแท้จริง ตามประสบการณ์ของผม คนที่อยู่บนเกาะร้างและได้พบงานเขียนชิ้นนี้ในขวดสักใบ จะสามารถเรียนรู้ทุกสิ่งที่เขาหรือเธอจำเป็นต้องรู้ในการใช้ชีวิตให้สมบูรณ์ได้

ไม่ว่าคุณจะติดเกาะหรือไม่ แต่ถ้าคุณได้พบทางออกจากงานเขียนของลูอิส แม้จะโดยบังเอิญ ถือว่าคุณได้พบทางที่ดีแล้ว หนังสือ เทปเพื่อการบำบัดรักษาที่โดดเด่น และการบำบัดรักษาแบบปฏิบัติเป็นกลุ่มที่เกิดจากแรงบันดาลใจ เป็นของขวัญอันวิเศษสุดแก่โลกที่เต็มไปด้วยความยุ่งยากสับสนใบนี้

จากการที่ผมทุ่มเทกายใจในการทำงานกับผู้ป่วยโรคเอดส์ ทำให้ผมได้พบกับลูอิส และนำความคิดจากงานบำบัดรักษาของเธอมาใช้ประโยชน์

ผู้ป่วยโรคเอดส์แต่ละคนที่ผมทำงานด้วย และผู้ป่วยที่ผมเปิดเทปชื่อ *A Positive Approach to AIDS* ของลูอิสให้ฟัง เข้าใจสิ่งที่เธอนำเสนอในทันทีที่ฟังครั้งแรก และผู้ป่วยอีกหลายคนเปิดเทปนี้ฟังเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาประจำวัน ชายคนหนึ่งชื่อแอนดรูว์ บอกผมว่า "ผมเข้านอนพร้อมกับลูอิส และตื่นพร้อมเธอทุกวัน"

ผมยิ่งรักและนับถือลูอิสมากขึ้นเมื่อสังเกตเห็นผู้ป่วยโรคเอดส์อันเป็นที่รักของผมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี สงบ และสมบูรณ์ในตัวเอง ซึ่งหมายถึงว่าภายในจิตใจเต็มไปด้วยความรักและการให้อภัยตัวเองและผู้อื่น และยอมรับการที่เขาได้สร้างประสบการณ์ชีวิตที่ต้องเรียนรู้นั้นอย่างสงบ

ผมโชคดีที่ได้พบบรมครูหลายท่านในชีวิต บางคนผมคิดว่าเป็นนักบุญหรือไม่ก็เป็นเทพที่จุติมา แต่ลูอิสเป็นครูผู้ยิ่งใหญ่ที่เราสามารถพูดคุยและอยู่ด้วยได้ เพราะเธอเป็นนักฟังที่ดีมาก มีความรักโดยไม่มีข้อแม้ให้เราตลอดเวลา แม้แต่ในขณะที่ล้างจานอยู่ด้วยกัน ลูอิสสอนจากตัวอย่าง และดำเนินชีวิตอย่างที่เธอสอน

ผมรู้สึกเป็นเกียรติอย่างสูงที่ได้แนะนำให้หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคุณ หนังสือเล่มนี้คู่ควรต่อคุณและชีวิตของคุณ

เดฟ บราวน์
Ventures in Self-Fulfillment
ดานา พ้อยนต์, แคลิฟอร์เนีย
กันยายน 2527

จากผู้เขียน

ดิฉันขอประกาศด้วยความปีติยินดีว่า ลูกศิษย์และผู้มารับการบำบัดรักษาหลายคนของดิฉัน ให้ความรู้แก่ดิฉันมากมาย และยังเป็นผู้เริ่มจุดประกายให้ดิฉันถ่ายทอดความคิดต่าง ๆ ลงในแผ่นกระดาษ

ทีมงานผู้ทุ่มเทของดิฉันแห่งสำนักพิมพ์เฮย์ เฮาส์ ร่วมสานฝันกับดิฉันในการเผยแพร่หนังสือ เทป และวีดิโอ ที่ช่วยผู้รับการรักษาทั้งในด้านจิตใจ อารมณ์ และทางกาย

ผู้อ่านและผู้ฟังที่แสนดีของดิฉัน ให้การสนับสนุนผลงานของดิฉันด้วยความรัก อีกทั้งยังสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ดิฉันอยู่ตลอดเวลา

พวกเขาทุกคนเป็นคนที่เปิดใจกว้างขึ้นทุกวัน ๆ

เพื่อน ๆ ที่รักของดิฉันทั่วโลก ซึ่งล้อมรอบดิฉันด้วยความรักที่ปราศจากเงื่อนไข ด้วยเสียงหัวเราะ และด้วยความสนุกสนานที่เรียบง่าย

ลูอิส แอล เฮย์

คำนำสำนักพิมพ์

การดำเนินชีวิตไปอย่างราบรื่นในทุกด้านนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยาก คุณเป็นคนหนึ่งที่บรรลุผลเช่นนั้นได้ ถ้าเพียงแต่รู้ว่าประตูสู่ชีวิตที่ราบรื่นและมีความสุขอยู่ที่ใด และทำอย่างไรจึงจะเปิดประตูนั้นได้

หนังสือเล่มนี้เป็นทั้งแผนที่และกุญแจที่จะช่วยเปิดหนทางไปสู่ 'สิ่งดี ๆ ในชีวิต' ลูอิส แอล เฮย์ นักเขียนแนวพัฒนาตนเองชื่อดัง ได้อธิบายถึงสาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความล้มเหลวในการงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่น รวมถึงความไม่สบายต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และแนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาเหล่านั้น ซึ่งจะช่วยให้คุณกลายเป็นคนใหม่ มีวิถีชีวิตใหม่ และประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ตามที่คุณคิดหวังไว้ รวมทั้งมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

ชีวิตเป็นของคุณ ขอเพียงคุณเข้าใจและดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง คุณจะรู้ว่า '**ชีวิตนี้ลิขิตได้**' จริง ๆ

สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์

สารบัญ

ตอนที่ 1
บทนำ

อารัมภบท 12

บางประเด็นกับปรัชญาของดิฉัน 14

หนึ่ง : สิ่งที่ดิฉันเชื่อ 17

ตอนที่ 2
คุยกับลูอิส

สอง : ปัญหาคืออะไร 33

สาม : ความเชื่อว่าตัวเองไม่ดีพอมาจากไหน 51

สี่ : เป็นความจริงหรือ 65

ห้า : ตอนนี้เราจะทำอะไร 77

หก : ต่อต้านการเปลี่ยนแปลง 89

เจ็ด : จะเปลี่ยนแปลงอย่างไร 111

แปด : การสร้างสิ่งใหม่ 131
เก้า : งานประจำวัน 149

ตอนที่ 3
นำความคิดไปปฏิบัติ

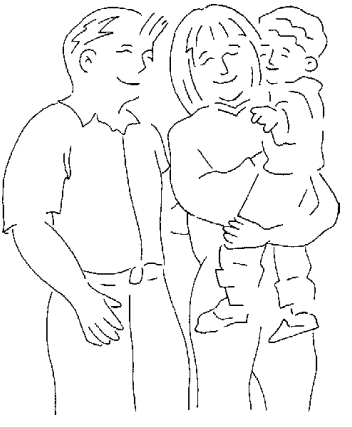
สิบ : ความสัมพันธ์ 169
สิบเอ็ด : งาน 177
สิบสอง : ความสำเร็จ 183
สิบสาม : ความเจริญมั่งคั่ง 189
สิบสี่ : ร่างกาย 205
สิบห้า : ตารางรายการ (ความไม่สบาย) 237

ตอนที่ 4

สิบหก : เรื่องราวของฉัน 341
บทส่งท้าย 357
ภาคผนวก
ดัชนี

ตอนที่ 1

บทนำ



อารัมภบท

ดิฉันเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อแบ่งปันสิ่งที่รู้และถ่ายทอดให้กับคุณผู้อ่าน หนังสืออีกเล่มหนึ่งของดิฉันที่ชื่อว่า *Heal Your Body* ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในฐานะที่เป็นหนังสือแสดงข้อมูลความรู้ที่เชื่อถือได้เกี่ยวกับรูปแบบทางจิตใจที่ก่อให้เกิดความไม่สบายทางร่างกาย

ดิฉันได้รับจดหมายจากผู้อ่านหลายร้อยฉบับที่ขอให้ดิฉันเขียนอีก หลายคนที่ได้ร่วมงานกับดิฉันในฐานะผู้มารับการบำบัดรักษาส่วนตัว รวมทั้งคนที่ได้เข้าร่วมประชุมที่นี่ (สหรัฐอเมริกา) และต่างประเทศ ได้ขอร้องให้ดิฉันหาเวลาเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา

ในหนังสือเล่มนี้ ดิฉันเริ่มต้นโดยการนำคุณผู้อ่านมาจับเข่าคุยกัน เหมือนกับที่จะทำในกรณีที่คุณมาหาดิฉันในฐานะผู้มารับการบำบัดรักษาส่วนตัว และเข้าร่วมประชุมกลุ่มกับดิฉัน

ถ้าคุณผู้อ่านได้ทำแบบฝึกหัดต่าง ๆ ตามขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง ดังที่ได้เขียนไว้ในหนังสือนี้แล้วละก็ เมื่อทำจนจบคุณจะพบว่าเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตัวเองแล้ว

ขอแนะนำให้อ่านไปรอบหนึ่งก่อน แล้วจึงกลับมาอ่านอย่างช้า ๆ อีกครั้ง โดยในครั้งหลังให้ทำแบบฝึกหัดแต่ละชุดให้หมดทุกข้อ จงให้เวลาตัวเองในการทำแบบฝึกหัดนี้นะคะ

ถ้าทำได้ ขอให้ทำแบบฝึกหัดกับเพื่อนหรือสมาชิกสักคนในครอบครัว

แต่ละบทของหนังสือเล่มนี้เริ่มต้นด้วยความคิดเชิงบวกเสริมกำลังใจ ซึ่งแต่ละชุดเหมาะที่จะใช้เมื่อคุณกำลังอยู่ในช่วงเวลานั้น ๆ ของชีวิต ใช้เวลาสัก 2-3 วันทำความเข้าใจและทำตามเนื้อหาในแต่ละบท หมั่นพูดและเขียนความคิดเชิงบวกเสริมกำลังใจที่แสดงไว้ต้นบทนะคะ

หนังสือนี้ปิดท้ายบทด้วยถ้อยความบำบัดตน ซึ่งเป็นกระแสความคิดเชิงบวกที่ออกแบบมาเพื่อเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกของตน อ่านถ้อยความนี้ซ้ำวันละหลาย ๆ ครั้งนะคะ

ดิฉันปิดท้ายหนังสือเล่มนี้โดยการเล่าสู่กันฟังถึงเรื่องราวของดิฉันเอง ดิฉันทราบว่าเรื่องเหล่านั้นจะทำให้คุณผู้อ่านได้เห็นว่า ไม่ว่าเราจะมาจากที่ไหนหรือต่ำต้อยเพียงใด เราก็สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้ด้วยกันทั้งสิ้น

ขอให้รับรู้ไว้นะคะว่าเวลาที่คุณปฏิบัติตามความคิดเหล่านี้ กำลังใจของดิฉันอยู่กับคุณเสมอ

ลูอิส แอล เฮย์

บางประเด็นกับปรัชญาของดิฉัน

เราต่างรับผิดชอบประสบการณ์ทั้งหมดของเราเอง

ทุกสิ่งที่คิดกำลังสร้างสรรค์อนาคตของเรา

จุดแห่งพลังอยู่ ณ ช่วงเวลาปัจจุบันเสมอ

ทุกคนทนทุกข์กับความเกลียดตัวเองและรู้สึกผิด

ความคิดลึก ๆ ของทุกคนคือ "ฉันไม่ดีพอ"

นั่นเป็นเพียงความคิด และความคิดสามารถเปลี่ยน-แปลงได้

ความขุ่นเคือง การวิพากษ์วิจารณ์ และความรู้สึกผิด คือรูปแบบของการบ่อนทำลายที่ร้ายแรงที่สุด

การปลดปล่อยความขุ่นเคือง จะลบล้างแม้แต่มะเร็งร้าย

เมื่อเรารักตัวเองจริง ๆ ทุกสิ่งในชีวิตจะดูดี

เราต้องละอดีตและให้อภัยทุกคน

เราต้องเต็มใจที่จะเริ่มเรียนรู้การรักตัวเอง

การยอมรับและนับถือตัวเองในปัจจุบัน คือกุญแจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก

เราสร้างสิ่งที่เรียกว่า "ความเจ็บป่วย" ขึ้นในร่างกายของเราเอง

ในวงเวียนชีวิตที่ฉันอยู่

ทุกอย่างแสนสมบูรณ์และพรั่งพร้อม

ถึงกระนั้น ชีวิตก็ยังคงเปลี่ยนแปลงไป

ไร้จุดเริ่มและจุดจบ

จะมีก็แต่เพียงวัฏจักรของสรรพสิ่ง

และประสบการณ์ที่หมุนเปลี่ยนเวียนวนอยู่เรื่อยไป

สำหรับชีวิต ไม่มีคำว่าสะดุด หยุดนิ่ง หรือสิ้นหวัง

เพราะทุกขณะคือสิ่งใหม่และความสดใสเสมอ

ฉันเป็นหนึ่งเดียวกับพลังที่สร้างฉันขึ้นมา

และพลังนี้เองทำให้ฉันมีอำนาจ สร้างสภาวะ-แวดล้อมต่าง ๆ ด้วยตัวฉันเอง

ฉันยินดีที่รู้ว่ามีอำนาจเหนือใจตน สำหรับใช้ไปในทางที่ฉันเลือก

เมื่อเราละอดีตได้ ทุกขณะของชีวิตก็คือจุดเริ่มต้นใหม่

เวลานี้เป็นจุดใหม่แห่งการเริ่มต้นสำหรับฉัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้

ทุกสิ่งในโลกของฉันล้วนเป็นไปด้วยดี

หนึ่ง

สิ่งที่ดิฉันเชื่อ

ประตูสู่ความรู้และปัญญา
เปิดอยู่เสมอ

ชีวิตเป็นเรื่องง่าย ๆ เมื่อเราให้อะไร เราก็จะได้สิ่งนั้นกลับมา

เราคิดว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร เราก็จะเป็นอย่างนั้น ดิฉันเชื่อว่าทุกคนรวมทั้งตัวดิฉันเองต่างมีส่วนรับผิดชอบต่อทุก ๆ เรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตของตัวเอง ทั้งสิ่งที่ดีที่สุดและเลวร้ายที่สุด ทุกความคิดที่เราคิดจะก่อตัวเป็นอนาคตของเรา พวกเราแต่ละคนต่างสร้างประสบการณ์ด้วยความคิดและความรู้สึกของตัวเอง ความคิดที่เราคิดและคำพูดที่เราพูดจะเป็นตัวสร้างประสบการณ์ของเรา

เราเป็นผู้สร้างสภาวการณ์ และแล้วเราก็ทิ้งอำนาจของเราไปโดยการโทษผู้อื่นว่าทำให้เราไม่สมหวัง ไม่มีใคร สถานที่ใด และสิ่งใดที่จะมีอำนาจเหนือเรา เพราะ “เรา” เท่านั้นที่เป็นผู้คิด เมื่อเราสร้างความสงบและความกลมกลืน ตลอดจนความสมดุลขึ้นในจิตใจของเรา เมื่อนั้นเราก็จะพบอำนาจในชีวิตตัวเอง

ระหว่าง 2 ข้อความนี้ ข้อความใดตรงกับคุณคะ

“ผู้คนจ้องจะเอาเปรียบฉัน”

“ทุกคนยินดีช่วยเหลือเสมอ”

ความคิดทั้งสองนี้จะสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

สิ่งที่เราเชื่อเกี่ยวกับตัวเราและชีวิตจะกลายเป็นความจริงสำหรับเรา

จักรวาลช่วยสนับสนุนเราอย่างเต็มที่ ในทุกความคิดที่เราเลือกคิดและเชื่อ

พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ จิตใต้สำนึกของคนเราจะยอมรับสิ่งที่เราเลือกที่จะเชื่อ ซึ่งหมายความว่าทั้งสิ่งที่ดิฉันเชื่อเกี่ยวกับตัวเองและเกี่ยวกับชีวิตจะกลายเป็นความจริงสำหรับดิฉัน สิ่งที่คุณเลือกจะคิดเกี่ยวกับตัวคุณและชีวิตก็จะกลายเป็นจริงสำหรับคุณ เรามีทางเลือกมากมายว่าจะคิดไปในทางใด

เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว เราจึงสมควรเลือก "ทุกคนยินดีช่วยเหลือเสมอ" มากกว่าจะเลือก "ผู้อื่นจ้องจะเอาเปรียบฉัน"

พลังจักรวาลไม่เคยชี้ถูกผิดหรือตำหนิเรา

พลังจักรวาลมีแต่ยอมรับเราตามคุณค่าของตัวเราเอง แล้วสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อในชีวิตของแต่ละคน เช่น ถ้าดิฉันอยากจะเชื่อว่าชีวิตช่างเปลี่ยวเหงาและไม่มีใครรักดิฉันเลย ความเชื่อนั้นก็จะเป็นสิ่งที่ดิฉันต้องพบเจอในโลกของดิฉัน

แต่ถ้าดิฉันยอมละความคิดเช่นนี้ แล้วหันมายืนยันกับตัวเองว่า "มีความรักอยู่ทุกหนทุกแห่ง และฉันพร้อมจะให้ความรักและรับความรัก" หากเปิดใจรับความคิดใหม่นี้อย่างเต็มใจ และหมั่นย้ำกับตัวเองบ่อย ๆ สิ่งนั้นจะกลายเป็นความจริงขึ้นมาได้ จะมีบุคคลที่น่ารักเข้ามาในชีวิตของดิฉัน ส่วนคนที่ได้เข้ามาอยู่ในชีวิตของดิฉันแล้วจะเป็นที่รักของดิฉันมากยิ่งขึ้นไปอีก และดิฉันจะพบว่าตัวเองเป็นคนที่แสดงความรักต่อผู้อื่นได้โดยไม่ยากเย็นอะไร