

MINI EBOOK



5 มินิ ไอเดีย คลายเครียด กลับสบาย สไตล์ RHYTHM OF WEALTH

(แค่วันละ 5 นาที)

โดย เป้ ณิชาดา วรัชญกุล
SOUND HEALER,
RHYTHM OF WEALTH



สารบัญ

บทนำ

ยินดีต้อนรับ

เหตุใดจึงต้องบำบัดด้วยเสียง?

วิธีใช้คู่มือนี้

บทที่ 1 มินิ ไอเดีย #1 : เติมพลังยามเช้า

1. กำหนดเป้าหมายของคุณ:

- ใช้เวลา 1 นาทีในการคิดเชิงบวกในแต่ละวัน

2. เสียงบำบัด:

- เพลงบำบัดที่สร้างพลัง
- ฟังเสียงที่มี Vibration กระตุ้นและปลุกเร้าประสาทสัมผัสของคุณ

3. การหายใจ:

- ผสานเสียงกับการหายใจเข้า - ออก ลึก ๆ

4. ผลที่ได้รับ:

- รู้สึกมีพลังและมีสมาธิเพื่อวันข้างหน้า
- เวลาที่ใช้: 5 นาที

บทที่ 2 มินิไอเดีย #2 : รีเซ็ตช่วงกลางวัน

1. ค้นหาสถานที่เงียบสงบ:

- ใช้เวลา 1 นาทีเพื่อหาสถานที่เงียบสงบและรู้สึกสบายใจ

2. การทำสมาธิบำบัดด้วยเสียง:

- เล่นเพลงบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายและบำบัด

3. ยืดเส้นยืดสายแล้วไปต่อ:

- ใช้เวลาสั้นๆ ยืดเส้นยืดสาย

4. ผลที่ได้รับ:

- ลดความเครียดในช่วงเที่ยงวัน เพิ่มสมาธิและประสิทธิภาพการทำงาน
- เวลาที่ใช้: 5 นาที

บทที่ 3 มินิ ไอเดีย # 3 : ผ่อนคลายก่อนเข้านอน

สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย:

- ใช้เวลา 1 นาที หรีโพลงเพื่อให้รู้สึกสบาย
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพื้นที่ของคุณเงียบสงบและไม่มีสิ่งรบกวน

2.ช่วงเวลาการบำบัดด้วยเสียง:

- เล่นเพลงบำบัดผ่อนคลายความยาว 3 นาที
- ปลอ่ยให้การสัมผัสเทียนอันผ่อนคลายช่วยให้คุณผ่อนคลาย

3.การฝึกความรู้สึกขอบคุณ:

- ใช้เวลาสั้นๆ ในการคิดถึงสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ
- นึกถึงถึงช่วงเวลาดีๆ ในแต่ละวันของคุณ

4. ผลที่ได้รับ:

- จิตใจสงบขึ้น และเข้าสู่โหมดนอนหลับได้ง่ายขึ้น
- เวลาที่ใช้: 5 นาที

บทที่ 4 มินิ ไอเดีย # 4 : คลายเครียดได้ทุกเมื่อ

1. หยุดและหายใจ:

- ใช้เวลา 1 นาทีหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ
- เน้นการหายใจเข้าเพื่อความสงบ และหายใจออกเพื่อระบายความตึงเครียด

2. การบำบัดด้วยเสียง:

- ฟังเพลงบำบัดเพื่อคลายเครียด
- ฮัมเพลงตามโทนเสียง

3. การจินตนาการถึงสถานที่ ที่อยู่แล้วมีความสุข สงบ:

- ใช้เวลาสั้นๆ ในการนึกภาพสถานที่อันเงียบสงบ

4. ผลที่ได้รับ:

- ลดระดับความเครียดทันที รู้สึกมีสติมากขึ้น
- เวลาที่ใช้: 5 นาที

บทที่ 5 มินิ ไอเดีย # 5 : จัดสมดุลทางอารมณ์

1. รู้อารมณ์:

- การยอมรับอารมณ์ปัจจุบันของคุณ

2. เสียงแห่งการรักษาสมดุล:

- เล่นเพลง หรือเสียงบำบัดเพื่อปรับสมดุลอารมณ์

3. กล่าวคำพูดเชิงบวก:

- ใช้เวลาในการพูดประโยคเชิงบวกซ้ำๆ

4. ผลที่ได้รับ:

- การปลดปล่อยอารมณ์และ ความสมดุลทางอารมณ์
- เวลาที่ใช้: 5 นาที

บทสรุป

Rhythm of Wealth คือ?

Khun Pae's Inspire

บทนำ ยินดีต้อนรับ

ยินดีต้อนรับสู่ มินิ อีบุ๊ก “5 มินิ ไอเดีย คลายเครียด หลับสบาย สไตล์ RHYTHM OF WEALTH” (แค่วันละ 5 นาที) "

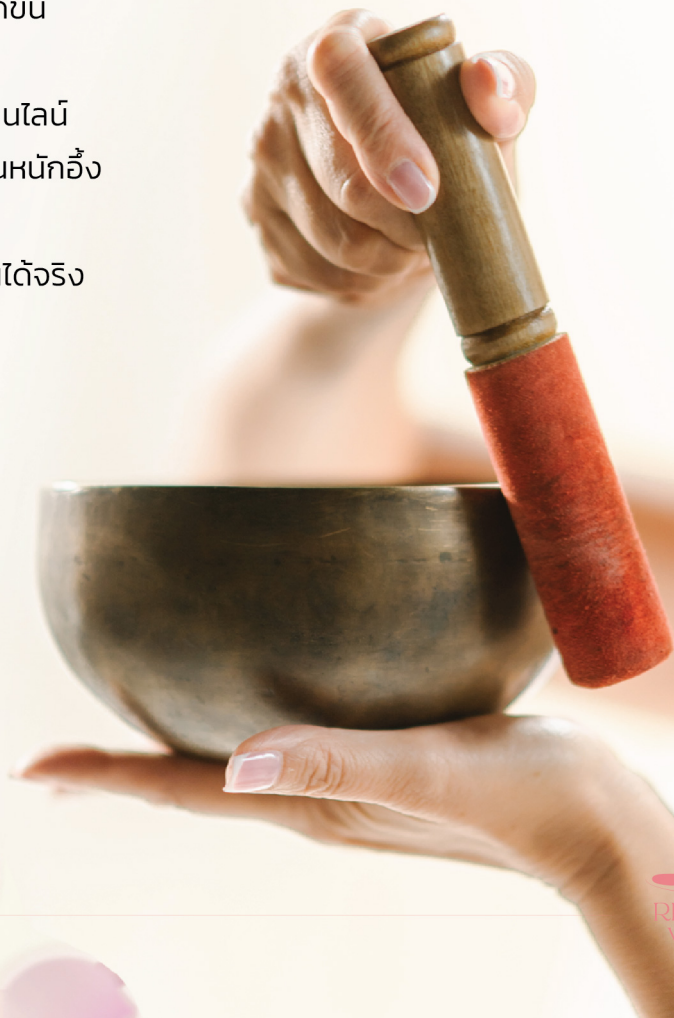
ในโลกที่เร่งรีบเช่นนี้ การหาเวลาพักผ่อนและฟื้นฟูร่างกายอาจเป็นเรื่องท้าทาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับมืออาชีพที่ยุ่งวุ่นวาย มินิอีบุ๊กเล่มนี้ ได้รับการออกแบบมาเพื่อแนะนำคุณให้รู้จักกับพลังแห่งการบำบัดด้วยเสียงที่สามารถเปลี่ยนชีวิตคุณ โดยนำเสนอแนวทางปฏิบัติที่เรียบง่ายและมีประสิทธิภาพ ซึ่งเหมาะกับตารางงานที่ยุ่งวุ่นวายของคุณ ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้บริหารระดับสูง ผู้ประกอบการออนไลน์ หรือทายาท SME ที่ต้องรับมือกับความซับซ้อนของธุรกิจ คู่มือเล่มนี้จะช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น และลดความเครียดได้ในเวลาเพียง 5 นาทีต่อวัน

เหตุใดจึงต้องบำบัดด้วยเสียง?

การบำบัดด้วยเสียงเป็นแนวทางปฏิบัติโบราณที่ใช้พลังของการสั่นสะเทือนของเสียงเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ และอารมณ์ เสียงที่มีคลื่นความถี่ที่เหมาะสม มีท่วงทำนองที่ผ่อนคลาย สามารถช่วยทำให้จิตใจสงบ ลดความเครียด ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น และฟื้นฟูร่างกายได้ดีขึ้น

จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การบำบัดด้วยเสียงสามารถลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดความวิตกกังวล และปรับปรุงอารมณ์ให้ดีขึ้น

สำหรับนักบริหารมืออาชีพ ผู้ประกอบการออนไลน์ ทายาทผู้สืบทอดธุรกิจ ที่แต่ละวันมีภารกิจอันหนักอึ้ง มีเรื่องยุ่งวุ่นวาย ให้ขบคิดแก้ไขตลอดเวลา การบำบัดด้วยเสียงเป็นวิธีแก้ปัญหาที่ใช้งานได้จริง เพื่อผ่อนคลายความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นวิธีที่รวดเร็วและเข้าถึงได้ง่ายที่สุด เพื่อสุขภาพกาย ใจ และจิตที่ดีขึ้น



วิธีใช้คู่มือนี้

คู่มือนี้ได้รับการออกแบบมาโดยคำนึงถึงไลฟ์สไตล์ที่ยุ่งวุ่นวายของคุณ โดยนำเสนอแนวทางการบำบัดด้วยเสียง 5 แนวทางที่คุณสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างง่ายดาย แนวทางแต่ละแนวทางใช้เวลาเพียง 5 นาที และไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษใดๆ เพียงใช้เสียงหรือเพลงบำบัด ที่พร้อมใช้งานทางออนไลน์หรือผ่านแอปมือถือที่คุณชื่นชอบ และนี่คือวิธีใช้ประโยชน์จากคู่มือนี้ให้มากที่สุด:



1. จัดสรรเวลาห้านาที

หาช่วงเวลาเจียบสงบในแต่ละวันของคุณ ไม่ว่าจะเป็นตอนเช้า กลางวัน ก่อนนอน หรือเวลาใดก็ตามที่คุณต้องการพักผ่อน



2. ปฏิบัติตามขั้นตอน

การปฏิบัติแต่ละอย่างมีขั้นตอนเฉพาะเจาะจง เพื่อให้การบำบัดด้วยเสียงเกิดประโยชน์สูงสุด



3. ความสม่ำเสมอคือสิ่งสำคัญ

แม้ว่าแต่ละเซสชันจะสั้น แต่การฝึกฝนเป็นประจำสามารถนำไปสู่การปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับและระดับความเครียดได้อย่างมาก



4. สำรวจและปรับตัว

ลองสำรวจเสียงหรือเพลงบำบัดอื่นๆ โดยลองฟังเสียงหรือเพลง ที่แตกต่างกัน และปรับเปลี่ยน เลือกเสียงหรือเพลง ให้เหมาะกับความชอบของคุณ

หากปฏิบัติตามแนวทางง่ายๆ เหล่านี้ คุณจะได้รับประสบการณ์อันล้ำลึกของการบำบัดด้วยเสียง โดยไม่รบกวนตารางงานที่ยุ่งวุ่นวายของคุณ มาเริ่มต้นการเดินทางนี้ร่วมกันเพื่อให้กลับสบายขึ้น และมีชีวิตที่สมดุลมากขึ้นด้วยพลังแห่งเสียงกันเถาะค่ะ

บทที่ 1

มีนิ ไอเดีย #1 : เต็มพลังยามเช้า

การเริ่มต้นวันใหม่ด้วยพลังงานบวกจะช่วยสร้างบรรยากาศให้วันใหม่ของคุณเต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ กิจกรรม Morning Energizer จะช่วยกระตุ้นพลังของการบำบัดด้วยเสียง เพื่อปลูกประสาทสัมผัสของคุณ ปลดปล่อยความคิด และเตรียมคุณให้พร้อมเผชิญกับวันใหม่ด้วยความมีชีวิตชีวาที่สดชื่น กิจกรรมง่ายๆ เพียง 5 นาทีนี้ผสมผสานการตั้งเป้าหมาย การบำบัดด้วยเสียง และการหายใจเข้าลึกๆ จะช่วยให้คุณเริ่มต้นวันใหม่ได้อย่างถูกต้อง

กำหนดเป้าหมายของคุณ: 1 นาที

เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการตั้งเป้าหมายในเชิงบวก ขั้นตอนนี้มีความสำคัญมาก เนื่องจากจะช่วยให้ความคิดและการกระทำของคุณสอดคล้องกับเป้าหมายหรือแนวคิดที่เฉพาะเจาะจง ใช้เวลาสักหนึ่งนาทีในการไตร่ตรองถึงสิ่งที่คุณต้องการบรรลุ หรือสิ่งที่คุณต้องการรู้สึกตลอดทั้งวัน ทำได้ง่ายๆ เพียงเลือกคำหรือวลีหรือประโยคที่คุณรู้สึกว่าจะใช้ ตัวอย่างเช่น:

- “วันนี้ฉันจะรับมือกับทุกความท้าทายด้วยความสงบและมั่นใจ”
- “ฉันจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและมีสติในทุกภารกิจ”
- “ฉันเลือกที่จะใจดีและอดทนกับตัวเองและผู้อื่น”

หลับตา หายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากยาวๆ สักสองสามครั้ง และท่องเป้าหมายของคุณในใจ จินตนาการว่าตัวเองกำลังทำตามเป้าหมายนี้ตลอดทั้งวัน

เสียงบำบัด : 2 นาที

จากนั้นเปิดเสียง หรือเพลงบำบัด ที่ชื่นชอบ ความยาว 2 นาที บนโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ของคุณ มีแหล่งข้อมูลฟรีมากมายบนอินเทอร์เน็ต เช่น YouTube หรือแอปเสียงบำบัด ซึ่งคุณสามารถค้นหาเพลงที่ออกแบบมาเพื่อเพิ่มพลัง เพิ่มความมีชีวิตชีวาให้กับคุณโดยเฉพาะ ขณะที่คุณฟังเสียงหรือเพลงบำบัด ให้มุ่งความสนใจไปที่คลื่นเสียง และปล่อยให้มันกระตุ้นประสาทสัมผัสของคุณ

คลื่นเสียงทำงานโดยกระตุ้นสมองและร่างกายของคุณ ส่งเสริมให้เกิดสภาวะตื่นตัวและพร้อมรับมือ ปลดปล่อยให้ตัวเองดูดซับพลังงานจากเสียงอย่างเต็มที่ โดยสังเกตว่าเสียงนั้นสะท้อนภายในตัวคุณอย่างไร กระบวนการนี้ไม่เพียงแต่ปลุกจิตใจของคุณให้ตื่นขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยขจัดความง่วง ที่ยังหลงเหลือจากการนอนหลับอีกด้วย

การหายใจ : 2 นาที

ในขณะที่กำลังฟังเสียงหรือเพลงบำบัดอยู่นั้น ให้หายใจเข้าลึกๆ ออกยาว เป็นเวลา 2 นาที การหายใจเข้าลึกๆ เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มประโยชน์ของการบำบัดด้วยเสียง เนื่องจากจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของออกซิเจนไปยังสมอง และช่วยให้ผ่อนคลายยิ่งขึ้น วิธีฝึกหายใจ มีดังนี้:

1. **หายใจเข้าลึกๆ** ทางจมูกโดย **นับ หนึ่ง ถึง สี่** ให้ลมหายใจเข้าไปเต็มปอด
2. **กลั้นลมหายใจไว้** **นับ หนึ่ง ถึง สี่** เพื่อให้ออกซิเจนหมุนเวียน
3. **หายใจออก** ทางปากช้าๆ **นับ หนึ่ง ถึง สี่** เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
4. **ทำซ้ำ ตามขั้นตอนนี้ จนครบ 2 นาที** โดยปรับลมหายใจให้สอดคล้องกับเสียงหรือเพลงบำบัด

ขณะที่คุณหายใจเข้าลึกๆ ให้ลองนึกภาพคลื่นเสียงที่ส่งพลังไปยังเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายของคุณ รู้สึกถึงความมีชีวิตชีวา และความตื่นตัวที่แผ่ขยายจากศีรษะจรดปลายเท้า การผสมผสานระหว่างเสียงและลมหายใจนี้ จะทำให้คุณรู้สึกสดชื่นและพร้อมที่จะเผชิญกับวันใหม่

ผลที่ได้รับ

การใช้เวลาเพียง 5 นาทีในการทำกิจวัตร Morning Energizer จะช่วยให้คุณมีทัศนคติเชิงบวกและมีพลังตลอดทั้งวัน คุณจะรู้สึกมีสมาธิ มีแรงบันดาลใจ และพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น การฝึกฝนเป็นประจำจะช่วยเพิ่มความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจได้อย่างมาก ทำให้คุณรับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น และทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เวลาที่ใช้: 5 นาที

นำการฝึกปฏิบัตินี้มาเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำเช้าของคุณ และสัมผัสกับผลลัพธ์ที่เกินคาด ที่อาจส่งผลดีอย่างเหลือเชื่อต่อชีวิตประจำวันของคุณ เพียงแค่ 5 นาทีทุกๆ เช้า คุณก็จะสามารถปลดล็อกเครื่องมืออันทรงพลัง เพื่อการนอนหลับที่ดีขึ้น และชีวิตที่สมดูลมากขึ้นได้ด้วยพลังแห่งการบำบัดของเสียง





บทที่ 2

มินิ ไอเดีย #2 : รีเซ็ตช่วงกลางวัน

ช่วงกลางวันมักเป็นช่วงที่วุ่นวายและเครียดที่สุด การรีเซ็ตช่วงกลางวันโดยใช้การบำบัดด้วยเสียงสามารถช่วยให้คุณคลายความเครียดที่สะสม ผ่อนคลายจิตใจ และฟื้นคืนสมาธิและประสิทธิภาพการทำงานได้ การฝึกฝนง่ายๆ เพียง 5 นาทีนี้จะช่วยให้คุณได้พักเบรกสั้นๆ แต่ได้ผล ช่วยให้คุณจบวันได้อย่างแข็งแกร่ง

ค้นหาสถานที่เงียบสงบ : 1 นาที

เริ่มต้นด้วยการหาสถานที่เงียบสงบที่คุณสามารถใช้เวลาสักสองสามนาทีโดยไม่มีสิ่งรบกวน อาจเป็นที่ทำงาน มุมสงบในบ้าน หรือแม้กระทั่งพื้นที่กลางแจ้งที่เงียบสงบ ใช้เวลาสักหนึ่งนาทีเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนี้และให้รู้สึกสบายตัว ให้แน่ใจว่าคุณนั่งหรือยืนในท่าที่ผ่อนคลาย ปราศจากสิ่งรบกวนใดๆ

การทำสมาธิบำบัดด้วยเสียง : 3 นาที

จากนั้นเปิดเพลงบำบัดที่ผ่อนคลายความยาว 3 นาทีบนโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ของคุณ เลือกเพลงที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมการผ่อนคลายและคลายเครียด ขณะที่คุณฟัง ให้หลับตาและฟังความสนใจไปที่เสียงเพียงอย่างเดียว ปลดปล่อยการสั่นสะเทือนที่ผ่อนคลายไหลผ่านคุณ ช่วยละลายความตึงเครียดหรือความเครียดที่คุณสะสมไว้

ในช่วง 3 นาทีนี้ พยายามปล่อยใจให้โล่งจากความคิดหรือความกังวลใดๆ หากจิตใจของคุณเริ่มฟุ้งซ่านให้ค่อยๆ หันกลับมาสนใจเสียงบำบัด เป้าหมายคือการดื่มด่ำกับประสบการณ์นี้ โดยปล่อยให้เสียงบำบัดสงบระบบประสาทและรีเซ็ตสภาวะจิตใจของคุณ

ยืดเส้นยืดสายแล้วไปต่อ : 1 นาที

ใน 1 นาทีสุดท้าย ให้ยืดเส้นยืดสายเบาๆ เพื่อผ่อนคลายร่างกาย พร้อมๆ กับการหายใจเข้าลึก หายใจออกยาว การยืดเส้นยืดสายแบบง่ายๆ จะช่วยคลายความตึงเครียดทางร่างกายและเพิ่มประโยชน์ของการทำสมาธิบำบัดด้วยเสียงได้ ต่อไปนี้คือคำแนะนำเพิ่มเติมนะคะ:

- **เอื้อมมือขึ้นไปบนท้องฟ้า:** ยืนขึ้นและเหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ ยืดแขนให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้สองสามวินาที จากนั้นค่อยๆ ดึงแขนลงมา
- **ก้มแตะนิ้วเท้า:** ก้มตัวไปข้างหน้า ค่อยๆ พยายามเอื้อมมือไปแตะนิ้วเท้า (แตะไม่ถึงไม่เป็นไรนะคะ ทำเท่าที่ไหวค่ะ) ค้างท่านี้ไว้สักครู่ ก่อนจะค่อยๆ กลับสู่ท่าตั้งตรง
- **การหมุนคอ:** หมุนศีรษะของคุณเบา ๆ จากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งเพื่อคลายความตึงเครียดที่คอและไหล่ของคุณ

ขณะที่คุณยืดกล้ามเนื้อ ให้หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ หายใจเข้าทางจมูก ปล่อยให้น้ำท้องขยายออก จากนั้นหายใจออกทางปากเพื่อคลายความตึงเครียดที่ยังเหลืออยู่ การยืดกล้ามเนื้อและหายใจเข้าลึกๆ ร่วมกันจะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและสดชื่นมากขึ้น

ผลที่ได้รับ

การใช้เวลาเพียง 5 นาทีในการทำ Midday Reset จะช่วยลดความเครียดในช่วงกลางวันได้อย่างมาก และยังช่วยเพิ่มสมาธิและประสิทธิภาพการทำงานในช่วงที่เหลือของวันได้อีกด้วย การฝึกฝนเป็นประจำจะช่วยให้คุณจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น รักษาประสิทธิภาพการทำงานให้สูงขึ้น และปรับปรุงความรู้สึกเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของคุณ

ระยะเวลาที่ใช้: 5 นาที

นำการรีเซ็ตช่วงเที่ยงวันมาใส่ไว้ในตารางประจำวันของคุณ แล้วสัมผัสประสบการณ์ว่าการพักสั้นๆ ด้วยเสียงบำบัดสามารถสร้างความแตกต่างครั้งยิ่งใหญ่ให้กับวันของคุณได้ การปฏิบัติง่ายๆ นี้ จะไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณจัดการกับความเครียดได้เท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มระดับพลังงานและความชัดเจนทางจิตใจและอารมณ์ ทำให้ช่วงบ่ายของคุณมีประสิทธิภาพและน่าพอใจมากขึ้นอีกด้วย



บทที่ 3

มินิ ไอเดีย #3 : ผ่อนคลายก่อนเข้านอน

การผ่อนคลายก่อนนอนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มอิ่ม กิจกรรม Pre-Sleep Wind-Down ใช้การบำบัดด้วยเสียงเพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ช่วยให้คุณเปลี่ยนผ่านจากความยุ่งวุ่นวายของวัน ไปสู่สภาวะที่สงบและผ่อนคลาย การฝึกปฏิบัติ 5 นาทีนี้ ผสมผสานเทคนิคการผ่อนคลาย และการรู้สึกขอบคุณ เพื่อเตรียมจิตใจและร่างกายของคุณให้พร้อมสำหรับการนอนหลับ

สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย : 1 นาที

เริ่มต้นด้วยการใช้เวลาหนึ่งนาทีในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย หรือไฟเพื่อส่งสัญญาณไปยังร่างกายของคุณว่าถึงเวลาพักผ่อนแล้ว ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพื้นที่ของคุณเงียบสงบและไม่มีสิ่งรบกวน อาจเป็นห้องนอนหรือพื้นที่สบายๆ ใดๆ ก็ได้ที่คุณสามารถพักผ่อนได้ ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับในการปรับปรุงพื้นที่พักผ่อนของคุณ:

- แสงไฟนวลๆ: ใช้แสงสลัวๆ หรือเทียนเพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
- ที่นอนที่สบาย: นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย โดยให้แน่ใจว่าร่างกายของคุณได้รับการรองรับอย่างเต็มที่
- บรรยากาศที่เงียบสงบ: กำจัดเสียงรบกวนใดๆ ที่อาจทำให้เสียสมาธิ

ช่วงเวลาการบำบัดด้วยเสียง : 3 นาที

จากนั้นเปิดเสียงหรือเพลงบำบัด ที่ผ่อนคลาย ที่คุณชอบ ความยาว 3 นาที จากโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ของคุณ เลือกเพลงที่มีเสียง นุ่มนวลและผ่อนคลาย ซึ่งออกแบบมาเพื่อส่งเสริมการผ่อนคลายและความสงบสุข ขณะที่คุณฟัง ให้เพ่งความสนใจไปที่เสียงและปล่อยให้คลื่นเสียงอันสงบช่วยให้คุณผ่อนคลาย

ปล่อยให้คลื่นเสียงพัดผ่านตัวคุณเพื่อปลดปล่อยความตึงเครียดที่ได้รับจากวันนี้ หลับตาและหายใจเข้าลึกๆ ปล่อยให้เสียงเพลงนำคุณเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เป้าหมายคือสร้างความสงบสุขให้กับจิตใจและร่างกาย เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการนอนหลับพักผ่อนอย่างสบายตลอดคืน

การฝึกความรู้สึกขอบคุณ : 1 นาที

ในนาทีสุดท้าย ให้คิดถึงสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ การฝึกแสดงความขอบคุณก่อนนอนจะช่วยให้คุณเปลี่ยนความสนใจจากความคิดเชิงลบหรือความกังวลไปสู่ความคิดเชิงบวกที่สร้างสรรค์
วิธีฝึกฝนการแสดงความขอบคุณ มีดังนี้:

1. **คิดถึงสามสิ่ง:** นึกถึงช่วงเวลาหรือสิ่งดีๆ สามอย่างในแต่ละวันของคุณ อาจเป็นช่วงเวลาเล็กๆ เช่น การสนทนาที่น่ารื่นรมย์, การได้รับน้ำใจเล็กๆ จากผู้อื่น, สิ่งที่เราทำแล้วรู้สึกดีกับตัวเอง หรืออาจเป็นช่วงเวลาสำคัญ เช่น ความสำเร็จในการทำงาน
2. **รู้สึกขอบคุณ:** ปล่อยให้ตัวเองรู้สึกขอบคุณอย่างจริงใจ สำหรับช่วงเวลาเหล่านี้ ตื่นเต้นกับอารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้น
3. **แสดงความขอบคุณ:** แสดงความขอบคุณสำหรับประสบการณ์เหล่านี้ไม่ว่าจะขอบคุณในใจ หรือพูดขอบคุณออกเสียงก็ได้ค่ะ

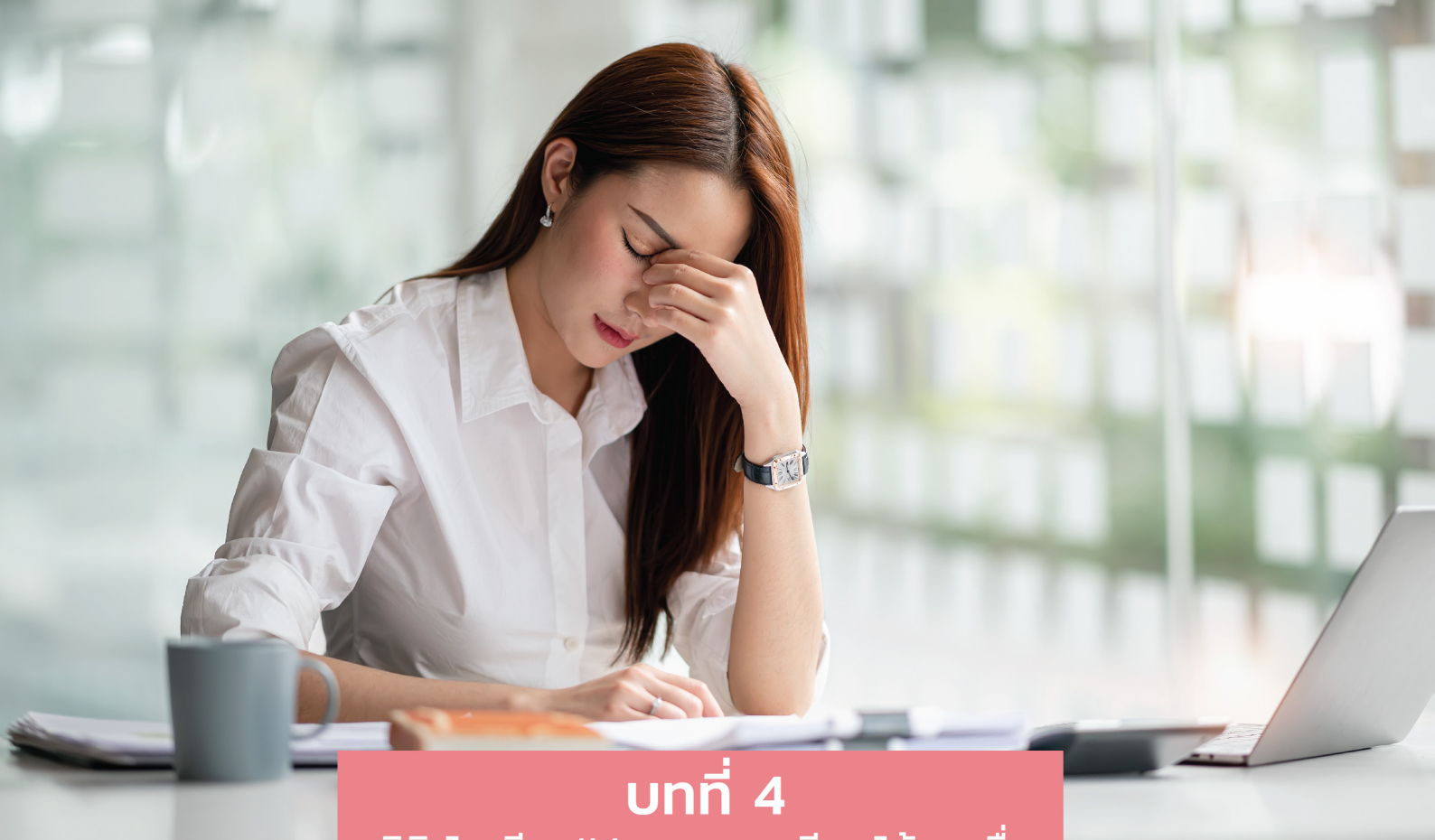
การฝึกแสดงความรู้สึกขอบคุณช่วยให้จิตใจสงบและส่งเสริมความรู้สึกพึงพอใจ
ส่งผลให้เรานอนหลับง่ายขึ้น

ผลที่ได้รับ

การใช้เวลา 5 นาทีในการทำกิจวัตร Pre-Sleep Wind-Down นี้ จะช่วยให้คุณสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และส่งเสริมการนอนหลับที่ดีขึ้น คุณจะพบว่าภาระถึงความเครียดในแต่ละวันเป็นเรื่องง่ายขึ้น และเข้าสู่สภาวะที่สงบสุขและผ่อนคลาย การปฏิบัติตามกิจวัตรนี้เป็นประจำ สามารถปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับของคุณได้อย่างมาก

เวลาที่ใช้: 5 นาที

ผสมผสานการทำสมาธิก่อนนอนนี้เข้ากับกิจวัตรประจำวันของคุณ และสัมผัสประสบการณ์ว่าใช้เวลาเพียงไม่กี่นาที เพื่อการบำบัดและแสดงความขอบคุณ สามารถเปลี่ยนการนอนหลับของคุณได้อย่างไร การปฏิบัติง่ายๆ นี้ ไม่เพียงแต่เตรียมคุณให้พร้อมสำหรับการนอนหลับอย่างสบายเท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มความรู้สึกสงบและผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจของคุณอีกด้วย



บทที่ 4

มินิ ไอเดีย #4 : คลายเครียดได้ทุกเมื่อ

ท่ามกลางวันอันแสนยุ่งวุ่นวาย ความเครียดสามารถสะสมและส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานและการใช้ชีวิตของคุณได้ กิจกรรมการคลายความเครียดได้ทุกเมื่อ เป็นวิธีการที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพในการคลายความตึงเครียดและฟื้นคืนความสงบด้วยการบำบัดด้วยเสียง การฝึกปฏิบัติ 5 นาที นี้ จะเป็นการบำบัดด้วยเสียง ผสมผสานกับการหายใจเข้าลึกๆ และการจินตนาถึงภาพที่คุณชื่นชอบ เพื่อช่วยให้คุณรู้สึกสงบและผ่อนคลายมากขึ้น

หยุดและหายใจ : 1 นาที

เริ่มต้นด้วยการใช้เวลาหนึ่งนาทีเพื่อโฟกัสที่ลมหายใจของคุณ การหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดและดึงความสนใจของคุณมาที่ช่วงเวลาปัจจุบัน หาสถานที่ที่คุณรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ปลอดภัย ไม่ว่าคุณจะนั่งหรือยืน และหลับตาหากคุณรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และปลอดภัย วิธีฝึกหายใจเข้าลึกๆ มีดังนี้:

1. **สูดหายใจเพื่อความสงบ:** หายใจเข้าช้าๆ ทางจมูก นับหนึ่ง ถึง สี่ โดยให้ลมหายใจเต็มปอดและปล่อยให้ช่องท้องขยายออก
2. **หายใจออกเพื่อคลายความตึงเครียด:** หายใจออกอย่างช้าๆ ทางปาก นับหนึ่ง ถึง สี่ เพื่อคลายความตึงเครียดและความเครียดออกไป
3. **ทำซ้ำ:** หายใจตามรูปแบบนี้ต่อไป จนครบ หนึ่งนาที โดยเน้นที่ความรู้สึกสงบจากการสูดลมหายใจเข้าและหายใจออกอย่างมีสมาธิ

การหายใจแบบง่าย ๆ นี้ช่วยให้ระบบประสาทของคุณสงบลงและเตรียมพร้อมสำหรับขั้นตอนต่อไป

การบำบัดด้วยเสียง : 3 นาที

จากนั้นเปิดเสียงหรือเพลงบำบัดเพื่อคลายเครียดความยาว 3 นาที จากโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ของคุณ เลือกเพลงที่มีโทนเสียงที่ผ่อนคลายและเหมาะกับคุณ ขณะที่คุณฟัง ให้เฝ้าเพลงตามโทนเสียงหากความรู้สึกสบายใจ การเฝ้าเพลงสามารถช่วยให้คุณรู้สึกที่ผ่อนคลายบรรเทาความเครียดได้ดีขึ้น

วิธีการเฝ้าเพลงตามเพลงหรือเสียงบำบัดมีดังนี้:

- 1. ค้นหาโทนเสียงของคุณ:** ขณะที่เสียงหรือเพลงกำลังเล่น ให้เริ่มเฝ้าเพลงเบาๆ ไปตามเสียง จับคู่ระดับเสียงและปล่อยให้การสั่นสะเทือนนั้นสะท้อนอยู่ภายในร่างกายของคุณ คุณจะรู้สึกถึงการสั่นสะเทือนภายในร่างกายของคุณ
- 2. รู้สึกถึงการสั่นสะเทือน:** จดจ่อกับความรู้สึกของเสียงและการสั่นสะเทือนที่เกิดขึ้น สังเกตว่ารู้สึกอย่างไรในหน้าอก คอ และศีรษะ
- 3. ผ่อนคลาย:** ผ่อนคลายร่างกายของคุณและเฝ้าเพลงต่อไปตลอดระยะเวลาของเสียงหรือเพลง การผสมผสานระหว่างเสียงและการสั่นสะเทือนจากการเฝ้าเพลงนี้ สามารถช่วยคลายความเครียดที่สะสมและทำให้รู้สึกสงบได้

การจินตนาการถึงสถานที่ ที่อยู่แล้วมีความสุข สงบ : 1 นาที

ในช่วงนาทีสุดท้าย ให้ฝึกการจินตนาการเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการคลายความเครียด การจินตนาการสามารถพาจิตใจของคุณไปสู่ความสงบสุข ลดความเครียด และส่งเสริมการผ่อนคลาย

วิธีฝึกการจินตนาการแบบมีพื้นฐานมีดังนี้:

- 1. จินตนาการถึงสถานที่อันเงียบสงบ:** หลับตาของคุณแล้วจินตนาการถึงตัวเองอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบ เช่น ชายหาด ป่าไม้ หรือภูเขา
- 2. ใช้ประสาทสัมผัสของคุณ:** ลองนึกภาพรายละเอียดของสถานที่แห่งนี้ คุณเห็นอะไร คุณได้ยินเสียงอะไร มีกลิ่นอะไรบ้างในอากาศ เช่น ท้องฟ้าที่คราม เมฆสีขาวลอยลอย เดินผ่านป่าที่ชุ่มชื้น เสียงน้ำไหล เสียงนกร้อง เสียงเด็กวิ่งเล่นอย่างสนุกสนาน กลิ่นหอมของดินหลังฝนตกใหม่ๆ
- 3. สัมผัสความสงบ:** ตมด่ำไปกับบรรยากาศอันเงียบสงบนี้ สัมผัสถึงความสงบ ความสุข และความผ่อนคลายที่คุณจะได้รับ

การนึกภาพสถานที่ที่ผ่อนคลายจะช่วยให้คุณหลีกหนีจากความเครียดและกลับมามีความสมดุลและมีสติอีกครั้ง

ผลที่ได้รับ

ใช้เวลาเพียง 5 นาที ในการทำกิจวัตรคลายเครียดนี้ สามารถทำได้ทุกเมื่อที่คุณต้องการ คุณจะลดระดับความเครียดได้ทันทีและรู้สึกมีสติมากขึ้น การฝึกปฏิบัตินี้ทำได้ง่าย ๆ ทุกวัน ทุกเมื่อ ที่คุณต้องการพักเพื่อคลายเครียด

เวลาที่ใช้: 5 นาที

นำกิจวัตรการผ่อนคลายความเครียดนี้ มาใช้ในชีวิตประจำวันของคุณ เพื่อจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ไม่ว่าจะอยู่ที่ทำงาน ที่บ้าน หรือระหว่างเดินทาง เทคนิคง่ายๆ เหล่านี้จะช่วยให้คุณรู้สึกสงบและปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ ท่ามกลางตารางงานที่ยุ่งวุ่นวายได้





บทที่ 5

มินิ ไอเดีย #5 : จัดสมดุลทางอารมณ์

การรักษาสมดุลทางอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการใช้ชีวิตให้มีความสุข โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เครียด กิจกรรมการตรวจสอบและปรับสมดุลทางอารมณ์ ใช้การบำบัดด้วยเสียง เพื่อช่วยให้คุณรับรู้และปรับอารมณ์ของคุณให้สมดุล ส่งเสริมความรู้สึกสงบและมั่นคง การฝึกปฏิบัติ 5 นาทีนี้ จะเป็นการรับรู้ทางอารมณ์ ผสมผสานกับการบำบัดด้วยเสียง และการกล่าวคำพูดเชิงบวก เพื่อช่วยให้คุณสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์แข็งแรงขึ้น

รู้อารมณ์ : 1 นาที

เริ่มต้นด้วยการใช้เวลาหนึ่งนาทีในการรับรู้ถึงอารมณ์ปัจจุบันของคุณ ขั้นตอนนี้คือการเชื่อมต่อกับตัวเองและรับรู้ว่าคุณรู้สึกอย่างไรจริงๆ นั่งหรือยืนในท่าที่สบาย ปิดตาของคุณหากคุณรู้สึกสบาย และหายใจเข้าลึก หายใจออกยาว สักสองสามครั้งเพื่อตั้งสติ

นี่คือวิธีการรู้อารมณ์ของคุณ:

- หยุดสักครู่และไตร่ตรอง:** หยุดสักครู่และไตร่ตรองถึงสถานะอารมณ์ปัจจุบันของคุณ ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร
- ตั้งชื่ออารมณ์ของคุณ:** ระบุดังตั้งชื่ออารมณ์ที่คุณกำลังเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์เชิงบวก เชิงลบ หรือเป็นกลาง
- ยอมรับโดยไม่ตัดสิน:** ยอมรับอารมณ์ของคุณโดยไม่ตัดสิน เข้าใจว่าการรู้สึกอะไรก็ตามที่คุณรู้สึกนั้นเป็นเรื่องปกติ

กระบวนการยอมรับอารมณ์ของคุณเป็นขั้นตอนแรกสู่ความสมดุลและการปลดปล่อยทางอารมณ์

เสียงแห่งการรักษาสมดุล : 3 นาที

จากนั้นเปิดเสียงหรือเพลงบำบัด สำหรับปรับสมดุลความยาว 3 นาที จากโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ของคุณ เลือกเพลงที่ออกแบบมาเพื่อช่วยกล่อมเกลาร่างกายและปรับความสมดุลทางอารมณ์ ขณะที่คุณฟัง ให้ปล่อยใจคลื่อนเสียงที่พ่อนคลายไหลผ่านคุณ และปรับอารมณ์ของคุณให้ละมุนละไมกัน

นี่คือวิธีการสัมผัสกับเสียงหรือเพลงที่ช่วยเยียวยาจิตใจ:

- 1. โฟกัสที่เสียง:** หันหน้าและโฟกัสที่เสียงของเพลง ปล่อยให้การสั่นสะเทือนของคลื่นเสียง ไหลผ่านร่างกาย และสะท้อนอยู่ในตัวคุณ
- 2. สัมผัสความสมดุล:** ปล่อยให้คลื่นเสียงนั้น ประสาน กล่อมเกลาร่างกาย และปรับสมดุลอารมณ์ของคุณ จินตนาการถึงการสั่นสะเทือนของคลื่นเสียง ที่กำลังปรับสมดุลอารมณ์ของคุณอย่างอ่อนโยน
- 3. อยู่กับปัจจุบัน:** อยู่กับปัจจุบันและสัมผัสประสบการณ์การบำบัดด้วยเสียงอย่างเต็มที่ โดยไม่ปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่านลอยไป ไม่ปล่อยให้ความกังวลอื่นๆ แทรกซึมเข้ามา

การสั่นสะเทือนของคลื่นเสียงที่เหมาะสมกับสภาวะขณะนั้นของคุณ สามารถช่วยปรับอารมณ์ของคุณให้คงที่ ก่อให้เกิดความรู้สึกสงบและสมดุลจากภายใน

กล่าวคำพูดเชิงบวก : 1 นาที

ในนาทีสุดท้าย ให้กล่าวคำพูดเชิงบวกซ้ำๆ เพื่อเสริมสร้างความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจที่อัมพ คำพูดเชิงบวกเป็นคำพูดทรงพลัง สามารถเปลี่ยนทัศนคติของคุณให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และยังสามารถเพิ่มสภาวะอารมณ์เชิงบวกอีกด้วย

วิธีฝึกฝนการกล่าวคำพูดเชิงบวกมีดังนี้:

- 1. เลือกคำพูด หรือวลี หรือประโยคเชิงบวก:** เลือกคำพูดสักสองสามคำ หรือวลี หรือประโยคสั้นๆ ที่คุณรู้สึกว่าใช่ ตัวอย่างเช่น "ฉันสงบ ฉันควบคุมตัวเองได้ ฉันสงบสุข"
- 2. ท่องคำพูดนั้นอย่างตั้งใจ:** ท่องคำพูด หรือวลี หรือประโยคสั้นๆ แต่ละข้ออย่างช้าๆ ด้วยความตั้งใจ ไม่ว่าจะในใจหรือออกเสียงดังๆ ก็ตาม
- 3. รู้สึกถึงคำพูดนั้น:** เมื่อคุณท่องคำพูด หรือวลี หรือประโยคสั้นๆ ซ้ำๆ ให้รู้สึกถึงความเป็นไปได้ และความคิดเชิงบวกในแต่ละคำพูด ปล่อยให้คำพูดเหล่านี้ซึมซาบเข้าสู่จิตสำนึกของคุณ การกล่าวคำพูดเชิงบวกสามารถช่วยให้คุณเสริมสร้างสภาวะอารมณ์ที่สมดุลและสงบสุขได้

ผล

การอุทิศเวลาเพียง 5 นาทีให้กับกิจวัตรการจัดสมดุลทางอารมณ์ จะช่วยให้คุณปลดปล่อยอารมณ์และเกิดความสมดุลได้ การปฏิบัตินี้จะช่วยให้คุณยอมรับอารมณ์ของตนเอง กล่อมเกลาร่างกายเหล่านั้นด้วยการบำบัดด้วยเสียง และเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์เชิงบวกผ่านคำพูดเชิงบวก

เวลาที่ใช้: 5 นาที

นำการจัดสมดุลทางอารมณ์นี้ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของคุณ เพื่อช่วยให้คุณสุขภาพทางอารมณ์ดีขึ้น แข็งแรงขึ้น การฝึกฝนเป็นประจำจะช่วยให้คุณจัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งเสริมให้จิตใจมีความสมดุลและสงบสุขท่ามกลางความท้าทายต่างๆ ในชีวิต

บทสรุป

ขอแสดงความยินดีที่คุณสละเวลาเพื่อศึกษา และนำแนวทางมินิ ไอเดียทั้ง 5 จากคู่มือนี้ไปปฏิบัติ กิจกรรมประจำวันที่สามารถทำตามได้รวดเร็วและเรียบง่ายเหล่านี้ ได้รับการออกแบบมาให้เข้ากับตารางงานที่ยุ่งของคุณอย่างลงตัว ให้ประโยชน์อันทรงพลังโดยใช้เวลาเพียงเล็กน้อยเท่านั้นค่ะ

นี่คือบทสรุปสั้นๆ นะคะ:

- **เพิ่มพลังยามเช้า :** คุณได้เรียนรู้วิธีเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความคิดบวกและพลังงานอันทรงพลัง และใช้การบำบัดด้วยเสียงเพื่อปลุกเร้าประสาทสัมผัสของคุณ
- **รีเซ็ตช่วงกลางวัน :** คุณได้ค้นพบวิธีการลดความเครียดในช่วงเที่ยงวัน และปรับปรุงสมาธิและประสิทธิภาพการทำงาน ผ่านการทำสมาธิบำบัดด้วยเสียงและการยืดกล้ามเนื้อแบบรวดเร็ว
- **ผ่อนคลายก่อนเข้านอน :** คุณได้สร้างกิจวัตรก่อนนอนที่ผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้คุณนอนหลับได้ง่ายขึ้น โดยใช้การบำบัดด้วยเสียงและการแสดงความขอบคุณ เพื่อผ่อนคลายจิตใจและร่างกายของคุณ
- **คลายเครียดได้ทุกเมื่อ :** คุณได้รับเครื่องมือสำหรับการบรรเทาความเครียดทันทีโดยการผสมผสานการหายใจเข้าลึก การบำบัดด้วยเสียง และการจินตนาการภาพ เพื่อให้รู้สึกมั่นคงและสงบมากขึ้นในทุกขณะ
- **จัดสมดุลทางอารมณ์ :** คุณได้เรียนรู้ที่จะยอมรับและปรับสมดุลอารมณ์ของคุณโดยใช้การบำบัดด้วยเสียงและคำพูดเชิงบวก เพื่อรักษาสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ

การปฏิบัติเหล่านี้ไม่เพียงช่วยลดความเครียดและปรับปรุงการนอนหลับเท่านั้น แต่ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์โดยรวมของคุณอีกด้วย การอุทิศเวลาเพียงไม่กี่นาทีในแต่ละวันจะช่วยให้คุณมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจนนะคะ!



RHYTHM OF WEALTH คือ?

ตอนนี้คุณได้สัมผัสกับประโยชน์ของการบำบัดด้วยเสียงกันบ้างแล้วนะคะ เชื่อว่าหลายท่านต้องการที่จะเจาะลึกยิ่งขึ้น กับโปรแกรมการบำบัดด้วย Chakra Bowl ซึ่งยังมีเทคนิคอีกมากมาย ที่ Rhythm of Wealth เตรียมออกแบบให้เหมาะสมกับความต้องการ เหมาะกับปัญหา เหมาะกับความท้าทาย ที่เฉพาะเจาะจงของแต่ละท่าน

ที่ Rhythm of Wealth เป้าหมายทั้งศาสตร์การบำบัดด้วยเสียง Chakra Bowl, Pranayama Yoga, Kriya Yoga, Sun Tao และนำข้อดีของแต่ละศาสตร์มาผสมผสานกัน นำมาออกแบบโปรแกรมการบำบัดที่เหมาะสมเฉพาะเจาะจงกับความต้องการของแต่ละท่าน เพื่อให้ทุกท่านที่เข้ามาที่ Rhythm of Wealth ได้รับประโยชน์สูงสุด

ที่นี่ เราได้เตรียมอุปกรณ์การบำบัดที่ถูกออกแบบและสร้างสรรค์โดยผู้เชี่ยวชาญจากแหล่งต้นกำเนิดของศาสตร์นี้ พร้อมเทคนิคเฉพาะ เทคนิคขั้นสูงอีกมากมาย รวมถึงคำแนะนำโดยละเอียด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบำบัดให้กับทุกท่าน





โปรแกรมที่ให้บริการ

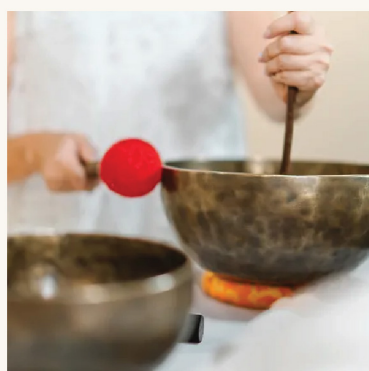
"PANIC TO PEACE: THE ULTIMATE STRESS & ANXIETY SOLUTION" (CHAKRA BALANCING PROGRAM)

โปรแกรมที่คุณสามารถตรวจเช็คความสมดุลของพลังงาน ทั้งร่างกายและจิตใจ หากพบว่ามีจุดไหนที่พลังงานติดขัด ต้องทำการสลายพลังงานที่ติดขัดนั้นออกไป ด้วยโปรแกรมที่ออกแบบมาให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เมื่อพลังงานสมดุล สุขภาพกายและใจจะแข็งแรงขึ้น ความเครียด และความวิตกกังวล ที่เคยมีอยู่ก็จะลดลง ใช้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น อารมณ์มั่นคงขึ้น



"CREATIVE BOOST PROGRAM" (RELAX & DEEP SLEEP)

โปรแกรมที่ช่วยให้ร่างกาย จิตใจได้พักผ่อนเต็มที่ ส่งผลให้พลังความคิดสร้างสรรค์ไหลเวียน ความคิดสั้นไหว เกิดไอเดียใหม่ๆ ที่คาดไม่ถึง เหมาะสำหรับผู้ที่ร่างกายขาดการพักผ่อน นอนไม่หลับ หลับยาก เครียด สมองตื้อ คิดอะไรไม่ออก คิดวนไปวนมา



"WISDOM BOOST PROGRAM" (BRAIN WAVES)

โปรแกรมที่ช่วยจัดระเบียบคลื่นสมอง เพิ่มพลังความคิด และสติปัญญา ช่วยให้มีสมาธิ มีโฟกัสมากขึ้น ตัดสินใจได้เฉียบคมขึ้น เหมาะสำหรับผู้บริหาร เจ้าของกิจการ และทุกท่านที่ต้องการขจัดความฟุ้งซ่าน การย่ำคิดย่ำทำ เพิ่มพลังการโฟกัสจดจ่อกับเป้าหมาย เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่หวัง

เริ่มต้นสู่สุขภาพองค์รวมที่ดี

เยี่ยมชมเว็บไซต์ของเราหรือติดต่อเราเพื่อพูดคุยกันก่อนนะคะ มาเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละโปรแกรม อย่างน้อยคุณจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับวิธีเริ่มต้นดูแลสุขภาพกายใจ และแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนการเดินทางสู่สุขภาพที่ดีของคุณกลับไปแน่นอนค่ะ

เริ่มต้นการเดินทางสู่สุขภาพที่ดี เพิ่มเราเป็นเพื่อนนะคะ



@rhythmofwealth

ป.ล. เพิ่มเราเป็นเพื่อนแล้ว พิมพ์แจ้งเราด้วยว่า “มินิไอเดีย” ทางเราเตรียมของขวัญสุดพิเศษไว้รอคุณนะคะ

กดติดตาม ติดต่อ Rhythm of Wealth พื้นที่ฮิลใจและกายสำหรับทุกคน ที่



Rhythm of wealth



@rhythm.of.wealth



rhythm_of_wealth



Rhythm of wealth

Website: www.rhythmofwealth.studio

ถ้าคุณพร้อมที่จะก้าวไปสู่ขั้นตอนต่อไป ลงทะเบียนเข้าร่วมโปรแกรมบำบัดของเราวันนี้ และเริ่มสัมผัสกับประโยชน์อันล้ำลึกของการบำบัดด้วยเสียงในรูปแบบที่เฉพาะของคุณเองและเป็นส่วนตัว

ขอขอบคุณที่เลือก “มินิอีบุ๊ค” นี้ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสุขภาพที่ดีของคุณ การนำแนวทางการบำบัดด้วยเสียงที่เรียบง่ายแต่ทรงพลังเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น ลดความเครียด และมีชีวิตที่สมดุลมากขึ้น โปรดจำไว้ว่าความสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญ และแม้แต่ก้าวเล็กๆ น้อยๆ ก็สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกที่สำคัญได้ ขอให้สนุกกับการเดินทางสู่การมีสุขภาพที่ดีและมีความสุขมากขึ้น!

ด้วยรักและปรารถนาดี

เป็ ณิชาดา วรรณกุล Sound Healer
Rhythm of Wealth



คุณเป้ (ณิชาดา วรัชญ์กุลสร)

Sound Healer นักพูดสร้างแรงบันดาลใจ

วิทยากรด้านการบำบัดทางเลือกสำหรับสุขภาพองค์รวม

นักโยคะบำบัด (Kriya Yoga & Pranayama) และผู้ก่อตั้ง

Rhythm of Wealth.

คุณเป้เป็นอดีตหัวหน้าพนักงานต้อนรับประจำสายการบินแห่งชาติ ที่ตัดสินใจลาออกจากงานที่รัก ที่ผูกพันมานานเกือบ 30 ปี เพื่อให้พนักงานรุ่นน้องได้ไปต่อ หลังลาออกจากงานคุณเป้ก็เดินทางหาเส้นทางใหม่ให้กับชีวิต แต่สิ่งที่คุณเป้พบเจอระหว่างทางคือ ความท้าทายและบททดสอบมากมาย ที่สร้างบาดแผล ความเจ็บปวดอย่างแสนสาหัส ไว้ให้ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ที่ล้มเหลว การงานไม่เป็นไปตามที่คิด และยังตัดสินใจพลาดไว้ใจคนผิด จนคุณเป้มีอาการวิตกกังวลสูง เครียดกับทุกๆ เรื่องหายใจไม่เคยเต็มอิ่ม บางครั้งมีอาการที่เรียกว่า Panic Attack ร่วมด้วย

โชคดีที่คุณเป้รู้ตัวเอง จึงมุ่งมั่นแสวงหาศาสตร์หลายแขนง ที่จะช่วยเยียวยาตัวเองมาโดยตลอด ทั้งการฝึกสมาธิ, นิ่งสมาธิ, โยคะ จนมาพบกับ Sound Healing คุณเป้ค้นพบว่า การนำ Sound Healing ผลงานของคลื่นเสียง มาผสมผสานกับศาสตร์การบำบัดที่ศึกษามาก่อนหน้านี้ สามารถช่วยเยียวยาความรู้สึก สภาพจิตใจ รวมถึงสุขภาพร่างกาย ได้อย่างยอดเยี่ยม คุณเป้กลับมามีความสุขอีกครั้ง สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ สามารถโอบกอดรักตัวเองได้อย่างเต็มหัวใจ อาการวิตกกังวล ความเครียด ปัญหาการหายใจ ก็สลายหายไป

คุณเป้เข้าใจถึงความรู้สึกทุกขั้วรามาจากอาการ Panic Attack จึงตัดสินใจทำ Rhythm of Wealth ขึ้นมา เพราะต้องการใช้ความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมมาทั้งหมด มาช่วยบรรเทาความทุกข์รามาให้กับผู้ที่ประสบกับอาการ Panic Attack ทุกคน คุณเป้เชื่อว่า

“ถ้าเป้หายได้ คุณก็หายได้เหมือนกันค่ะ”

ด้วยรักและปรารถนาดี

เป้ ณิชาดา วรัชญ์กุลสร Sound Healer

Rhythm of Wealth

KHUN PAE'S INSPIRE

