The pocket Life coach
สุขภาพฟิต ชีวิตเฟิร์ม

by .....

Delight Publishing

สุขภาพฟิต ชีวิตเฟิร์ม
แปลและเรียบเรียงจาก THE POCKET LIFE COACH
ผู้เขียน : PETE CHAPMAN
ผู้แปล : อมราลักษณ์ คลธา
ผู้เรียบเรียง : อรชุมา เก่งชน

THE POCKET LIFE COACH
© PETE CHAPMAN 2008
THIS TRANSLATION OF THE POCKET LIFE COACH : COACH YOURSELF TO HEALTH AND HAPPINESS IS PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH CROWN HOUSE PUBLISHING LIMITED

THAI EDITION PUBLISHED BY EXPERNET CO., LTD.

ราคา 175 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2552

จัดพิมพ์โดย : **ดีไลท์พับลิชชิ่ง (ในเครือเอ็กซเปอร์เน็ทบุ๊คส์)**
2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง
กรุงเทพฯ 10310

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**
อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ 19 เลขที่ 46/87-90
ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000
โทรสาร 0-2739-8356-9
HTTP://WWW.SE-ED.COM

พิมพ์ที่ : แอคทีฟ พริ้น จำกัด
โทรศัพท์ 0-2216-9122

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ
เชพแมน, พีท.
สุขภาพฟิต ชีวิตเฟิร์ม.— กรุงเทพฯ : ดีไลท์พับลิชชิ่ง, 2552.
216 หน้า
1. สุขภาพ. I. อมราลักษณ์ คลธา, ผู้แปล. II. อรชุมา เก่งชน, ผู้เรียบเรียง.
III. ชื่อเรื่อง.
613
ISBN 978-974-414-091-3

คำนำสำนักพิมพ์

ชีวิตในแต่ละวันของคุณ คุณต้องทำงานงานงาน เรียน เรียน และเรียน คุณเที่ยว คุณกิน คุณดื่ม ตารางเวลาของคุณอัดแน่นไปด้วยกิจกรรมต่างๆ มากมาย แล้วคุณให้เวลาสำหรับการดูแลสุขภาพของตัวเองแล้วหรือยัง ? คุณให้ความสำคัญและใส่ใจกับสุขภาพของตัวเองมากแค่ไหน ? ร่างกายของคุณยังฟิตและเฟิร์มอยู่เหมือนเดิมไหม ?

คุณใช้งานร่างกายของคุณอย่างหนัก แล้วคุณเคยคิดหรือไม่ว่าร่างกายของคุณยังรับมือได้เหมือนเดิมหรือเปล่า ? ถ้าหากคุณไม่ใส่ใจดูแลร่างกายของคุณก็จะมีแต่เสื่อมโทรม ถ้าปล่อยไปเรื่อยๆ คุณก็อาจจะเกิดอาการน็อตหลุด ถ่านหมดล้มหมอนนอนเสื่อเอาดื้อๆ และบางคนอาจต้องเผชิญกับโรคภัยรุมเร้ายาวเป็นหางว่าวโดยไม่รู้ตัว เมื่อสุขภาพร่างกายของคุณยำแย่ สุขภาพใจ สุขภาพความคิดของคุณก็มีแต่จะแย่ตามไปด้วย

ถ้าคุณอยากมีสุขภาพกายสุขภาพใจสุขภาพความคิดที่แข็งแรงสมบูรณ์ และอยู่กับคนที่คุณรักไปนานๆ ก็จงหันมาดูแลใส่ใจสุขภาพตัวเองเสียแต่วันนี้ ให้เวลากับการดูแลตัวเองเหมือนกับที่คุณให้เวลาไปกับสิ่งอื่นๆ หนังสือ **สุขภาพฟิต ชีวิตเฟิร์ม** เล่มนี้จะช่วยทำให้คุณหันมาดูแลใส่ใจตัวเอง มีสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างที่คุณไม่เคยเป็นมาก่อน !

กองบรรณาธิการ
สำนักพิมพ์ดีไลท์

สารบัญ

p.3 คำนำสำนักพิมพ์

บทนำ p.6

บทที่ 1 คู่มือการใช้ชีวิต p.14

- เพื่อสุขภาพที่ดีและมีความสุขยิ่งขึ้น
- ชื่อสัตย์กันหน่อยดีไหม ?
- คุณทำอะไรได้ดีที่สุด ? ให้คำจำกัดความศักยภาพของคุณ

บทที่ 2 ค้นหาชีวิตที่ดีและมีสุข p.24

- การมีสุขภาพดี มีภูมิต้านทาน และมีอายุที่ยืนยาว
- การจัดการกับความเครียด
- การอยู่แบบสมดุล
- พลังแห่งการทำงาน

p.48

บทที่ 3 ก้าวสู่การเปลี่ยนแปลง : วิธีการที่ได้ผล

- ความเข้มแข็งและแข็งแกร่งของจิตใจ
- การตั้งเป้าหมาย
- การบริหารเวลา
- สุขภาพต้องมาก่อน

p.70 บทที่ 4 ร่างกายฟิต ชีวิตเฟิร์ม

- บริโภคให้ดีและเลือกซื้อแต่สิ่งที่มีประโยชน์
- หมั่นยืดเส้นยืดสายด้วยการเล่นโยคะให้เป็นกิจวัตร
- นอนหลับฝันหวาน
- ข้อดีของการนวด

p.136 บทที่ 5 ความคิดและจิตใจที่ทรงพลัง

- จิตดี ความคิดดี ร่างกายแข็งแรง
- พลังแห่งการสร้างสรรค์
- การคิดในด้านบวก

บทที่ 6 ละทิ้งนิสัยเดิมๆ ที่ไม่ดีของคุณ p.164

- ศัตรูตัวฉกาจของคุณ
- การเรียนรู้จากอดีต

p.190 บทที่ 7 พัฒนาตัวคุณจากข้างใน

- สัมผัสที่แตกต่าง : การรับรู้และอารมณ์ความรู้สึก
- ทุกคนเข้ามาในชีวิตคุณเพราะมีเหตุ
- คุณจะใช้พลังอันใหม่ที่คุณได้รับมาอย่างไร ?

บทนำ

คุณเคยฝันค้างบ้างไหม? แบบที่ทำให้คุณรู้สึกอยากกลับไปฝันต่อเมื่อคุณตื่นจากฝันดี ในฝันนั้นชีวิตช่างน่ารื่นรมย์ มีอิสระและง่ายไปเสียทุกสิ่ง และคุณก็ดูราวกับว่ามีพลังความสามารถและมีความเชื่อมั่นที่ไร้ขีดจำกัด มันช่างต่างกันโดยสิ้นเชิงกับแสงหิ่งห้อยและความเป็นจริงในเช้ามืดของอีกวันในชีวิตจริงของคุณ ช่างมันเถอะ มันก็แค่ฝันดีที่ทำให้เรามีความสุขได้แค่เพียงชั่วครู่ หลายครั้งที่ความจริงมักจะตรงกันข้ามกับความฝัน เวลาที่คุณฝันร้ายแล้วรู้สึกโล่งอกเมื่อตื่นขึ้นมาแล้วพบว่าตัวคุณไม่ได้ถูกล่ามไว้กับโต๊ะในตึกที่ทำงานที่กำลังถูกไฟไหม้ หรือถูกพิพากษาจำคุกตลอดชีวิตโดยผู้พิพากษาที่มีใบหน้าละม้ายคล้ายกับเจ้าหนี้ของคุณ ความฝันเป็นสิ่งที่มีพลัง และเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทุกๆ วันของเรา เราดีใจเมื่อฝันร้ายนั้นไม่ได้กลายเป็นความจริงและก็เสียใจที่ในแต่ละวันเราตื่นมาแล้วพบว่าในความเป็นจริงนั้นเราไม่สามารถทำให้มันดีอย่างที่ฝัน

บางครั้งเราก็ดูเหมือนจะมีความสามารถในการทำให้จินตนาการและความฝันกลายเป็นความจริงขึ้นมาได้ เพราะความฝันนั้นเกิดจากความปรารถนาและความหวังส่วนลึกของจิตใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะแสดงตัวออกมาในรูปของเรื่องราวประหลาดๆ ในขณะที่เรานอนหลับ ซึ่งมันก็ช่างเหมือนจริงเสียเหลือเกิน และบางครั้งมันก็ออกมาจากความฝันแล้วเข้ามาสู่ชีวิตประจำวันของเราด้วย

แล้วเราทุกคนมีความสามารถในการเปลี่ยนสิ่งที่เป็นความฝันให้กลายเป็นความจริง และทำให้บางอย่างเกิดขึ้นได้ตามที่ต้องการราวกับมีเวทมนตร์ใช่หรือไม่ ? คำตอบจากหนังสือเล่มนี้คือ ใช่ เราทำได้แน่นอน ทุกๆ วันเราเผยความฝัน และสิ่งที่เราหวังออกมาอย่างชัดเจนพอๆ กับแสดงออกถึงความกลัว คนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าตนทำเช่นนั้นได้อย่างไร เราเป็นเสมือนเครื่องจักรแห่งการสร้างสรรค์อย่างแท้จริง เพียงแต่ต้องเรียนรู้ว่าจะทำชีวิตให้สอดคล้องกับความปรารถนาของเราได้อย่างไร

หนังสือเล่มนี้ได้กล่าวถึงวิธีการนำเอาความปรารถนาพรสวรรค์พลังและจุดมุ่งหมายที่แท้จริงในตัวคุณออกมาสู่ชีวิตจริงของคุณ และหยุดวงจรการสร้างปัญหา ความยุ่งยากและการเจ็บไข้ นอกจากนี้ยังบอกถึงการพัฒนาศักยภาพและการเข้าใจถึงศักยภาพที่คุณมี อีกทั้งการตระหนักถึงและเอาชนะข้อจำกัด ความกลัว และอุปสรรคที่อาจจะย้อนกลับมาหาเรา เราควรที่จะปลดปล่อยตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ เพราะลึกๆ แล้วเราทุกคนล้วนมีส่วนที่ดี มีชีวิตที่ดีและมีศักยภาพที่รอการค้นพบทั้งสิ้น

ชีวิตนั้นมีบ่อยครั้งที่เหมือนกับฉากในหนังที่พระเอกถูกลากไปตามหลังม้า ฝ่าโคลนและดงหนาม แล้วลงเอยด้วยการถูกทุบตีในถิ่นของหมู่ศัตรูตามตัวเต็มไปด้วยแผลฟกช้ำ แต่บางครั้งก็เหมือนกับการล่องเรือที่ราบรื่นเบิกบานและสงบสุข แต่งแต้มด้วยความเพ้อฝันและฟุ้งไปด้วยกลิ่นหอม

ของดอกกุหลาบ ปัญหากลายเป็นทางแก้ไข ความเจ็บป่วยกลายเป็นพลังชีวิต ละครโศกกลายเป็นละครรักโรแมนติกปนขบขัน จุดประสงค์ของหนังสือเล่มนี้คือการร่างแผนที่ของดินแดนดังกล่าว และบอกเส้นทางที่ปลอดภัยในการเดินไปบนสนามที่มีแต่กับระเบิดแห่งอุปสรรคของชีวิต มันเป็นหนทางที่คุณเท่านั้นที่ต้องก้าวเดินไป แต่ก็เป็นหนทางที่คุณจะได้รับความช่วยเหลือและชี้นำทางไปตลอด เราทุกคนมีความสามารถและมีสิ่งที่เรียกว่าศักยภาพ ซึ่งก็คือโอกาสที่ดีที่สุดที่จะทำให้สิ่งดีๆ เกิดขึ้นได้ เราสามารถสร้างสิ่งดีๆ ได้ สร้างความฝันให้เป็นความจริง และทำสิ่งที่หัวใจเราเรียกร้องให้ปรากฏชัดขึ้นมา คนธรรมดาอย่างเราๆ ทำสิ่งที่พิเศษอยู่ทุกวัน ตอนแรกๆ เราอาจจะเพียงแค่ฝันถึง แต่ในท้ายที่สุด ก็สามารถทำมันให้เป็นจริงได้

อย่างไรก็ดียังมีโอกาสที่เป้าหมายความฝันและความปรารถนาของเราจะเปลี่ยน เพราะใช่ว่าเราจะสามารถเสกสิ่งต่างๆ ได้เพียงแค่โบกไม้กายสิทธิ์ ในเกมนี้มีชิ้นส่วนต่างๆ อยู่มากมาย ซึ่งในการเปลี่ยนแปลงนั้นต้องใช้ความเข้มแข็ง จริงอยู่ที่เราต้องการคำแนะนำและวิธีการในการทำ แต่เราจะไปไม่ถึงไหนถ้าหากขาดแรงขับ ความอยาก ความกล้าและความอุตสาหะพยายาม การสร้างสรรค์และการเปลี่ยนแปลงที่กำลังพูดถึงอยู่นี้ รวมทั้งพลังในการที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต ร่างกาย ทัศนคติ และอนาคตนั้น จำเป็นต้องใช้ความเข้มแข็ง จินตนาการและการนำไปใช้ ซึ่งครั้งหนึ่งคุณ

อาจคิดว่าคนอื่นๆ มีแต่คุณไม่มี หลายคนยกเลิกเป้าหมายและความฝัน แม้กระทั่งความหวังที่มีอยู่น้อยนิดในการที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เพียงเพราะเราไม่สามารถรักษาเป้าหมายและความเชื่อมั่นที่จะทำให้มันเกิดขึ้นได้ ความคิดและการแสดงออกแบบนี้ไม่ได้เป็นบรรทัดฐานแต่เป็นสิ่งที่กำลังแพร่ขยายออกไปเรื่อยๆ นั่นก็เป็นเพราะทุกคนต้องการที่จะมีสุขภาพที่ดี มีความสุข มีเสรีภาพ และอิสรภาพให้กับตนเองและครอบครัว

เราทุกคนมีศักยภาพที่จะมีชีวิตอยู่พร้อมกับมีสุขภาพที่ดีและมีความสุขไปได้ตลอด วิธีการนั้นมีอยู่ และสิ่งเดียวที่หยุดเราได้คือตัวเราเอง บางครั้งก็เป็นเพราะการมีข้อจำกัด บ้างก็เป็นเพราะสิ่งที่เราสร้างมันขึ้นมา ซึ่งเป็นตัวกำหนดว่าเราจะคิดอย่างไร เรามองโลกและมองตัวเองอย่างไร และเราคาดหวังอะไรจากอนาคต เราอาจคิดว่าตัวเองไม่มีจุดแข็งแต่ความจริงเรามี เราอาจจะไม่รู้หรือมีความชำนาญในการทำอะไร แต่ถ้าเรามีความต้องการและมีเจตนารมณ์ วิธีทำหรือคำตอบของสิ่งนั้นๆ ก็อยู่ไม่ไกลแล้ว สำหรับหลายๆ คนละครชีวิตที่เรากำลังแสดงอยู่ทุกวันนี้อาจจะต้องมีการเขียนเรื่องใหม่ บางทีอาจจะไม่ใช่ละครที่เข้มข้นมากนัก แต่ทุกเรื่องจะเหมือนกันที่การเริ่มด้วยคำนิยมของเรื่องที่เราเองเป็นคนเขียนบท และเราก็มีพลังซึ่งอาจแฝงอยู่ในการทำให้สิ่งต่างๆ สำเร็จลุล่วงไปได้ แล้วงานที่ว่าคืออะไร? เราจำเป็นต้องเปลี่ยนอะไร? พรสวรรค์อะไรที่รอการเผยตัวออก

มา? แน่นอนที่ว่าทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับคุณเป็นคนตัดสินใจ แต่หนังสือเล่มนี้ตั้งใจเขียนขึ้นมาเพื่อสร้างความเข้าใจอันลึกซึ้งและความเข้มแข็งให้แก่คุณในการที่จะเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม คุณเปรียบเหมือนคนคุมหางเสือเรือ คุณต้องตัดสินใจเลือกทิศทางด้วยตัวคุณเอง

ชีวิตของเราแต่ละคนมีผลต่อชีวิตของคนอื่นๆรอบตัวเราเมื่อเราได้วางแผนการและค้นหาสิ่งที่หัวใจของเราต้องการแล้ว เราก็ต้องจำไว้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญ รถสปอร์ตเปิดประทุนสำคัญกว่าร่างกายที่แข็งแรงหรือไม่? อาชีพใหม่สำคัญกว่าครอบครัวที่มีความสุขหรือเปล่า? อะไรมาก่อนระหว่างความรักและเงินทอง? จะเอาทั้งสองอย่างเลยได้หรือเปล่า? หรือจะเอาทุกอย่างที่ว่ามา? ถ้าสำหรับตอนนี้ คำตอบคือ ใช่ ผมก็เชื่อว่าเราสามารถมีทุกอย่างที่ว่ามาได้ เราเพียงแต่ต้องรู้ว่าจะพัฒนาจุดแข็งและพลังของเราได้อย่างไร และจะสร้างความจริงเกี่ยวกับตัวเราได้อย่างไร ถ้าเรามีสุขภาพที่แข็งแรง ปรับตัวได้กับทุกสถานการณ์ มุ่งมั่น มีอิสระ ชอบสนุกและเตรียมพร้อมที่จะเสี่ยง เราก็จะไม่มีคำถามเลยว่าเรากำลังมองหาอะไรอยู่

แล้วเมื่อไหร่เราจึงจะทราบว่าเรามีทั้งหมดที่กล่าวนี้แล้ว?อือม์นี่แหละคำถาม เมื่อเวลานั้นมาถึงเราเท่านั้น เราถึงจะรู้ว่าเรามี ทุกอย่างพร้อมแล้ว เริ่มต้นด้วยการมีทัศนคติที่นอบน้อม มีความชื่นชม เปิดใจและมีความกล้า แล้วคุณก็จะไปได้ดี หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงอุปกรณ์ประกอบในละครชีวิตของคุณ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับคุณเองว่าจะให้ละครชีวิตของคุณเป็นไปอย่างไรนับจากวินาทีนี้เป็นต้นไป ขอให้คุณโชคดี

บทที่ 1

คู่มือการใช้ชีวิต

เพื่อสุขภาพที่ดีและมีความสุขยิ่งขึ้น

ไม่มีใครที่จะหาคำตอบได้ทุกๆ ครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องหาคำตอบให้กับชีวิตของตัวเอง เราต้องการเพียงคำแนะนำอีกเพียงเล็กน้อยที่เป็นรูปธรรมในเวลาที่เราต้องการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างเกี่ยวกับตัวเรา ซึ่งก็ไม่ง่ายเลยที่จะหาใครสักคนที่จะสามารถช่วยเราให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น บางครั้งก็เป็นเพราะเรื่องของเงินทอง บางครั้งก็เป็นเพราะเรื่องของความเป็นส่วนตัว หรือขาดแรงจูงใจ บางครั้งเราก็เลิกล้มความพยายามที่จะทำอะไรให้ดีขึ้นแล้วปล่อยให้ความฝันของเราค่อยๆ เลือนหายไป และจบลงด้วยการมีคุณภาพชีวิตและรูปแบบการใช้ชีวิตที่ต่ำกว่ามาตรฐาน ซึ่งสิ่งที่แน่นอนก็คือไม่มีใครจะทำแทนเราได้ เราต้องมีเจตนารมณ์ที่แน่วแน่ และหาวิธีการที่จะพาเราไปให้ถึงจุดนั้นให้ได้

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเอาชนะข้อจำกัด สร้างแรงบันดาลใจและให้คำแนะนำในสิ่งที่เรากำลังพูดถึงอยู่ จุดประสงค์ของหนังสือพิเศษเล่มนี้คือช่วยให้คุณผู้อ่านได้ตระหนักถึงศักยภาพทั้งทางกายและทางจิตใจของคุณและค้นพบความสำเร็จอันยิ่งใหญ่เท่าที่จะเป็นไปได้ ประเด็นก็คือเมื่อเรามีระบบระเบียบและความมุ่งมั่น ปราศจากซึ่งข้อขัดแย้งและความกังวลใจรวมทั้งใช้ชีวิตอย่างมีดุลยภาพและมีอนามัย เราก็จะเป็นคนที่มีประสิทธิผลมีความยืดหยุ่น มีความคิดสร้างสรรค์และมีเป้าหมายที่แน่นอนมากขึ้น พูด

ให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือเป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจแก่บุคคล ถ้าเป้าหมายของคุณคือการพัฒนาสุขภาพ สร้างโอกาส ความสัมพันธ์ ภาพลักษณ์และประสบการณ์ชีวิตให้ตัวเอง ตอนนี้คุณก็ได้พบในสิ่งที่คุณค้นหาแล้ว

หนังสือเล่มนี้ยังเปรียบเสมือนเครื่องมือ และโค้ชที่ให้คำแนะนำเรื่องชีวิตส่วนตัว เพื่อช่วยให้คุณได้พบตัวคุณในแบบที่มีสุขภาพดีเยี่ยม มีประสิทธิผล เป็นตัวคุณที่มองโลกในแง่ดีและเปี่ยมไปด้วยพลังสร้างสรรค์อย่างที่สุด ทุกอย่างขึ้นอยู่กับว่าคุณจะใช้มันได้ดีแค่ไหน ลองดูที่หน้าสารบัญอีกครั้ง คุณจะเห็นประเด็นสำคัญๆ ที่คุณจะต้องทำพร้อมกับการพัฒนาตัวเองโดยองค์รวม (ในทุกๆ ด้านที่คุณต้องการ) ทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้เป็นคำแนะนำที่คุณสามารถทำได้ด้วยตนเอง การทำให้สิ่งเหล่านี้สำเร็จลุล่วงและเข้าถึงศักยภาพที่แท้จริงของตัวคุณเองนั้นง่ายกว่าที่คุณคิด ทั้งหมดที่คุณต้องการคือแนวทาง เครื่องมือและพลัง แต่ละคนที่อ่านหนังสือเล่มนี้มีเป้าหมายของตัวเองอยู่ในใจและต่างก็มีปัญหาที่ต้องแก้ให้ได้ คุณอาจจะต้องทำตัวเองเสียใหม่ อาจจะต้องเอาชนะความบอบช้ำทางจิตใจหรือความสูญเสียและเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง คุณอาจจะอยู่ในภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังที่รักษาไม่หายหรืออาจจะรู้สึกเหมือนตัวเองอยู่ในสภาพที่เบื่อหน่ายชีวิต ซึ่งก็ถึงเวลาแล้วสำหรับการเปลี่ยน ปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลง รูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่เสียที ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตามถือเป็นโอกาสที่ดีที่คุณจะได้ทำการสำรวจจิตวิญญาณของตัวคุณเอง รู้จักตัวเองให้มากขึ้น ย้อนทบทวนดูว่าคุณมีความสามารถอะไรบ้างและพยายามทำสิ่งต่างๆ ให้ดีที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ เราทุกคนจำเป็นต้องทำดังที่ได้ว่ามานี้เพื่อจะได้ไม่หลุดออกจากเส้นทางที่จะสู่เป้าหมายหรือความฝัน และสิ่งที่สำคัญสำหรับตัวเรา

เป็นธรรมชาติของคนที่ต้องการให้ตัวเองดีขึ้นและมีสิ่งที่ดีกว่า ไม่แปลกที่เราจะดิ้นรนเพื่อความก้าวหน้า หรือสิ่งที่ดีกว่าและสิ่งที่เหมาะกับเรา นี่คือวิวัฒนาการ เราเองก็ไม่ต่างจากสัตว์โลกอื่นๆ ในแง่ที่ว่าเราต้องมีวิวัฒนาการและมีการพัฒนาปรับปรุงอยู่เสมอ ถ้าเราอยากจะอยู่รอดและเติบโตไปพร้อมกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติอยู่รอดได้ด้วยการเลือกสิ่งที่ดีที่สุดอย่างไรเราเองก็ต้องทำเช่นนั้น สิ่งที่เป็นที่สุดของเราถูกหุ้มห่อไว้ด้วยศักยภาพของเรา รอคอยเวลาเปิดเผยและแสดงตัวตน แต่บ่อยครั้งที่รูปแบบการใช้ชีวิตของเรากลับเป็นนายเรามากกว่าจะเป็นอย่างอื่น ถึงเวลาแล้วที่เราจะเป็นนายตัวเองอีกครั้ง ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเริ่มต้นที่ตัวเราเอง คุณต้องการสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตัวคุณและคนรอบข้าง หรือพอใจแค่จะเอาชีวิตรอดไปวันๆ กับชีวิตเรื่อยเปื่อย นี่คือชีวิตคุณ ดังนั้นจงใช้ชีวิตให้ดีที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้

หนังสือเล่มนี้ครอบคลุมหลายเรื่อง ดังนั้นไม่ต้องรีบร้อน จงใช้เวลาให้เต็มที่ อ่านไปทีละตอน คิดตามเรื่องที่อ่าน แล้วย้อนกลับมาอ่านอีกครั้ง วิธีนี้จะทำให้คุณเข้าใจได้ลึกซึ้งดีกว่า มีหลายตอนที่เป็นการให้คำแนะนำและการชี้แนะ และบางตอนก็เขียนขึ้นเพื่อกระตุ้นให้คิด จงนำข้อคิดจากหนังสือเล่มนี้ไปใช้อย่างสม่ำเสมอ ให้กรอกข้อมูลในบทที่ขอให้คุณกรอก แล้วคุณจะทราบถึงสภาวะในปัจจุบันของตัวเองอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน คุณใช้เวลาอย่างไร คิดแบบไหน มุมมองต่อโลกและตัวเองเป็นเช่นไร ทาน อะไรบ้าง เข้าร่วมกิจกรรมอะไรบ้าง กล่าวโดยรวมคือคุณใช้ชีวิตอย่างไร ในตอนนี้ ซึ่งทั้งหมดนี้จะกำหนดความเป็นตัวคุณในวันนี้และบอกได้ว่าคุณภาพชีวิตของคุณในอนาคตจะเป็นอย่างไร

เมื่อคุณมีภาพที่ชัดเจนของสิ่งที่กำลังดำเนินไปในจิตใจ ร่างกาย และชีวิตของคุณ คุณก็ได้มาถึงจุดที่เปลี่ยนแปลงแล้ว คุณจะถูกขอให้ประเมินว่า

ปัจจุบันคุณใช้ชีวิตอย่างไร แล้วคุณก็จะได้รับทางเลือกในการปรับปรุงในเรื่องที่สำคัญๆ พร้อมทั้งวิธีการที่จะประยุกต์การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ลงในแผนงานและกิจวัตรประจำวันที่คุณทำอยู่ ดังนั้น ถ้าอยากให้ได้ผลดีที่สุดจงใช้หนังสือเล่มนี้ให้เต็มที่ โปรดจำไว้ว่ากรุงโรมไม่ได้สร้างเสร็จในวันเดียว ดังนั้นขอให้มีความอดทนและมุ่งมั่น เมื่อคุณอ่านทุกตอนจนจบ ที่เหลือคุณก็เพียงแค่ใช้ชีวิตให้สมดุลและมีวิจารณญาณให้มากขึ้น รวมทั้ง รู้ว่าอะไรดีกับสุขภาพและดีสำหรับตัวคุณเองเท่านั้นก็เพียงพอแล้ว

จงจาไว้ว่าคุณมีพลังที่จะเปลี่ยนชีวิตตัวเองและอย่าลืมว่าทุกอย่างขึ้นอยู่กับคุณที่จะเรียนรู้ให้มากที่สุดเท่าที่คุณจะทาได้ และเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่จาเป็น ให้เลือกสัก 1 เรื่องมาปฏิบัติในแต่ละวัน