



E-BOOK FREE

# 5 เทคนิค NLP เปลี่ยนชีวิต

เทคนิคที่ได้ผลจริง จากประสบการณ์โค้ชซึ่งกว่า 1,000 ชีวิต

โดย Coach Wanchai

โค้ช NLP | กฎแรงดึงดูด | เทรดทองคำ | สอน AI

LINE: @coachwanchai | facebook.com/coachwanchai

YouTube: @coachwanchai

# สารบัญ



- บทนำ: NLP คืออะไร? ทำไมเปลี่ยนชีวิตได้?
- เทคนิคที่ 1: Reframing — เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนชีวิต
- เทคนิคที่ 2: Anchoring — สร้างสมอทางอารมณ์
- เทคนิคที่ 3: Visualization — จินตภาพสร้างความจริง
- เทคนิคที่ 4: Submodalities — ปรับจุดใจได้สำนึก
- เทคนิคที่ 5: Modeling — เรียนรู้จากคนสำเร็จ
- บทสรุป: ก้าวต่อไปของคุณ
- ช่องทางติดตาม Coach Wanchai

# บทนำ

## NLP คืออะไร? ทำไมเปลี่ยนชีวิตได้?

NLP ย่อมาจาก Neuro-Linguistic Programming หรือ "การโปรแกรมจิตใจผ่านภาษา" เป็นศาสตร์ที่ศึกษาว่า ความคิด ภาษา และพฤติกรรม เชื่อมโยงกันอย่างไร และเราสามารถ "โปรแกรม" สมอองของเราใหม่เพื่อสร้างผลลัพธ์ที่ดีขึ้นได้

NLP ถูกพัฒนาขึ้นในช่วงปี 1970 โดย Richard Bandler และ John Grinder พวกเขาศึกษาว่าทำไมบางคนถึงประสบความสำเร็จอย่างโดดเด่น แล้วสร้างเป็น "สูตร" ที่คนทั่วไปสามารถนำไปใช้ได้

"ถ้าคนหนึ่งทำได้ คนอื่นก็สามารถเรียนรู้ที่จะทำได้เช่นกัน"

### ทำไม NLP ถึงเปลี่ยนชีวิตได้?

- เปลี่ยนความเชื่อ — ความเชื่อที่จำกัดตัวเองเป็นอุปสรรคใหญ่ที่สุด NLP ช่วยให้เรามองเห็นและเปลี่ยนแปลงมันได้
- ควบคุมอารมณ์ — แทนที่จะถูกอารมณ์ลบควบคุม คุณจะเป็นผู้เลือกที่จะรู้สึกอย่างไร
- สื่อสารทรงพลัง — เข้าใจว่าภาษามีผลต่อจิตใจอย่างไร ทั้งกับตัวเองและคนรอบข้าง
- สร้างนิสัยใหม่ — โปรแกรมจิตใจได้อำนาจให้ทำงานเพื่อเป้าหมายของคุณ ไม่ใช่ต่อต้านคุณ

ใน E-book เล่มนี้ ผมจะแบ่งปัน 5 เทคนิค NLP ที่ทรงพลังที่สุด จากประสบการณ์การโค้ชซึ่งให้ผู้คนมากมาย แต่ละเทคนิคมีวิธีทำแบบ step-by-step ที่คุณสามารถเริ่มฝึกได้ทันที

— Coach Wanchai

## เทคนิคที่ 1

# Reframing



## เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนชีวิต

Reframing คือเทคนิคการ "ใส่กรอบใหม่" ให้กับเหตุการณ์หรือประสบการณ์ เหมือนกับการเปลี่ยนกรอบรูป ภาพเดิมยังอยู่ แต่มุมมองที่มีต่อมันเปลี่ยนไปทั้งหมด

"ไม่ใช่เหตุการณ์ที่กำหนดชีวิตเรา แต่เป็นความหมายที่เราให้กับเหตุการณ์นั้น"

### ตัวอย่าง Reframing

- ☐ "ฉันล้มเหลว" → "ฉันได้เรียนรู้วิธีที่ไม่ได้ผล ทำให้ใกล้ความสำเร็จมากขึ้น"
- ☐ "ฉันโดนไล่ออก" → "ฉันได้โอกาสหาทางที่เหมาะสมกับตัวเองมากกว่า"
- ☐ "ฉันไม่มีเงิน" → "ฉันกำลังอยู่ในจุดเริ่มต้นของการสร้างความมั่งคั่ง"

### วิธีฝึก Reframing (Step-by-Step)

- ขั้นที่ 1: รับรู้ — เมื่อมีความคิดลบเกิดขึ้น ให้หยุดและสังเกตว่า "ฉันกำลังคิดอะไรอยู่"
- ขั้นที่ 2: ตั้งคำถาม — ถามตัวเองว่า "มีมุมมองอื่นอีกไหม?"  
"ถ้าคนที่ประสบความสำเร็จเจอเหตุการณ์นี้ เขาจะคิดอย่างไร?"
- ขั้นที่ 3: ใส่กรอบใหม่ — เลือกความหมายใหม่ที่ให้พลังกับคุณ เขียนลงกระดาษ อ่านออกเสียง
- ขั้นที่ 4: ซ้ำจนเป็นนิสัย — ฝึกทุกวัน สมองจะเริ่ม Reframe อัตโนมัติภายใน 21 วัน

# Anchoring



## สร้างสมอทางอารมณ์ เรียกพลังบวกได้ทุกเมื่อ

Anchoring คือเทคนิคการ "ผูกสมอ" ระหว่างสิ่งเร้าภายนอก (เช่น การสัมผัส ท่าทาง เสียง) กับสภาวะอารมณ์ที่ต้องการ เมื่อ Anchor ถูกสร้างขึ้นแล้ว คุณสามารถเรียกสภาวะอารมณ์นั้นกลับมาได้ทันทีเพียงกระตุ้นสมอนั้น

ลองคิดถึงเพลงที่ทำให้คุณนึกถึงช่วงเวลาดีๆ นั่นคือ Anchor ตามธรรมชาติ เทคนิคนี้จะสอนคุณให้สร้าง Anchor ได้ด้วยตัวเอง

### วิธีสร้าง Anchor (Step-by-Step)

- ขั้นที่ 1: เลือกสภาวะ — เลือกอารมณ์ที่ต้องการ เช่น ความมั่นใจ ความสงบ พลังงาน
- ขั้นที่ 2: นึกถึงประสบการณ์ — นึกถึงช่วงเวลาที่คุณรู้สึกแบบนี้เป็นอย่างดี เห็นภาพ ได้ยินเสียง รู้สึกได้
- ขั้นที่ 3: เพิ่มความเข้มข้น — ทำให้ภาพสว่างขึ้น ใหญ่ขึ้น เสียงดังขึ้น ความรู้สึกแรงขึ้น
- ขั้นที่ 4: ตั้งสมอ — ในจุดที่อารมณ์เข้มข้นที่สุด ให้กดนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้แน่นๆ ค้างไว้ 5-10 วินาที
- ขั้นที่ 5: ทดสอบ — ปล่อยมือ เปลี่ยนอิริยาบถ แล้วกดนิ้วในท่าเดิม สังเกตว่าอารมณ์นั้นกลับมาไหม
- ขั้นที่ 6: เสริมความแข็งแรง — ทำซ้ำ 3-5 ครั้งต่อวัน เพิ่มประสบการณ์ใหม่ๆ เข้าไป Anchor จะแข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ

เคล็ดลับ: ใช้ Anchor ก่อนประชุมสำคัญ สัมภาษณ์งาน  
หรือตอนที่ต้องการพลังพิเศษ

## เทคนิคที่ 3

# Visualization



## จินตภาพสร้างความจริง

Visualization คือเทคนิคการสร้างภาพในจิตใจอย่างชัดเจนและสมจริง เทคนิคนี้เชื่อมโยงกับกฎแรงดึงดูด (Law of Attraction) โดยตรง — สิ่งที่คุณจินตนาการซ้ำแล้วซ้ำเล่าด้วยอารมณ์ที่เข้มข้น จะดึงดูดเข้ามาในชีวิตจริง

งานวิจัยพบว่า สมอไม่สามารถแยกแยะระหว่าง "ประสบการณ์จริง" กับ "จินตนาการที่สมจริง" ได้ เมื่อคุณ visualize อย่างชัดเจน สมอจะสร้าง neural pathway เสมือนว่าคุณทำสิ่งนั้นจริงๆ

## วิธีฝึก Visualization (Step-by-Step)

- ขั้นที่ 1: เตรียมตัว — หาที่เงียบ นั่งสบายๆ หลับตา หายใจลึกๆ 3 ครั้ง ผ่อนคลายร่างกาย
- ขั้นที่ 2: สร้างภาพ — จินตนาการว่าคุณบรรลุเป้าหมายแล้ว เห็นภาพให้ชัดเจนที่สุด คุณอยู่ที่ไหน? แต่งตัวอย่างไร? มีใครอยู่ด้วย?
- ขั้นที่ 3: เพิ่มประสาทสัมผัส — ไม่ใช่แค่เห็น แต่ต้อง ได้ยิน ได้กลิ่น สัมผัสได้ รู้สึกได้ ยิ่งสมจริงยิ่งดี
- ขั้นที่ 4: ใส่อารมณ์ — นี่คือกุญแจสำคัญ! รู้สึกดีใจ ภูมิใจ ขอบคุณ เหมือนว่ามันเกิดขึ้นแล้วจริงๆ
- ขั้นที่ 5: ทำซ้ำทุกวัน — ฝึกเช้า-เย็น ครั้งละ 5-10 นาที สม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 30 วัน

"จักรวาลไม่ได้แยกแยะระหว่างความจริงกับจินตนาการ มันตอบสนองต่อความรู้สึก ของคุณ"

# Submodalities



## ปรับจุดใจได้อ่านใจ ลบความกลัว สร้างความมั่นใจ

Submodalities คือ "คุณสมบัติย่อย" ของประสบการณ์ภายในจิตใจ เช่น ภาพในหัวของคุณ สว่างหรือมืด? ใหญ่หรือเล็ก? สีหรือขาวดำ? เสียงในหัว ดังหรือค่อยๆ? เร็วหรือช้า? การเปลี่ยน Submodalities สามารถเปลี่ยนความรู้สึกต่อเหตุการณ์ได้ทันที

### วิธีใช้ Submodalities ลบความกลัว (Step-by-Step)

- ขั้นที่ 1: เลือกความกลัว — นึกถึงสิ่งที่คุณกลัวหรือความทรงจำที่เจ็บปวด สังเกตภาพในหัว
- ขั้นที่ 2: สังเกต Submodalities — ภาพนั้นสว่างแค่ไหน? ใกล้เคียงไกล? มีสีหรือขาวดำ? เคลื่อนไหวหรือไม่? เสียงดังไหม?
- ขั้นที่ 3: ปรับเปลี่ยน — ค่อยๆ ทำให้ภาพมืดลง เล็กลง ไกลออกไป เปลี่ยนเป็นขาวดำ ทำให้เสียงค่อยๆ ช้าลง
- ขั้นที่ 4: ลดลงจนเป็นจุดเล็กๆ — จินตนาการว่าภาพนั้นหดเล็กลง ลง ลง จนเป็นจุดเล็กๆ แล้วลอยหายไป
- ขั้นที่ 5: แทนที่ด้วยภาพบวก — สร้างภาพใหม่ของตัวเองที่มั่นใจ กล้าหาญ ทำให้ภาพสว่างใหญ่ ชัดเจน เต็มไปด้วยสีสัน

เคล็ดลับ: เทคนิคนี้ได้ผลดีมากกับ Phobia (โรคกลัว)  
และความทรงจำที่เจ็บปวด

# Modeling



## เรียนรู้จากคนสำเร็จ ลอกแบบความสำเร็จ

Modeling คือหัวใจของ NLP — การศึกษาและเลียนแบบ "กลยุทธ์ภายใน" ของคนที่ประสบความสำเร็จ ไม่ใช่แค่ลอกพฤติกรรมภายนอก แต่เข้าใจ วิธีคิด ความเชื่อ และกลยุทธ์ที่ซ่อนอยู่ภายใน

"ความสำเร็จทิ้งร่องรอยไว้เสมอ หน้าที่ของเราคือค้นหาและเดินตามร่องรอยนั้น"

### วิธีทำ Modeling (Step-by-Step)

- ขั้นที่ 1: เลือกต้นแบบ — เลือกคนที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่คุณต้องการ อาจเป็นคนที่รู้จัก หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง
- ขั้นที่ 2: ศึกษาความเชื่อ — เขาเชื่ออะไร? มีค่านิยมอะไร? คิดอย่างไรเกี่ยวกับความสำเร็จ เงิน ความล้มเหลว?
- ขั้นที่ 3: ศึกษากลยุทธ์ — เขาทำอะไรบ้างเป็นประจำ? มีวิธีตัดสินใจอย่างไร? จัดการเวลาอย่างไร?
- ขั้นที่ 4: ศึกษาสรีรวิทยา — เขายืนอย่างไร? หายใจอย่างไร? ใช้ภาษาเสียงแบบไหน? ภาษากายเป็นอย่างไร?
- ขั้นที่ 5: นำมาปรับใช้ — เริ่มจากสิ่งเล็กๆ ลองทำตาม 1-2 สัปดาห์ ปรับให้เข้ากับตัวเอง วัตถุประสงค์

# บทสรุป

## ก้าวต่อไปของคุณ

ตอนนี้คุณมีเทคนิค NLP 5 เทคนิคที่ทรงพลังในมือแล้ว:

- Reframing — เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนความหมาย เปลี่ยนชีวิต
- Anchoring — สร้างสมอทางอารมณ์ เรียกพลังบวกได้ทุกเมื่อ
- Visualization — ใช้จินตภาพร่วมกับกฎแรงดึงดูด สร้างความจริงใหม่
- Submodalities — ปรับจูนจิตใต้สำนึก ลบความกลัว เพิ่มความมั่นใจ
- Modeling — เรียนรู้กลยุทธ์ของคนสำเร็จ นำมาใช้กับตัวเอง

แต่การอ่านอย่างเดียวไม่เพียงพอ คุณต้อง ลงมือทำ เริ่มจากเทคนิคที่โดนใจคุณมากที่สุด ฝึกทุกวัน แล้วคุณจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงภายใน 7 วัน

หากคุณต้องการคำแนะนำเพิ่มเติม หรืออยากเรียนรู้ NLP แบบเจาะลึก ผมพร้อมเป็นโค้ชให้คุณ ติดต่อมาได้ที LINE @coachwanchai ปรึกษาฟรีไม่มีค่าใช้จ่ายครับ



ด้วยความปรารถนาดี

**Coach Wanchai**

# ติดตาม Coach Wanchai



## LINE OA

**@coachwanchai**

แชทปรึกษาฟรี รับ E-book และเนื้อหาพิเศษ

## Facebook

**facebook.com/coachwanchai**

อัปเดตเนื้อหา กิจกรรม โปรโมชัน

## YouTube (ช่องหลัก)

**@coachwanchai**

วิดีโอ NLP กฎแรงดึงดูด พัฒนาตัวเอง

## YouTube (ข่าวสั้น)

**หิวกระแส**

สรุปข่าวสั้น กระแสน่าสนใจ

## Shopee หนังสือ

**shopee.co.th/coachwanchai**

หนังสือ How-to แปลจากต่างประเทศ

## Shopee หินมงคล

**shopee.co.th/moneyluckyshop**

หินธรรมชาติเสริมพลัง

## บริการของ Coach Wanchai

- Life Coaching — โค้ชชีวิต NLP จิตใต้สำนึก กฎแรงดึงดูด
- Business Coaching — โค้ชธุรกิจ วางกลยุทธ์ เพิ่มยอดขาย
- สอนเทรดทองคำ — เทคนิคเทรด + จิตวิทยา NLP
- สอนใช้ AI สำหรับธุรกิจ — ChatGPT, Claude, Automation
- รับทำระบบ Automation — Chatbot, Workflow, เชื่อมต่อระบบ

ปรึกษาฟรี! Add LINE @coachwanchai