



## การใช้แนวคิด Manifestation ในมุมมองสุขภาพองค์รวม

ชาลิสา แซ่มชื่น<sup>1</sup>  
เพชรไพลิน อุ่นเมือง<sup>1</sup>  
ณิชากานต์ ชูอำนาจ<sup>1</sup>  
มณฑาทิพย์ สิทธิดำรงค์<sup>1</sup>  
อุริสยา สมจิตต์<sup>1</sup>  
กิตรวี จิรรัตน์สถิต<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การทำจิตดลบันดาล (Manifestation) เป็นแนวทางในการทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้มีโอกาสประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น ในปัจจุบันได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายโดยเฉพาะในโลกออนไลน์ที่มีบทบาทสำคัญในการทำให้แนวคิดนี้เป็นที่รู้จักในวงกว้าง บทความนี้กล่าวถึงแนวคิด Manifestation ในมุมมองสุขภาพองค์รวมทั้ง 4 มิติ ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณ โดยอธิบายว่า Manifestation เป็นกระบวนการดึงดูดสิ่งที่เราต้องการเข้ามาในชีวิตผ่านการตั้งจิตอย่างมุ่งมั่นและการคิดเชิงบวก ซึ่งเชื่อมโยงกับกฎแรงดึงดูดและการดูแลสุขภาพองค์รวมทั้ง 4 มิติ โดยส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจที่เข้มแข็งพร้อมรับมือกับสถานการณ์และอุปสรรคต่างๆ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสติและจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ซึ่งการทำ Manifestation สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และดึงดูดประสบการณ์ที่เราปรารถนาได้ นอกจากนี้การศึกษาเกี่ยวกับ Manifestation ยังสามารถพัฒนาและต่อยอดได้อีกมาก โดยการสร้างฐานความรู้ที่มีการรับรองผ่านกระบวนการวิจัย และการเชื่อมโยงกับศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือสร้างแรงบันดาลใจในการบรรลุเป้าหมายต่างๆในชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม

**คำสำคัญ:** จิตดลบันดาล กฎแรงดึงดูด การคิดเชิงบวก แรงจูงใจ สุขภาพองค์รวม มิติสุขภาพ

<sup>1</sup> นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



## Manifestation in Holistic Health Perspective

Chalisa Chamchuen<sup>1</sup>  
Pethpailin Unmueng<sup>1</sup>  
Nichakan Chuamnart<sup>1</sup>  
Montatip Sittidamrong<sup>1</sup>  
Urisaya Somjit<sup>1</sup>  
Kitrawee Jirratsatit<sup>2</sup>

### ABSTRACT

Manifestation is the practice of focusing thoughts, intentions, and actions on achieving specific goals to enhance the likelihood of success. In recent years, it has gained widespread recognition and is frequently discussed, particularly on online platforms. This article explores manifestation from a holistic health perspective, encompassing four dimensions: physical, mental, social, and spiritual health. Manifestation involves attracting desired outcomes through focused intention and positive thinking, aligning closely with the law of attraction and the holistic health approach, which integrates body, mind, relationships, and self-awareness. Practicing manifestation can lead to improved physical health, enhanced mental resilience to overcome challenges, stronger relationships, increased self-confidence, and a greater capacity for mindfulness and present-focused awareness. By incorporating manifestation into daily life, individuals can attract experiences that align with their aspirations. Furthermore, the study of manifestation holds significant potential for development through building a research-supported knowledge base and integrating it with related fields. This can make it a powerful tool for inspiring individuals to achieve life goals and improve holistic health.

**Keywords:** Manifestation, law of attraction, Positive Thinking, Motivation, Holistic Health, Dimension of Wellness

---

<sup>1</sup> Student, Faculty of Public Health, Thammasat University

<sup>2</sup> Lecturer, Faculty of Public Health, Thammasat University

## บทนำ

การตั้งจิตอย่างแรงกล้าเพื่อทำความฝันให้เป็นจริงโดยอาศัยกฎแรงดึงดูดไม่ใช่แนวคิดที่แปลกใหม่ในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ หากพิจารณาจากบันทึกอารยธรรมเก่าแก่ของโลกจะพบว่า มีความเชื่อเกี่ยวกับการใช้พลังจิตเพื่อกำหนดโชคชะตาของตัวเองและสร้างความเปลี่ยนแปลงต่อโลกอย่างแพร่หลายในหลายวัฒนธรรม โดยในอารยธรรมอียิปต์โบราณเชื่อว่า การตั้งจิตอย่างแรงกล้าจะสามารถเปลี่ยนแปลงชะตากรรมของบุคคลหรือสร้างผลกระทบที่ยิ่งใหญ่ต่อโลกได้ อีกทั้งอารยธรรมกรีกก็มีความเชื่อในแนวทางที่คล้ายคลึงกัน โดยมีบันทึกว่า เพลโตและพิทาโกรัส นักปรัชญาชาวกรีก มีแนวคิดเกี่ยวกับพลังจิตที่แรงกล้าสามารถทำให้สิ่งที่คิดหรือปรารถนากลายเป็นความจริงได้ เพลโตเชื่อว่า ‘โลกแห่งวัตถุ’ ซึ่งมนุษย์รับรู้ได้ผ่านประสาทสัมผัส เป็นเพียงโลกมายาที่ไม่เที่ยงแท้ ขณะที่ ‘โลกแห่งมโนภาพ’ ซึ่งรับรู้ได้ด้วยเหตุผลหรือปัญญาเป็นโลกที่สมบูรณ์และเป็นต้นแบบของโลกแห่งวัตถุ โดยแนวคิดนี้ได้ถูกนำไปตีความต่อยอคว่า การใช้จินตนาการอย่างลึกซึ้งและชัดเจนสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นในโลกแห่งวัตถุได้ อย่างไรก็ตามแนวคิดเรื่องการใช้พลังจิตหรือพลังความคิดเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงในโลกความเป็นจริง ยังคงเป็นเรื่องเฉพาะกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับศาสนาหรือปรัชญา และไม่ได้ได้รับความนิยมในวงกว้าง จนกระทั่งการเปิดตัวหนังสือ The Secret ในปี 2006 โดยได้อธิบายถึง กฎแห่งแรงดึงดูด (Law of Attraction) ซึ่งอาจถือได้ว่า เป็นจุดเริ่มต้นของแนวคิด Manifestation ในยุคปัจจุบัน (สิทธิพงศ์ อรุณาทิน, 2024)

มนุษย์ล้วนมีเป้าหมายในชีวิตกำหนดไว้และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน การดูแลสุขภาพเพื่อให้มีรูปร่างตามที่ต้องการ หรือการเก็บเงินเพื่อซื้อของที่อยากได้ แม้ว่าเป้าหมายของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน แต่การตั้งเป้าหมายในชีวิตก็ล้วนมีวัตถุประสงค์เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งการเขียนเป้าหมายอย่างชัดเจนและลงมือปฏิบัติเป็นขั้นตอนสำคัญในการทำให้เป้าหมายเหล่านั้นบรรลุผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ อย่างไรก็ตามอุปสรรคที่สำคัญ คือ การขาดแรงจูงใจและความพยายามที่เพียงพอในการผลักดันตนเองให้ลงมือปฏิบัติหรือขาดความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงบางสิ่งเพื่อให้เป้าหมายที่กำหนดไว้นั้นสำเร็จ การขาดแรงจูงใจหรือแรงบันดาลใจอาจเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ เช่น ความเครียด ความเหนื่อยล้า และภาวะหมดไฟ (Burnout) จากการเรียนหรือการทำงานหนัก รวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาครอบครัว และความสัมพันธ์ นอกจากนี้ยังเกิดจากลักษณะนิสัยส่วนตัว เช่น คนที่รักความสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) มักกำหนดเป้าหมายที่ทำได้ยาก ส่งผลให้เกิดความท้อแท้เมื่อผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง อีกทั้งการขาดความมั่นใจในตนเองหรือรู้สึกว่าคุณเองไม่มีความสามารถพอ อาจบั่นทอนกำลังใจและทำให้แรงบันดาลใจลดลง นอกจากนี้ภาวะดังกล่าวยังพบได้ในผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตใจหรือสมอง เช่น โรคเครียด โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคจิตเภท (Schizophrenia) อัลไซเมอร์ และโรคพาร์กินสัน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต

ในปัจจุบันสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลให้ Manifestation กลับมาได้รับความนิยมอีกครั้ง ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา โดยคำว่า ‘Manifest’ หรือ ‘Manifestation’ ปรากฏอย่าง



แพร่หลายในโลกออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook, YouTube, Instagram และTikTok นอกจากนี้ในโลกออฟไลน์ยังมีการพูดถึงแนวคิดนี้อย่างกว้างขวาง ขณะที่หลายองค์กรและสถาบันเปิดคอร์สสอนการ Manifesting กันอย่างแพร่หลาย ทั้งในประเทศไทยและในต่างประเทศ โดยสื่อสังคมออนไลน์หรือโซเชียลมีเดีย มีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่แนวคิดเกี่ยวกับกฎแรงดึงดูดให้เป็นที่นิยมในวงกว้าง โดยเฉพาะการมีกลุ่มอินฟลูเอนเซอร์ออกมาแนะนำวิธีหรือชี้ช่องรวยทางลัด ด้วยเทคนิคนี้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งจากสถิติของ TikTok ในเดือนพฤษภาคม ปี 2023 มีผู้เข้าชมคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการจิตตลบันดาลมากถึง 34,600 ล้านครั้ง แนวคิด Manifestation ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจในการลงมือทำ สอดคล้องกับหลักการทางจิตวิทยาที่ระบุว่าความเชื่อมีผลต่อความคิดและพฤติกรรม เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจน จะทำให้มีแนวโน้มในการลงมือทำอย่างจริงจัง และพยายามอย่างเต็มที่จนประสบความสำเร็จ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ว่า สุขภาพที่ดีหมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ ปัญญาและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข การวางแผนพัฒนาสุขภาพจึงต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพทั้ง 4 มิติ ทั้ง กาย ใจ สังคม และปัญญาเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีรอบด้าน พร้อมดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในทุก ๆ วัน ดังนั้นการ Manifestation ช่วยส่งเสริมให้เราจดจ่อกับเป้าหมาย วางแผนอย่างเป็นระบบ และลงมือทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มโอกาสให้เป้าหมายที่กำหนดไว้ประสบความสำเร็จ ซึ่งจะส่งผลดีสุขภาพองค์รวมทั้ง 4 มิติ

### การทำจิตตลบันดาล (Manifestation)

Manifestation หรือ “จิตตลบันดาล” หมายถึงความสามารถในการสร้างชีวิตให้เป็นไปตามความปรารถนา ด้วยการดึงดูดสิ่งที่เราต้องการให้เข้ามาในชีวิต และทำให้เรากลายเป็นผู้เขียนเรื่องราวของตนเอง โดยเป็นความเชื่อจากจิตใต้สำนึกถึงสิ่งที่เราสมควรได้รับในสิ่งที่เราต้องการ ทั้งนี้การทำ Manifestation อย่างมีประสิทธิภาพต้องเกิดจากความเชื่ออย่างแท้จริงว่า เรามีคุณค่าที่จะดึงดูดสิ่งเหล่านั้นเข้ามาในชีวิต และไม่ใช่ว่าแค่การกำหนดเป้าหมายหรือจินตนาการเท่านั้นแต่รวมถึงการลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง (AMB MEDIA, 2023) Manifestation เป็นส่วนสำคัญของกฎแรงดึงดูด ซึ่งเป็นหลักความคิดที่เชื่อว่าเราสามารถดึงดูดสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการเข้ามาในชีวิตผ่านแรงปรารถนา หรือความคิดเชิงบวก เพื่อให้ชีวิตของเราดีขึ้นหรือที่เรียกว่าการ Manifestation เพื่อดึงดูดสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต ซึ่งขึ้นกับความต้องการหรือเป้าหมายของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นด้านความรัก ครอบครัว การเรียนและอื่น ๆ (Rabbitcare, 2023) นอกจากนี้การมีทัศนคติเชิงบวกหรือความมั่นใจในตัวเองถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อโอกาสในการประสบความสำเร็จ หากเรามีความเชื่อมั่นว่าเราสามารถทำได้ เราจะมีแรงผลักดัน และความพยายามที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จ แม้ว่าจะต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาที่ยากลำบาก

แนวทางในการทำ Manifestation นั้นมีหลากหลายรูปแบบ โดยร็อกซี่ นาฟูซี (Roxie Nafousi) ได้สรุป 7 ขั้นตอนในการทำ Manifestation ให้ประสบความสำเร็จไว้ในหนังสือ Manifest 7 ขั้นตอนสู่ทุกสิ่งที่คุณปรารถนาไว้ดังนี้ 1) มองภาพให้ชัดเจน เช่น การสร้าง Vision board นั่งสมาธิจินตนาการถึงเป้าหมายที่



ต้องการโดยละเอียด ตั้งคำถามกับตัวเองว่าความสำเร็จนั้นคืออะไร ระยะเวลาที่ต้องใช้และขั้นตอนที่ต้องทำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย 2) จัดความกลัวและความกังวล อุปสรรคที่ทำให้ภาพของความฝันไม่ชัดเจนก็คือ "ความกลัวและความกังวล" การที่จะก้าวข้ามอุปสรรคนี้ไปให้ได้ทำได้ด้วยการให้อภัยตนเอง ไม่ใช่คำพูดที่บั่นทอนตนเองและสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง 3) ปรับพฤติกรรม เช่น ก้าวออกจากพื้นที่ปลอดภัย และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างต่อเนื่อง 4) เอาชนะบททดสอบของจักรวาล อุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการเดินทางไปสู่เป้าหมายคือบททดสอบที่มักทำลายความมุ่งมั่นของเรา การตั้งใจอย่างแน่วแน่และไม่หยุดที่จะลงมือทำช่วยให้เราก้าวข้ามสิ่งเหล่านั้นไปได้ 5) โอบรับความสำนึกผิดโดยปราศจากเงื่อนไข คือการมีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดีและไม่กล่าวโทษสิ่งรอบตัว ช่วยให้เราใช้เวลามุ่งมั่นไปที่เป้าหมายได้อย่างชัดเจน 6) เปลี่ยนความอิจฉาเป็นแรงบันดาลใจ ไม่เปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นในเชิงลบ แต่ควรเรียนรู้จากคนอื่นและนำมาพัฒนาศักยภาพตนเองให้เก่งขึ้น 7) ไว้วางใจในจักรวาล สิ่งที่เราปรารถนาอาจไม่ได้เกิดขึ้นในทันที การอดทนรอ ไม่ยอมแพ้ และเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เราปรารถนาจะกลายเป็นจริงจะช่วยนำเราไปสู่ความสำเร็จ

### อิทธิพลของแนวคิด Manifestation ในปัจจุบัน

ปัจจุบันคำว่า Manifestation หรือการใช้ความคิดและความตั้งใจดึงดูดสิ่งที่ต้องการเข้ามาในชีวิต กำลังเป็นที่กล่าวถึงอย่างกว้างขวาง โดยจากการศึกษาในปี 2018 ของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย พบว่า 87% ของผู้ที่ฝึกสติและการทำสมาธิ มีความเชื่อว่าพวกเขาสามารถใช้ความคิดเชิงบวกและความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ ซึ่งทำให้การ Manifestation กลายเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเอง ทั้งในเชิงจิตใจและร่างกาย นอกจากนี้งานวิจัยจาก Basic and Applied Psychology ในปี 2017 ระบุว่านักเทนนิสที่ฝึกใช้เทคนิคจินตนาการภาพว่าตัวเองชนะการแข่งขันได้สำเร็จนั้น สามารถทำแต้มได้มากขึ้นเมื่อลงแข่งจริงและเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ใช้เทคนิคนี้

ตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการนำแนวคิดของ Manifestation มาปรับใช้ในการสร้างเป้าหมายในชีวิตในต่างประเทศ จิม แครร์รี่ เพื่อสร้างภาพชีวิตของตัวเอง เขาได้เขียนเช็คเงินสดให้ตัวเอง 10 ล้านเหรียญและพกเก็บไว้ในกระเป๋าตังค์ หลังจากนั้น 6 เดือน เขาก็ทำเงินจากหนังได้ 10 ล้านเหรียญสำหรับในประเทศไทย เชนนี่ ปาหนัน จากบทสัมภาษณ์ในรายการ Club Pride Day คุยอย่าง Proud เม้าท์อย่าง Pride เพื่อหาวิธีการจัดการกับความคิดมากของตัวเอง ได้ลองทำ Manifestation ขณะนั่งสมาธิ ส่งผลให้มีสมาธิจดจ่ออยู่กับการจินตนาการภาพ ทำให้เขานั่งสมาธิได้ถึง 2 ชั่วโมง

### แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ

ทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow's Theory of Motivation H. Maslow) มาสโลว์ นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้ศึกษาทฤษฎีแรงจูงใจเกี่ยวกับความต้องการ (Hierarchy of Needs) ของแต่ละบุคคล เพราะความต้องการจะเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งมาสโลว์ ได้จัดลำดับความต้องการออกเป็น 5 ชั้น จากระดับต่ำสุดไปยังระดับสูงสุด ดังนี้ 1) ความต้องการของร่างกาย 2) ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง 3) ความต้องการด้านสังคม 4) ความต้องการได้รับการยกย่อง และ 5) ความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต



ซึ่งถือเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ สามารถเข้าใจและรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง อาจแสดงออกได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละคน โดยความต้องการมักเกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งแสดงออกมาในรูปของแรงขับและผลักดันให้เกิดพฤติกรรม

พฤติกรรมเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่กำหนดสุขภาพของบุคคล เช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย รวมถึงพฤติกรรมกรรมมีเพศสัมพันธ์ การที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นจะต้องอาศัย 1) ปัจจัยนำ เป็นพื้นฐานของการเกิดพฤติกรรมและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรม 2) ปัจจัยเอื้อ ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนหรืออำนวยความสะดวกให้เกิดการปฏิบัติ และ 3) ปัจจัยเสริม เป็นปัจจัยที่บุคคลได้รับจากการปฏิบัติ ซึ่งมีผลให้บุคคลนั้นดำเนินพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง (อรรพรรณ จุลวงษ์, 2014) โดยทั้งสามปัจจัยมีบทบาทที่ความแตกต่างกันในการส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ทั้งสามปัจจัยจำเป็นต้องใช้ร่วมกันเพื่อก่อให้เกิดการสร้างแรงจูงใจ (นรลักษณ์ เอื้อกิจ และ ลัดดาวัลย์ เพ็ญศร, 2019) ซึ่งแรงจูงใจถือเป็นพฤติกรรมสุขภาพภายใน เป็นสิ่งกำหนดทิศทางและเป้าหมายของพฤติกรรม บุคคลที่มีแรงจูงใจสูงจะใช้ความพยายามในการกระทำและมุ่งสู่เป้าหมายโดยไม่ล้มเลิก แต่คนที่มีแรงจูงใจต่ำจะไม่แสดงพฤติกรรมดังกล่าวหรือล้มเลิกการกระทำก่อนบรรลุเป้าหมาย

เป้าหมายเป็นสิ่งที่บุคคลกำหนดขึ้นเพื่อนำความคิดไปสู่การกระทำ อาจเป็นเป้าหมายระยะสั้นระยะยาว หรืออาจตลอดชีวิต โดยครอบคลุมหลายๆ ด้าน เช่น อาชีพ การเงิน ครอบครัว สุขภาพ การศึกษา สังคม วัฒนธรรม และอื่นๆ บุคคลที่จะประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ ต้องตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจนวางแผนขั้นตอนการปฏิบัติและดำเนินการตามแผนนั้นด้วยความมุ่งมั่น อดทนจนบรรลุเป้าหมาย นอกจากนี้การมีเป้าหมายในชีวิตยังช่วยให้บุคคลใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทาง เพราะเป้าหมายเปรียบเสมือนตัวบ่งชี้ว่าบุคคลต้องการสิ่งใด มีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งใด เพื่อผู้ใด และเพื่อที่จะทำสิ่งใด เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองมีพลังมุ่งไปสู่อนาคต ดังนั้นการกำหนดเป้าหมายจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการออกแบบพฤติกรรม รูปแบบ และแนวทางในการทำงานหรือการดำเนินชีวิตให้กับบุคคล เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ปรารถนา (นฤมล สุนสวัสดิ์, 2015)

### มิติสุขภาพองค์รวม

สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งสภาวะทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่เพียงปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น การขาดความสมดุลในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งย่อมส่งผลต่อองค์ประกอบอื่นๆเสมอ การดำรงภาวะสุขภาพแบบองค์รวมจึงต้องคำนึงถึงการผสมผสานกลยุทธ์ที่จะคงความสมดุลในทุกองค์ประกอบ โดยจะครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญ

1. สุขภาพกาย (Physical Health) หมายถึงการดูแลร่างกายอย่างเหมาะสมเพื่อสุขภาพที่ดี ปลอดภัย และมีความแข็งแรง รวมถึงการสร้างสมดุลของกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับร่างกาย การนอนหลับและภาวะโภชนาการที่เหมาะสม



2. สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึงความสามารถทางสติปัญญาของเราที่ส่งผลต่อการทำงาน ของสมอง สภาวะจิตที่สงบ สมดุล และสอดคล้องกับตัวตนของเรา มีเป้าหมาย มีความไว้วางใจ มีความมั่นใจ จะทำให้เราเป็นคนที่เชื่อถือได้ ตรงไปตรงมา นิ่งและคิดบวกสามารถฝึกได้โดยทำจิตใจให้กระตือรือร้นโดยมองหาโอกาสในการเรียนรู้และแนวทางแก้ไขปัญหา

3. สุขภาพทางสังคม (Social Health) หมายถึงความผาสุกของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยชุมชนสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทร เสมอภาค มีความยุติธรรม และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง

4. สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง ความผาสุกที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่บุคคลยึดมั่นและเคารพสูงสุด ทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ตั้งงามด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้ มองเห็นความสุข หรือความสำเร็จของบุคคลอื่น ทั้งนี้ สุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคล มีความหลุดพ้นจากตัวเอง (Self-transcending)

## แนวคิด Manifestation ในมุมมองสุขภาพองค์รวม

### 1. แนวคิด Manifestation ในมิติสุขภาพกาย

การขาดแรงจูงใจส่งผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล เช่น การละเลยการออกกำลังกาย การไม่สามารถปฏิบัติตามหลักโภชนาการที่ดี ซึ่งล้วนส่งผลต่อสุขภาพทางกาย (Caitlin Boyd, 2019) โดยจากผลสำรวจ YouGov ของกองทุนวิจัยมะเร็งโลก (WCRF) ซึ่งสำรวจคนในสหราชอาณาจักรจำนวน 2,086 คน พบว่า 35% ไม่ยอมดูแลสุขภาพเพราะรู้สึกเหนื่อยเกินไปและผู้ตอบแบบสอบถามอีก 38% ตอบว่าเป็นเพราะขาดแรงจูงใจ ส่วนสาเหตุอื่นๆ ได้แก่ การมองว่าอาหารสุขภาพมีราคาสูง (30%) การไม่มีเวลา (26%) การขาดสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว (Work-Life Balance) (25%) รวมถึงค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย (25%) เช่น ค่าสมัครสมาชิกฟิตเนส หรือการซื้ออุปกรณ์ อีกทั้งบางส่วนตอบว่าเป็นเพราะขาดความมั่นใจ (16%) และไม่ทราบวิธีการเริ่มต้นอย่างเหมาะสม (12%)

การสร้างเป้าหมายที่ชัดเจนเฉพาะบุคคลและลงมือทำอย่างต่อเนื่องมีความสำคัญมากกว่าเป้าหมายที่กำหนดจากภายนอก เช่น การตั้งเป้าหมายในการรับประทานอาหารเช้า โดยกำหนดรูปแบบการรับประทานให้เหมาะสม ทั้งในเชิงหมวดหมู่ของอาหาร ปริมาณ และช่วงเวลาในการรับประทาน จากข้อมูลพบว่า 80% ของผู้ที่ลดน้ำหนักสำเร็จในระยะยาว จะกำหนดความถี่ในการรับประทานอาหารเช้าเป็นเวลาชัดเจน โดยการวางแผนดูแลสุขภาพสามารถเริ่มต้นจากการจัดการพฤติกรรมการบริโภค เช่น การรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ หลากหลาย มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนทั้ง 5 หมู่และมีสัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการพลังงานในแต่ละวัน รวมถึงการหลีกเลี่ยงอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ การควบคุมปริมาณอาหารไม่ให้มากเกินไป มีตารางการออกกำลังกายเป็นประจำหรือมีแผนซ้อมเพื่อแข่งขันกีฬา ซึ่งจะช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายนั้นจะช่วยกำหนดทิศทางและวิธีการเลือกกิจกรรมในการการออกกำลังกายได้ โดยการปรับเปลี่ยน



รูปแบบให้เหมาะสมกับตัวเอง เพราะการออกกำลังกายแต่ละประเภทส่งผลกับร่างกายแตกต่างกัน บางคนตั้งเป้าหมายเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดน้ำหนัก สร้างกล้ามเนื้อ หรืออื่นๆ การกำหนดเป้าหมายจะเป็นการสร้างกำลังใจหรือแรงจูงใจให้ไปถึงเป้าหมาย และมีโอกาสเห็นผลสำเร็จมากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายแบบไม่ตั้งเป้าหมายเอาไว้มากถึง 60% ทั้งนี้การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรสอดคล้องกับแต่ละเป้าหมายที่กำหนดไว้ (NBA Sportmanagement, 2021)

## 2. แนวคิด Manifestation ในมิติสุขภาพจิต

การให้ความสำคัญและวางแผนดูแลสุขภาพให้ที่อยู่เสมอเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะการประเมินภาวะสุขภาพจิต การวางแผนดูแลและพัฒนาสุขภาพจิตของตนเองเพื่อให้เรามีจิตใจที่ดี มีความสุข ปราศจากความเครียด และสามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต แนวทางการวางแผนการดูแลสุขภาพจิตใจ เช่น การปรับวิถีชีวิตเพิ่มพลังบวกให้กับตัวเอง การรับมือกับสภาวะทางอารมณ์ ความเครียด และสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าว ด้วยวิธีที่สร้างสรรค์และเหมาะสม

Barbara Fredrickson กล่าวว่า การคิดเชิงบวกที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรามี 10 ประเภท ได้แก่ Joy, Gratitude, Pride, Serenity, Interest, Amusement, Hope, Inspiration, Awe, Love และ Build ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างทรัพยากรทางจิตใจ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ สติปัญญา และการมองเห็นโอกาสหรือวิธีการใหม่ ๆ ช่วยให้สามารถรับมือกับความท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) และอารมณ์เชิงบวกถือเป็นพลังอำนาจที่ยิ่งใหญ่ที่สามารถช่วยให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตได้ บุคคลที่มีความคิดเชิงบวกจะยิ่งดึงดูดสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิตของตนเองเปรียบเสมือนพลังแม่เหล็ก การคิดเชิงบวกจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น บุคคลที่มีความคิดเชิงบวกจะมีสุขภาพจิตที่ดี เข้าใจและยอมรับสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต มีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคอย่างกล้าหาญ มีความอดทน อดกลั้นได้อย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดีทำให้มองเห็นด้านสว่างของทุกสถานการณ์ สามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้ นำไปสู่โอกาสในการประสบความสำเร็จในชีวิต โดยสามารถไขพลังที่มีอยู่ได้อย่างเต็มศักยภาพ (ปัญจนานู วรวัฒน์ชัย, 2022)

จากการศึกษาพบว่า เทคนิคการแสดงออกในเชิงบวกที่เรียกว่า "Lucky Girl Syndrome" ได้รับความนิยมอย่างมากในกลุ่มวัยรุ่นในปี 2023 โดยสังเกตได้จากยอดการเข้าชมหลายล้านครั้งบนแพลตฟอร์ม TikTok ซึ่งเริ่มต้นขึ้นจากลอรา กาลาเบ ผู้เล่น TikTok วัย 22 ปี ได้โพสต์เนื้อหาเกี่ยวกับชีวิตที่ดีของเธอในเดือนธันวาคม พร้อมคำบรรยายว่า "Let's talk about the 'Lucky girl' Syndrome" ตั้งแต่นั้นมาวัยรุ่นหญิงหลายพันคนได้โพสต์โดยใช้แฮชแท็ก #luckygirlsyndrome แชนด์วีดีโอ และยืนยันว่าพวกเขาโชคดีเพียงใด โดยเชื่อว่าความคิดเชิงบวกสามารถทำให้ความปรารถนาและความฝันทั้งหมดของพวกเขาเป็นจริง ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับอิทธิพลจากแนวคิด Manifestation กล่าวคือเราสามารถสร้างชีวิตได้ด้วยวิธีที่เราคิด โดยเราสามารถควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นและทำให้ความฝันของเราเป็นจริง โดยนำความคิดและพลังงานที่ตีออกสู่โลก

## 3. แนวคิด Manifestation ในมิติสุขภาพสังคม



ความคิดและอารมณ์ในเชิงบวกจะสะท้อนพลังงานที่สามารถดึงดูดสิ่งดี ๆ โอกาสที่ดีและความสัมพันธ์ที่ดีเข้ามาในชีวิต หากต้องการให้สิ่งดี ๆ เกิดขึ้น ต้องเริ่มจากการปรับความคิดและอารมณ์ให้พร้อมรับความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักเรียนรู้ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น หากต้องการความรักที่ดี ควรเริ่มจากการส่งพลังความรักออกไป รักตัวเองและคนรอบข้าง แล้วจักรวาลจะดึงดูดความรักนั้นกลับมาหาเราเอง

การ Manifestation จะมีพลังมากยิ่งขึ้นเมื่อได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ซึ่งในบางครั้งบุคคลที่ประสบความสำเร็จไม่ได้ก้าวมาถึงจุดนี้ได้เพียงลำพัง ถ้าปราศจากครอบครัวที่คอยสนับสนุน ทีมงานที่ดีหรือหุ้นส่วนที่คอยให้คำปรึกษา รวมถึงแรงสนับสนุนและกำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น การโพสต์ลงโซเชียลมีเดียแล้วได้เห็นยอดไลก์หรือได้รับคำชมจะช่วยสร้างกำลังใจ ในทางกลับกันคนกดไลก์หรือให้คำชมก็อาจได้รับแรงบันดาลใจ หากวันใดบุคคลเหล่านั้นสามารถลุกขึ้นมาเอาชนะใจตนเองได้จะเป็นแรงผลักดันให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ในที่สุด (ThaiHealth Official, 2019)

นอกจากนี้ความคาดหวังจากคนรอบข้างยังสามารถเป็นแรงผลักดันให้เราพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ โดยอาจรู้สึกถึงความจำเป็นในการทำให้พวกเขาภูมิใจหรือไม่อยากทำให้พวกเขาผิดหวัง ซึ่งอาจเป็นแรงจูงใจที่ดีในการพัฒนาตนเองและบรรลุเป้าหมาย อย่างไรก็ตามการตัดสินใจในชีวิตเป็นสิ่งที่ท้าทายและซับซ้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องเผชิญกับความคาดหวังจากผู้อื่น จึงควรสร้างสมดุลระหว่างการทำตามความคาดหวังของผู้อื่นกับการทำตามความต้องการและเป้าหมายของตัวเองเป็นสิ่งสำคัญ โดยบุคคลมีสิทธิ์ที่จะเลือกเส้นทางชีวิตของตนเอง การตัดสินใจควรมุ่งเน้นไปที่การสร้างความสุขและความสำเร็จที่ตอบสนองความต้องการของตนเองเป็นหลัก (Ungkana Kerttongmee, 2024)

#### 4. แนวคิด Manifestation ในมิติสุขภาพจิตวิญญาณ

ความเชื่ออำนาจในตนเอง (Internal locus of control) ซึ่งเป็นหนึ่งในจิตลักษณะสำคัญที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการบรรลุเป้าหมายความสำเร็จอันเกิดจากความพยายามและการลงมือกระทำ โดยผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองสูงจะเชื่อในเรื่องของผลแห่งการกระทำของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ (กนกวรรณ สุภาราญ, 2020)

กฎแห่งแรงดึงดูดและจิตวิญญาณสนับสนุนความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี การมีสติและการทำสมาธิทันทีที่เราจดจ่อกับจิตสำนึกและจิตวิญญาณ เราจะตระหนักได้ถึงความอุดมสมบูรณ์ของชีวิต จากนั้นเราจึงสามารถกำหนดความคิดของเราให้เป็นไปในเชิงบวกและยอมรับปัจจุบันในแบบที่เป็นอยู่ ช่วยให้เรารจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ดีขึ้น พิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ โดยไม่ลำเอียงและค้นหาวิธีแก้ไขอย่างมีประสิทธิภาพ กฎแห่งแรงดึงดูดและจิตวิญญาณลดทอนแง่ลบของชีวิต เชื่อว่าจะมีแต่สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นเท่านั้น การทำเช่นนี้จะทำให้สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยพลังงานบวกที่นำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวก ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องเกิดขึ้นโดยปราศจากความหงุดหงิด ความเครียด และความวิตกกังวล โดยต้องใช้พลัง มีสมาธิ และมุ่งมั่นกับเป้าหมายมากขึ้น

ดังนั้นพลังแห่งการคิดบวกเป็นรากฐานสำคัญในเส้นทางจิตวิญญาณ แม้ว่าสถานการณ์ภายนอกอาจอยู่เหนือการควบคุม แต่ความคิดและทัศนคติเป็นสิ่งที่เราสามารถกำหนดและควบคุมได้ ตามกฎแห่งแรงดึงดูด



แล้ว สิ่งที่มีเหมือนกันจะดึงดูดสิ่งเดียวกัน การใช้ความคิดเชิงบวกไม่เพียงแต่จะช่วยยกระดับทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังช่วยดึงดูดประสบการณ์ที่เราปรารถนาอีกด้วย (Warriors of the Divine, 2023)

## สรุป

การทำ Manifestation ทำให้เราเชื่อมั่นในตนเอง ดึงดูดสิ่งที่ดี ๆ เข้ามาในชีวิตผ่านการการคิดเชิงบวก มีแรงจูงใจ และลงมือทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับสุขภาพองค์รวมทั้ง 4 มิติ ได้แก่ สุขภาพกาย โดยการสร้างเป้าหมายที่ชัดเจนในการดูแลตนเอง เช่น การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย โดยกำหนดรูปแบบให้เหมาะสม เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพจิต โดยการปรับวิถีคิดโดยการการคิดเชิงบวกและอารมณ์เชิงบวก มองโลกในแง่ดี พร้อมรับมือสถานการณ์และอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต สุขภาพสังคม โดยการแสดงความรัก ให้กำลังใจต่อคนรอบข้าง ก็จะได้รับความรักนั้นกลับมาหรือนำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม อีกทั้งความคาดหวังและการสนับสนุนจากคนรอบข้างจะเป็นแรงผลักดันให้ก้าวไปสู่เป้าหมาย และสุขภาพจิตวิญญาณ โดยการเชื่อมั่นในตนเอง การมีสติและการทำสมาธิ จดจ่อกับจิตสำนึกและจิตวิญญาณ กำหนดความคิดของเราให้เป็นไปในเชิงบวกและยอมรับปัจจุบันในรูปแบบที่เป็นอยู่ ทั้งนี้การ Manifestation มีอิทธิพลต่อมิติสุขภาพแบบองค์รวมส่งผลให้เป้าหมายที่กำหนดไว้มีโอกาสประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเขียนสิ่งที่เราต้องการลงสมุดให้ละเอียดทุกวันและระลึกถึงมันเสมอ จินตนาการภาพสิ่งที่เราต้องการให้ชัดเจนทุกรายละเอียดและเชื่อว่าสิ่งนั้นจะเป็นจริง อาจเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น จัดตารางเวลาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4-5 วัน อาจเริ่มจากการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น เดินหรือโยคะ แล้วค่อยๆ เพิ่มความเข้มข้นในการออกกำลังกาย เช่น การวิ่งหรือเล่นเวท นอกจากนี้แนวคิด Manifestation ยังสามารถนำไปพัฒนาและต่อยอดได้อีก โดยการสร้างฐานความรู้ที่มีการรับรองผ่านกระบวนการวิจัยและการเชื่อมโยงกับศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะช่วยยกระดับแนวคิดนี้ให้เป็นที่ยอมรับในสาขาวิทยาศาสตร์ เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือสร้างแรงบันดาลใจในการบรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ในชีวิตและการตั้งเป้าหมายในการดูแลสุขภาพองค์รวม

## เอกสารอ้างอิง

- AMB MEDIA. (2023). *Manifest กฎแรงดึงดูด 7 ขั้นตอนสู่ทุกสิ่งที่คุณปรารถนา ที่ต้องประกาศให้จักรวาลได้ยิน!*. สืบค้นจาก <https://nakscoops.amarinbooks.com/manifest-กฎแรงดึงดูด-7-ขั้นตอนสู่/>
- APThai. (2024). *HAPPENING ART OF MANIFESTING* จริงหรือที่จิตดลบันดาล. สืบค้นจาก <https://thespacethinker.apthai.com/trend/art-of-manifesting/>
- BBCNEWSThai. (2023). *สาวก “กฎแรงดึงดูด” ใช้พลังคิดบวกหวังรวย ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตจริง*. สืบค้นจาก <https://www.bbc.com/thai/articles/c0dgdd714nvo>



- BRAINFITSTUDIO. (ม.ป.ป). *Motivation สำคัญอย่างไร?*. สืบค้นจาก <https://brainfit.co.th/th/blog-th/motivation-สำคัญอย่างไร>
- Caitlin Boyd. (2019). *Lack of motivation: common causes, related health condition, and more*. สืบค้นจาก [https://www.everlywell.com/blog/testosterone/lack-of-motivation-common-causes/?srsltid=AfmBOoqgPK7GYlj\\_UtgF4YT2Di5SFFQrG-B\\_KR-Li2pqQgQUWrB28\\_Jq](https://www.everlywell.com/blog/testosterone/lack-of-motivation-common-causes/?srsltid=AfmBOoqgPK7GYlj_UtgF4YT2Di5SFFQrG-B_KR-Li2pqQgQUWrB28_Jq)
- Club Pride Day Recap. (2024). *เปิดจุดเปลี่ยนชีวิต ของพิธีกรสาวไต้สายฮา “เจนนี่ ปาหนัน” จากคนคิดมาก สู่นักคิดเป็น และเห็นคุณค่าของการรักตัวเองแบบสุดๆ*. สืบค้นจาก <https://atime.live/greenwave/clubpridedayrecap/8263>
- EISAI. (2022). *พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วย “การวางแผนพัฒนาสุขภาพ”*. สืบค้นจาก <https://hhcthailand.com/health-development-planning/>
- Krungsri Academy. (ม.ป.ป). *5 วิธี ตั้งเป้าหมายในชีวิตให้ประสบความสำเร็จและทำได้จริง*. สืบค้นจาก <https://www.krungsri.com/th/plearn-plearn/5-secrets-to-accomplish-your-goal>
- Krungsri Academy. (ม.ป.ป.). *5 แรงผลักดันที่พาเราไปถึงเป้าหมายเร็วกว่าเดิม*. สืบค้นจาก <https://www.krungsri.com/th/plearn-plearn/5-powers-to-boost-you-to-the-goals>
- KWANMANIE. (2023). *สรุปหนังสือ MANIFEST: 7 ขั้นตอนสู่ทุกสิ่งทีปรารถนา*. สืบค้นจาก <https://www.kwanmanie.com/manifest-book/>
- LIVETOLIFE. (2024). *คิดสิ่งใด ได้สิ่งนั้น รู้จักพลังแห่ง Manifest เมื่อความคิดเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นได้ตั้งใจมัน*. สืบค้นจาก <https://www.livetolife.com/health/mind/how-to-manifest>
- Manifestingcommunity. (2024). *Jim Carrey Manifesting \$10 Million [Money with wings emoji] [The movie camera emoji] From struggling comedian to Hollywood icon. [Video]*. Instagram. สืบค้นจาก <https://www.instagram.com/reel/C-JJO2dy6DM/?igsh=ZWhtbndzMjR4dTd6>
- Mission To The Moon. (2023). *เวทมนตร์เปลี่ยนชีวิต? ทำความปรารถนาให้เป็นจริงด้วย ‘Manifestation’*. สืบค้นจาก <https://missiontothemoon.co/inspiration-manifestation/>
- NBA Sportmanagement. (2021). *ควรวางเป้าหมายอย่างไร? เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง*. สืบค้นจาก <https://www.nbasport.co.th/blog/how-should-the-goals-be-set-to-strengthen-health>
- Newport Institute. (n. d.). *Is Manifestation Bad for Mental Health?* สืบค้นจาก <https://www.newportinstitute.com/resources/mental-health/manifesting-change/>
- POBPAD. (ม.ป.ป). *แรงบันดาลใจ รู้จักวิธีสร้างแรงใจในวันที่หมดไฟ*. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/เคล็ดลับตั้งเป้าหมายให้/#text=คอยปรึกษาคนที่ไป,สร้างลูกฮึดให้สำเร็จ>
- Positive Energy*. สืบค้นจาก <https://warriorsdivine.com/blogs/the-path/spirituality-and-the-law-of-attraction-harnessing-positive-energy?srsltid>



- Rabbitcare. (2023). *กฎแรงดึงดูดคืออะไร ? Manifest คืออะไร ! เป็นศาสตร์จริง หรือจกตา ?!* สืบค้นจาก <https://rabbitcare.com/blog/lifestyle/what-is-law-of-attraction-history-and-how-to-use>
- ThaiHealth Official. (2019). *เคล็ดลับตั้งเป้าหมายให้ดี แล้วไปถึงให้ได้*. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/เคล็ดลับตั้งเป้าหมายให้/#text=คอยปรึกษาคนที่ไปสร้างลูกฮึดให้สำเร็จ>
- The Art of Living. (n.d.). *What is the Law Of Attraction & How is it Connected to Spirituality?* สืบค้นจาก <https://www.artofliving.org/in-en/wisdom/reads/law-of-attraction-and-spirituality>
- Ungkana Kerttongmee. (2024). *จากความคาดหวังสู่แรงบันดาลใจ: เดินตามเส้นทางที่ใช่ของคุณ*. สืบค้นจาก <https://www.betteryoubypair.com/post/จากความคาดหวังสู่แรงบันดาลใจ-เดินตามเส้นทางที่ใช่สำหรับคุณ>
- Veeranut Rojanaprapa. (2024). *ปัจจุบันคำว่า “Manifest” หรือการใช้ความคิดและความตั้งใจดึงดูดสิ่งที่ต้องการเข้ามาในชีวิต . . . [ Blog ] . Facebook*. สืบค้นจาก [https://www.facebook.com/story.php?story\\_fbid=1112018763828140&id=100050600794291&\\_rdr](https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=1112018763828140&id=100050600794291&_rdr)
- Warriors of the Divine. (2023). *Spirituality and The Law of Attraction: Harnessing*
- we are cp. (2023). *ผลสำรวจพบ คนไม่ยอมออกกำลังกายเพราะ “เหนื่อยเกินไป” ทั้งที่จริงๆก็อยากดูแลสุขภาพ*. สืบค้นจาก <https://www.wearecp.com/uk-survey-reveals-people-do-not-live-healthy-life-beacause-of-tiredness/>
- กนกวรรณ สุภาราญ. (2020). *“เราทำได้ หากใจเชื่อ” จิตวิทยาว่าด้วยเรื่องความเชื่อมั่นในตัวเอง*. สืบค้นจาก <https://www.educathai.com/knowledge/articles/304>
- ดร.กัณฑ์พงษ์ ปราบสงบ. (ม.ป.ป). *แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ*. สืบค้นจาก [https://elahs.ssrui.ac.th/kantapong\\_pr/pluginfile.php/37/mod\\_resource/content/1/แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ%2064.pdf](https://elahs.ssrui.ac.th/kantapong_pr/pluginfile.php/37/mod_resource/content/1/แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ%2064.pdf)
- ธนะภรณ์ แจ่มเพลง. (ม.ป.ป). *การวางแผนเป้าหมายชีวิตด้วยวงจรควบคุมคุณภาพ*. สืบค้นจาก <https://sites.google.com/view/tanapont/e-learning/การเปนผประกอบกร/หน่วยท-1-การวางแผนเป้าหมายชวตดวยวงจรควบคุมคุณภาพ>
- นรลักษณ์ เอื้อกิจ และลัดดาวัลย์ เพ็ญศร. (2019). *การประยุกต์ใช้แนวคิด PRECEDE MODEL ในการสร้างเสริมสุขภาพ*. *วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย*, 12(1), 38-48. สืบค้นจาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/trcnj/article/download/203249/145132/>
- นฤมล สุนสวัสดิ์. (2015). *การตั้งเป้าหมายของชีวิตและการทำงาน*. *วารสารสารสนเทศ*, 14(2), 32-35, 21-36. สืบค้นจาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/oarit/article/view/54826/45500>



- ประภัสสร วัฒนา. (2560). *แนวความคิดมนุษย์นิยมของมาลโลว์ (Maslow) และแนวความคิดอัตถิภาวนิยมของฌอง ปอล ซาทร์ (Jean Paul Sartre) ที่ปรากฏผ่านนวนิยายเรื่อง "วันหนึ่งในชีวิตของอีวาน เดนิโซวิช"*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. คณะศิลปศาสตร์. [https://digital.library.tu.ac.th/tu\\_dc/digital/api/DownloadDigitalFile/download/170869](https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/digital/api/DownloadDigitalFile/download/170869)
- ปัญญาญา วรวัฒนชัย. (2022). การคิดเชิงบวก Positive Thinking. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*, 16(2), 191-223. สืบค้นจาก <https://so08.tci-thaijo.org/index.php/jhusocbru/article/view/460/338>
- ปัทมา เจริญกรกิจ. (2021). *Growth Mindset กุญแจสู่ความสำเร็จในโลกผันผวน*. สืบค้นจาก <https://www.thekommon.co/growth-mindset-key-success/>
- มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. (ม.ป.ป). *Gen1403 การดูแลสุขภาพองค์รวม*. สืบค้นจาก [https://gened2.cmru.ac.th/ge\\_learning/src/gen1403/BookFull-GEN1403.pdf](https://gened2.cmru.ac.th/ge_learning/src/gen1403/BookFull-GEN1403.pdf)
- มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. (2024). *การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม 5 มิติ วิถีใหม่เพื่อสุขภาพที่ดีแบบยั่งยืน*. สืบค้นจาก <https://www.hcu.ac.th/article/>
- โรงพยาบาลกรุงเทพจันทบุรี. (ม.ป.ป). *การลดน้ำหนักสำเร็จในระยะยาว*. สืบค้นจาก <https://bangkokhospitalchanthaburi.com/article/325>
- ลาไปอ่านหนังสือ. (2023). *รีวิวหนังสือ Manifest 7 ขั้นตอนสู่ทุกสิ่งที่คุณปรารถนา แต่คนที่อยากประสบความสำเร็จ*. สืบค้นจาก <https://creator.kapook.com/view274952.html>
- เศรษฐพล ปริญาพล พลเศษ. (2023). *ทฤษฎีสร้างและขยายอารมณ์เชิงบวก*. สืบค้นจาก <https://medium.com/@tmfthailand2020/ทฤษฎีสร้างและขยายอารมณ์เชิงบวก-5f8cc35c6ec>
- สิทธิพงศ์ อรุณาทิน. (2024). *'Manifest' สูตรพลิกชีวิต? พลังจิต พลังความคิด พลังจินตนาการ หรือแค่...มโน – The Potential*. สืบค้นจาก <https://thepotential.org/life/manifest/>
- อรวรรณ จุลวงษ์. (2014). แรงจูงใจในการป้องกันโรคกับพฤติกรรมสุขภาพของพลทหารกองประจำการ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(2), 28-32. สืบค้นจาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/25152/21416>
- อำพล จินดาวัฒน์. (2016). *ปรับเปลี่ยน เรียนรู้การปฏิรูประบบสุขภาพ*. สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. สืบค้นจาก [https://www.nationalhealth.or.th/sites/default/files/upload\\_files/Modify\\_learning.pdf](https://www.nationalhealth.or.th/sites/default/files/upload_files/Modify_learning.pdf)