

พลังพลังใจ

Mind Power Secrets



294.3442

542H

2552

ฉ.1

ความทุกข์ ความล้มเหลว
เกิดจากจุดต่ำเล็กๆ ของพลังความคิดลบ
ความหลุดพ้นจากความทุกข์
เกิดจากการเริ่มต้นของพลังความสงบตั้งมั่น
ความทุกข์ ความสำเร็จ เกิดจากการฝึกพลังความคิดดี
หลอมรวมเป็นพลังงานทางใจ...

อ.รุจ ฤชยากร

สารบัญ

ธรรมชาติของจิตนิยามของใจ	21
ศิลปะการใช้ร่างกายจัดการความสุขเพิ่มพลังใจ	67
ขยับกายเพิ่มพลังใจ	82
กินลมบ่ารุงจิตให้ชีวิตเพิ่มพลังใจ	110
อาหารกายเพิ่มพลังใจ	132
ดูจิตพลิกความคิดพิชิตใจ คุณศุภกร ธรรมชวงค์	150
บทสรุปผนึกพลังใจก้าวสู่ความเป็นยอดมนุษย์	180
ภาคผนวก	187