

การเรี ยนรู้ ในสภาวะฝ่ วนคลาย

เรี ยนรู้ ทุ กสิ ' งที่ ' คุ ณต์ ่องการได้ เรี วขึ้ นอย่ างนั อย 10
เท่ ำ –

พี้ นฐานทางวิ ทยาศาสตร์ วิ ธี การ
และการประยุ กต์ ใช้ จริ งของกระบวนการคิ ดที่ ' เร่ งความเร็วเป็ น
พิ เศษ

เบิ ร นฮาร์ ด โบรเซ
สำ นั กพิ มพ์ บี บี
ปี ที่ ' ตี พิ มพ์ : 2026
อี เมล: bebrose@gmx.de

สารบัญ

คำนำ	3
บทที่ 1: พื้นฐานของการผ่อนคลายเพื่อการเจริญรู้ที่รวดเร็ว 4	
1.1 การทำให้ตนเองเข้าสู่สภาวะการผ่อนคลายที่จำเป็น 4	
1.2 การผ่อนคลายและการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ 6	
บทที่ 2: การประยุกต์ใช้การเจริญรู้ภายใต้การผ่อนคลาย 8	
2.1 ขอบเขตทางจิตและสติปัญญา 8	
2.2 การเพิ่มประสิทธิภาพและการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย 11	
2.3 การแก้ปัญหาทางกายภาพและการฟื้นฟูจิตใจและร่างกาย 13	
บทที่ 3: แนวทางวิธีการและพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ 16	
เอกสารอ้างอิง	19

การแนะนำ

ปีที่ ผู้เขียนถ่ายทอดความรู้ เหล่านี้ ในการปฏิบัติ งานในประเทศเยอรมนี และนักเรียนรู้ของเขาทุกคนต่างกระตือรือร้น
เกือบทั้งหมดของเยาวชนเหล่านี้ ได้ เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย ยहाँ
หลังจากจบการศึกษาศึกษาและประสบความสำเร็จ จ้อย่างยอดเยี่ยม
ตัวผู้เขียนเองเคยเป็นครู และหัวหน้าโรงเรียนวิศกรรมในเยอรมนี มาหลายปี
การศึกษาด้านวิศกรรมเป็นหนึ่ง ในสาขาที่ท้าทายที่สุด
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวิชาคณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี และสาขาอื่นๆ
ที่ เกี่ยวข้องอย่างใดก็ตาม
นี่เองจากผู้เขียนยังสำเร็จ การศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านจิตวิทยา
เขาจึงสร้างการปฏิบัติ งานด้านจิตวิทยาบนพื้นฐานนี้
โดยติดตามงานวิจัยระดับโลกใหม่ล่าสุดอยู่เสมอ

การค้นคว้า วิจัย การเพิ่มประสิทธิภาพของจิตใจมนุษย์ นั้นมีมานานเท่า
กับอารยธรรมเองในโลกสมัยใหม่ ที่ ได้มีไปด้วยซ้ำ อยู่มากมาย
ความสามารถในการซึมซับความรู้ ใหม่ ๆ อย่างรวดเร็ว แม่นยำ และถาวร
ได้ กลายเป็นหนึ่งในความสามารถหลักที่มีค่าที่สุด
หนึ่งสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ ศาสตร์ให้ กับวิธี การที่ อาจดู ชัดแจ้งในตอนแรก:
การเรียนรู้ ผ่านการผ่อนคลายอย่าง เป็นระบบ

วิธี การเรียนรู้ ที่ นำเสนอในที่ นี้ ถูกรวบรวมไปใช้ อย่างกว้างขวางในโรง
เรียนชั้นนำ ของตะวันตกและสถาบันเฉพาะทาง
สิ่งนี้ ช่วยเร่งการเรียนรู้ ได้ อย่างมหาศาล
การเพิ่มความเร็วในการเรียนรู้ เป็นสิ่งสำคัญ (หรือ มากกว่านั้น)
ไม่ใช่ แค่ ความเป็นไปได้ ทางทฤษฎี
แต่ เป็นความจริงที่ เกิดขึ้นได้ จริง –
และทั้งหมดนี้ โดยไม่ต้องใช้ ความพยายามใดๆ เป็นพิเศษ
เคล็ดลับไม่ได้ อยู่ที่ การเพิ่มแรงกดดัน หรือ ไขว่โม่งเรียน
แต่ เป็นการเปลี่ยน สภาพทางจิตวิทยาของระบบประสาทที่ ชัดเจน
ถูกต้องอย่าง พื้นฐาน

โดยพื้นฐานแล้ว มีสองวิธี ที่ จะทำให้ เกิดการผ่อนคลายที่ เพียงพอ
และเอื้อต่อการเรียนรู้
ซึ่งได้ อธิบายไว้ โดยละเอียดในหนังสือเล่มนี้ : ประการแรก
โดยการใช้ เครื่องมือ และรูปแบบภาพและเสียงที่ กำหนดเป้าหมายเพื่อ
กระตุ้นให้เกิดการผ่อนคลายที่ จำเป็นนี้ หรือ ประการที่สอง
ผ่านคำแนะนำ และการสนับสนุนเฉพาะจากบุคคลภายนอกที่มีประสบการณ์

ทั้งสองวิธี นำไปสู่ การประสานกันของระบบประสาทที่ ช่วยให้ผู้สังเกต
สามารถดูดซับรูปแบบข้อมูล ที่ ซับซ้อนได้ อย่างง่ายดาย

ดูเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.book-writer.de/Lernen/>

บทที่ 1: พื้นฐานของการผ่อนคลายเพื่อการเรียนรู้ที่รวดเร็ว

1.1 การนำตัวเองเข้าสู่สภาวะการผ่อนคลายที่จำเป็น

วิธี การสร้างสภาวะความจำขั้นสูง (Hypermnnesia)

โดยอาศัยการกระตุ้นตนเองนั้น

จำเป็นต่อองค์ความรู้ภายนอกเซลล์ในระบบประสาทส่วนกลาง
ในสภาวะปกติในชีวิตประจำวันของเรา รูปแบบคลื่นเบต้า (Beta wave)
จะเด่นในคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) ซึ่งทำงานในช่วงความถี่ประมาณ 14
ถึง 30 เฮิร์ตซ์

สภาวะนี้เหมาะสมที่สุดสำหรับงานวิเคราะห์และการตอบสนองต่ออันตราย
ยับยั้ง แต่การหลั่งฮอร์โมนความเครียดเช่น
คอร์ติซอลและอะดรีนาลีน
จะขัดขวางการรวมความทรงจำระยะยาวในฮิปโปแคมปัส

เพื่อลดคลื่นสมองให้อยู่ในช่วงอัลฟา (Alpha) ที่เหมาะสม (8-12
เฮิร์ตซ์) หรือแม้กระทั่งช่วงเธต้า (Theta) ที่ลึก (4-7 เฮิร์ตซ์)
สามารถใช้รูปแบบการผ่อนคลายเฉพาะและสื่อโสตทัศนูปกรณ์ได้
มีการจัดตั้งคลังข้อมูลดิจิทัลพิเศษขึ้นเพื่อจุดประสงค์นี้
ภายใต้โครงสร้างทรัพยากรที่ได้รับการตรวจสอบแล้วบน Google Drive
ในโฟลเดอร์ที่แชร์ที่เส้นทาง

drive.google.com/drive/folders/1cLSZ28HtRs4N0Vz9CSbZ9bYgy8KMdjIZ

ผู้เรียนรู้สามารถเข้าถึงรูปแบบภาพรูปทรงเรขาคณิตแบบแฟร็กทัล
และภูมิทัศน์เสียงทางประสาทวิทยาได้

ในโฟลเดอร์เดียวกันนี้ยังมีวิดีโอเฉพาะทางที่ออกแบบมาเพื่อช่วยใน
ให้คุณผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งได้อย่างรวดเร็ว

แม้ว่าจะไม่ได้ฝึกสมาธิมาหลายปีก็ตาม

วิดีโอเหล่านี้ใช้สิ่งเร้าทางสายตาเพื่อชะลอการเคลื่อนไหวของดวงตา
(saccades)

และเสียงบี๊นาอูร์ลบีทส์เพื่อปรับการทำงานของสมองโดยใช้หลักการ
ตอบสนองตามความถี่ (Frequency Following Response: FFR)

"คุณจะต้องค้นหาวัยตัวเองว่าวิธีหรือรูปแบบใดที่ได้ผลดีที่สุด
สำหรับคุณ

นี่เนื่องจากทุกคนมีลักษณะทางสรีรวิทยาประสาทที่เป็นเอกลักษณ์และ
ตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางประสาทสัมผัสแตกต่างกันไป"

"บางคนตอบสนองได้ดีเป็นพิเศษต่อสิ่งเร้าทางเสียงอย่างเด็ยวเช่น
เสียงสีชมพูหรือเสียงไอโซโครนิก

ในขณะที่บางคนต้องการการยั่วยุทางสายตาผ่านรูปแบบแสงที่ไหล
ลื่น" การทดลองใช้เครื่องมือต่างๆที่อยู่ในโฟลเดอร์อย่างเบีรบบ
จะช่วยให้คุณสร้างจุดที่เหมาะสมกับตนเอง

ซึ่งจะช่วยให้การเปลี่ยนผ่านจากชั้นตอนเบต้าไปสู่ชั้นตอนอัลฟ่า
สำเร็จสมบูรณ์ภายในไม่กี่นาทีก่อน

1.2 การผ่อนคลายและการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ

แม้ว่าการเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายด้วยตนเองโดยใช้เทคโนโลยีจะเป็นวิธี
ที่มีประสิทธิภาพและยืดหยุ่นสูง แต่บางครั้งก็อาจพบอุปสรรค
โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้เริ่มต้นหรือผู้ที่มีความกระสับกระส่าย
ภายในอย่างมาก

ธรรมชาติของจิตสำนึกมักจะคอยตรวจสอบกระบวนการผ่อนคลายอย่างวิเคราะห
ซึ่งอาจขัดขวางการเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง
นี่คือจุดที่ตัวเล็อกที่สองซึ่งมีประสิทธิภาพมากกว่าเข้ามา มีบทบาท:
การเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายโดยผู้เชี่ยวชาญ

คุณสามารถเข้าถึงสภาวะผ่อนคลายที่ต้องการได้อย่างรวดเร็วและง่ายดายที่
สุดเมื่อผู้ที่มีความประสงค์เป็นผู้นำคุณโดยตรง
ด้วยการผสมผสานระหว่างคำแนะนำด้วยวาจา การกำหนดจังหวะ
และการนำทาง

รวมถึงการปรับตัวอย่างเห็นอกเห็นใจต่ออัตราการหายใจของผู้เรียน
ได้ ซึ่งมีความสามารถในการเข้าถึงขั้นตอนสำคัญของจิตสำนึก
(ที่เรียกว่า "ระบบกระตุกเรติคูลาร์") ได้อย่างเฉพาะเจาะจง
ซึ่งจะช่วยลดกิจกรรมของสมองส่วนคอร์เทกซ์ได้ทันทีโดยไม่ต้อง
ใช้ความพยายามใดๆ จากคุณ

แน่นอนการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียวจะไม่บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ
มีฉะนั้นคุณคงจะกลายเป็นคนที่ดีขึ้นโดยอัตโนมัติหลังจากการนอนหลับ
ทุกครั้ง

เมื่อคุณอยู่ในสภาวะผ่อนคลายแล้ว

คุณต้องการคำแนะนำยืนยันที่มีประสิทธิภาพเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมาย
คำแนะนำเหล่านี้จะแตกต่างกันไปอย่างมาก
ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของคุณ

การกำหนดคำแนะนำเหล่านี้ต้องการอาศัยความรู้และประสบการณ์อย่างมากเพื่อ
ให้มั่นใจว่าได้ถึงประสิทธิภาพ

จากประสบการณ์ภาคปฏิบัติกว่า 30 ปี

และการทำงานอย่างเข้มข้นกับลูกค้าในสาขาการสะกดจิตบำบัดประยุกต์
การใช้ภาษาเชิงแนะนำและการฝึกฝนจิตใจ

ผู้เชี่ยวชาญมีความรู้เชิงปฏิบัติที่แข็งแกร่งในการชักนำให้คุณเข้าสู่
สภาวะที่พร้อมเรียนรู้อย่างสูงสุดได้อย่างปลอดภัยและแม่นยำ

ผู้อ่านและลูกค้าที่สนใจสามารถติดต่อฉันได้ที่ bebrose@gmx.de

เพื่อ กำหนดนัดหมายสัปดาห์

หากอาศัยอยู่ในพื้นที่ ให้ บริการหรือ สนใจเข้าร่วมการอบรมออนไลน์แบบเข้มข้น

บทที่ 2: การประยุกต์ใช้ การเรียนรู้ แบบผสมผสาน

ตัวอย่างเช่น: คุณอยู่ในห้องเรียน อาจารย์บรรยาย

แต่ มี สิ่งรบกวนมากมายหลังเลิกเรียนคุณจำเนื้อหาได้เพียง 5% เท่านั้น

แต่ เมื่อเรียนรู้ แบบผสมผสาน คุณจะตั้งใจฟังอาจารย์อย่างเต็มที่ 'ไม่มี สิ่งรบกวน คุณจะสามารถจดจำได้ถึง 90% หลังเลิกเรียน และไม่มี ใครสังเกตเห็นว่า คุณผ่อนคลาย เพราะคุณตั้งใจฟังและตอบคำถามได้อย่างปกติ

สมอยังประมวลผลสิ่งที่ คุณได้ ยินและเห็น ได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะสิ่งเร้าอื่น ๆ

ที่ เคยขัดขวางการรับและประมวลผลข้อมูล อย่างมีประสิทธิภาพนั้นหายไป

และส่วนที่ดี ที่ สุดก็คือ หากทำ อย่างถูกต้อง:

ยิ่งคุณเรียนรู้ ได้ ดี เท่าไหร่

ความรู้ สึกของคุณก็จะยิ่ง สว่างและเข้มข้นมากขึ้นเท่านั้น นอกจากนั้น

คุณยังรู้ สึก ผ่อนคลายและมี พลังงานใหม่ หลังจากการเรียนรู้

ในขณะที่ ก่อนหน้านี้ คุณมักจะเห็น 'อย่างล้าหลัง' จากการเรียนรู้ หรือ อลัง เป็นเวลานาน

ศักยภาพในการประยุกต์ใช้ การประมวลผลข้อมูล ความเร็วสูง พิเศษในสภาวะผสมผสานอย่างลึกซึ้งนี้ นครอบคลุมทุกแง่มุมของการดำรงอยู่ ของมนุษย์ สามารถแบ่งออกเป็นสามเสาหลัก ที่ ฐานได้ อย่างเป็นระบบ ได้แก่ ด้านจิตใจและการรับรู้

การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานทางกายภาพ

และการแก้ไขปัญหายุทธศาสตร์ ข่ายกายและสุขภาพจิตที่ ชัดเจน

2.1 ขอบเขตทางจิตและสติ ปัญญา

การเรียนรู้ ภาษาที่ รวดเร็วและถาวร:

ด้วยการข้ามขั้นตอนการกรองภายในและกระตุ้นคอร์เทกซ์ การได้ ยินโดยตรง คำศัพท์ โครงสร้างทางไวยากรณ์ และสำนวนต่าง ๆ

สามารถฝังอยู่ในความทรงจำระยะยาวได้ ในเวลาเพียงเศษเสี้ยวของเวลาปกติ

วิทยาศาสตร์ ธรรมชาติ และการประยุกต์ใช้ ทางเทคนิค:

และตรรกะเชิงโครงสร้าง ว่างไม่ จำ เป็น อด อดท อดจำ อด อดยากล้า นากอ กต อด
ไปแต่ สามารถเข้า ใจได้ ในฐานะองค์ รวมทางภาพและตรรกะ
และจ ดเก็ บไว้ ในหน วยความจำ เชิงความหมาย

ซึ่ง ' งช' วยเพิ่ ' มทั้ กษะการแก้ ป้ ญหาอย่ างสร้ างสรรค์ อย่ างมหาศาล

นี่ ' องจากสมองจะกรองสิ ' งเรื่ าที่ ' ไม่ เกี ' ยวข้ องออกไปโดยอ้ ตโนมั ตี

และแทนที่ ' ดั ้วยความคิ ดเชิ งบวก

การยี่ นยี่ นตนเองและการต้ งเป่าหมายโดยใช้ คำ แนะนำ ตนเองจะฝึ งลี กใน จิตใต้ สำนึ กและนำ ไปสู่ ' การเปลี่ ยนแปลงภาพลั กษณ์ ของตนเองอยู่ ่าง ยั้ งยี่ น

คุณเป็นผู้นำคนหนึ่งที่คิดถึงการพัฒนองกร์อย่างกระตือรือร้น

๕. วิธีการทำงานของเลนส์นูนใกล้ ๆ สามารถเพิ่มขีดความสามารถให้ได้อย่างเห็นได้ชัด

การปรับรูปแบบการหายใจให้เหมาะสมและการประหยัดพลังงานในการเคลียร์
 น้ําในทางจิตใจช่วยลดการใช้ไกลโคเจนและเพิ่มไขมันที่จัดเก็บในแอโรบิก

ความแม่นยำ ในที่นี้ พิจารณา:

รูปแบบการเคลื่อนที่ของอนุภาคที่วัดได้ในสภาวะผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ภายใต้อิทธิพลของการรบกวนจากภายนอกจะถูกละเลยได้ อย่างไรก็ตาม การวัดที่แม่นยำขึ้นสามารถทำได้โดยการวัดที่อุณหภูมิที่ต่ำลง

เพื่อศึกษาผลกระทบของอุณหภูมิ:

การวัดความไวต่อการรบกวนของระบบประสาทอัตโนมัติที่วัดได้

ช่วยให้ทราบถึงผลกระทบของอุณหภูมิที่มีต่อการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ

บทที่ 3: การวัดอัตราการไหลเวียนของเลือด

การวัดอัตราการไหลเวียนของเลือดสามารถทำได้โดยใช้เทคนิคการวัดที่เรียกว่าการวัดอัตราการไหลเวียนของเลือด

หากเราเปรียบเทียบเวลาการไหลเวียนของเลือดแบบต่อเนื่องกับ

กับเวลาการไหลเวียนของเลือดแบบต่อเนื่อง T_s ภายใต้การผ่อนคลายที่เหมาะสม

ความถี่ของสัญญาณที่วัดได้คืออัตราส่วน (Eta = T_t / T_s)

จะมากกว่าหรือเท่ากับ 10

การวัดอัตราการไหลเวียนของเลือดในสภาวะที่วัดได้โดยใช้เทคนิคการวัดที่เรียกว่าการวัดอัตราการไหลเวียนของเลือด

การไหลเวียนของเลือดของกล้ามเนื้อหัวใจวัดได้โดยใช้อุปกรณ์วัดอัตราการไหลเวียนของเลือด (เลขของมิเตอร์ : 7 ± 2 หน่วยของเลือด)

การวัดอัตราการไหลเวียนของเลือดของเซลล์ประสาทในแถบความถี่อัลฟาช่วยให้สามารถวัดอัตราการไหลเวียนของเลือดโดยตรงและยาวนานไปจนถึงการวัดอัตราการไหลเวียนของเลือดได้

อ้างอิง

[1] Lozanov, Georgi (1978): Suggestology and Outlines of Suggestopedics. Gordon and Breach Science Publishers.

(งานวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของการผ่อนคลายต่อการไหลเวียนของเลือด)

[2] Bandy, O., & Brose, B. (2021):

ความถี่ของสัญญาณทางประสาทวิทยาของภาวะความจำเกินในสภาวะที่วัดได้
จาก BB-Verlag, หน้า 45-89

[3] Budzynski, T. H. (1986):

การประยุกต์ใช้ทางคลินิกของสภาวะที่วัดได้ที่ไม่ใช่ยา
ใน: Academic Press, Handbook of States of Consciousness

[4] Resta, G. (2014):

การวัดอัตราการไหลเวียนของเลือดในสภาวะที่วัดได้ของระบบประสาทและสถานที่

' ฝึ กอบรมทางทหาร Journal of Accelerated Cognitive Science, 12(3), 112–128