

ตัวอย่าง

อยู่บ้านแล้ว เหงื่อยไหม?

บ้านกำลังป่วยหรือคุณกำลังพัง?
ดีท็อกซ์ 101 จุดอับในบ้าน

ไม่ต้องมีพื้นฐานอวองจู้ย
แค่เดินเช็กตาม Framework
เคลียร์บ้านอึดอัด
ให้กลับมาเป็นที่ชาร์จพลังชีวิต



คำนำ

บ้านที่ดี ไม่ได้เริ่มจากความสวยที่สุด แต่เริ่มจากบ้านที่คนอยู่รู้สึกเบาขึ้น หนังสือเล่มนี้ชวนคุณเดินดูบ้าน 101 จุด เพื่อค้นหาว่าอะไรในบ้านกำลังทำให้ใจหนัก และควรเริ่มดูแลตรงไหนก่อน



จาล์ม Hameday

ฮวงจุ้ยที่ดีไม่จำเป็นต้องเริ่มจากการรื้อหรือเปลี่ยนบ้านทั้งหลัง หลายครั้ง แค่เข้าใจแสง ลม ทางเดิน มุมอับและจังหวะของพื้นที่ ก็ช่วยให้บ้านเดิมอยู่สบายขึ้นได้ เล่มนี้จึงเป็นฮวงจุ้ยบ้านแบบเข้าใจง่าย ที่คนทั่วไปสามารถเช็กและปรับตามได้จริง



อ.ธีร์ ธีรณัย เล่ารุณ

เล่มนี้เหมาะกับใคร

เล่มนี้เหมาะกับคนที่รู้สึกที่ บ้านของตัวเอง “อยู่ได้” แต่ยัง “ไม่ค่อยได้พัก” เท่าที่ควร เหมาะกับคนที่กลับบ้านมาแล้วไม่โล่ง นอนแล้วไม่ค่อยสดชื่น อดิเรกทำอะไรไม่ได้ใช้ทานข้าว ระเบียบกลายเป็นที่เก็บของ มีบางมุมในบ้านที่เห็นแล้วตอนหายใจ หรือรู้สึกที่บ้านไม่ได้แย่ แต่ก็ยังไม่ค่อยสบาย

ไม่ต้องรู้เรื่องฮวงจุ้ยมาก่อน

บ้านหลังเล็กก็ใช้ได้

ไม่ว่าจะอยู่บ้านเดี่ยว ทาวน์โฮม คอนโด ห้องเช่า บ้านมือสอง หรือบ้านใหม่ ก็ใช้เล่มนี้ได้

ขอแค่คุณอยากรับมามองบ้านตัวเองใหม่อีกครั้ง และอยากเริ่มปรับจากจุดเล็ก ๆ ที่ทำได้จริง

ในชุดนี้มีอะไรบ้าง

ชุดนี้ไม่ได้มีแค่หนังสือให้อ่านจบแล้ววางไว้เฉย ๆ
แต่ตั้งใจให้ใช้กับบ้านจริง
ในชุดนี้ประกอบด้วย 4 ส่วนเสริมหลัก



1. ใบเช็กบ้าน 101 จุด

ใช้สำหรับเดินดูบ้านแล้วตีความ จุดไหนตรงกับบ้านของคุณบ้าง
เหมาะกับคนที่อยากเห็นภาพรวมเร็ว ๆ ว่า บ้านมีจุดไหนที่ควรกลับมาดูแล



2. แบบสำรวจความรู้สึกของบ้าน

ใช้สำหรับเขียนว่า แต่ละห้องทำให้คุณรู้สึกอย่างไร
เหมาะกับคนที่ยังอธิบายไม่ถูกว่า ทำไมบ้านอยู่แล้วไม่ค่อยสบาย



3. แผนลงมือปรับบ้าน 7 วัน

ใช้สำหรับเริ่มลงมือวันละนิด
เหมาะกับคนที่อยากปรับบ้าน แต่ไม่อยากกดดันตัวเองให้จัดทั้งบ้านในวันเดียว



4. กัก LINE ให้ AI ช่วยฟังบ้านเบื้องต้น

ใช้สำหรับคนที่ยังเลือกไม่ถูกว่าจะเริ่มจากตรงไหน
พิมพ์เล่าอาการบ้านผ่านข้อความได้เลย ไม่ต้องส่งรูปบ้าน และใช้ภาษาธรรมดาได้
AI จะช่วยถามกลับ จัดลำดับ และแนะนำจุดเล็ก ๆ ที่น่าเริ่มดูก่อน

หมวด 1: อยู่กับบ้านอย่างเข้าใจ (จุดที่ 1–10)

เริ่มจากการมองบ้านแบบไม่มองาย เห็นความรู้สึกแรก มุมที่ทำให้ใจหนัก
และวิธีเริ่มฟังบ้านจากจุดเล็ก ๆ

หมวด 2: ห้องนอนและการพัก (จุดที่ 11–20)

ดูเตียง หัวเตียง แสง เสียง ห้องน้ำใกล้ห้องนอน ความรก
และของรอบตัวที่อาจทำให้พักไม่สุด

หมวด 3: ห้องน้ำ ครว และโต๊ะทานข้าว (จุดที่ 21–30)

แยกเรื่องห้องน้ำ ครว เตา ชิงก์ และโต๊ะทานข้าวให้ชัด
เพื่อดูว่าพื้นที่ดูแลตัวเองในบ้านยังใช้งานได้ดีไหม

หมวด 4: ทางเดิน ประตู แสง และลมภายในบ้าน (จุดที่ 31–40)

ดูการเดินในบ้าน ประตู ผนัง เพดาน ช่องแสง ลม และกระจก
โดยเน้นความติดขัดภายในบ้าน

หมวด 5: ปรับบ้านแบบไม่ต้องทุบ (จุดที่ 41–50)

รวมวิธีปรับจุดยาก เช่น แปลน บันได ฝ้า เสียง ห้องน้ำ ทางเดิน กระจก และครว
โดยไม่เริ่มจากการรื้อใหญ่

หมวด 6: บ้านแต่ละแบบ: บ้านเดี่ยว คอนโด และทาวน์โฮม (จุดที่ 51–60)

ดูโจทย์เฉพาะของบ้านแต่ละแบบ เช่น พื้นที่เล็ก แสงแรง ระเบียง ความเป็นส่วนตัว
หน้าบ้าน กลางบ้าน หลังบ้าน และลมที่ยังเดินอยู่ไหม

หมวด 7: ธรรมชาติ แสง ลม ต้นไม้ และพื้นที่พัก (จุดที่ 61–70)

ดูต้นไม้ สวน น้ำพุ ระเบียง ดาดฟ้า แสง ลม และธรรมชาติในฐานะสิ่งที่ทำให้บ้าน
กลับมาสดชื่นขึ้น

หมวด 8: รายละเอียดหน้าบ้านและภาพแรกหลังเปิดประตู (จุดที่ 71–80)

ดูรั้ว โรงจอดรถ ทางเข้าบ้าน เสา ถนน แสงไฟ
และภาพแรกที่บ้านใช้ต้อนรับเรา

หมวด 9: สิ่งแวดล้อมรอบบ้านที่เข้ามากระทบ (จุดที่ 81–90)

ดูอาคารสูง เพื่อนบ้าน เสียง ถนน ซอยตัน สถานที่รอบบ้าน ถึงขยะ ทัศนียภาพ
และป้ายโฆษณาที่กระทบความสบายของบ้าน

หมวด 10: พื้นที่ใช้ชีวิต ความสงบ และความหมายของบ้าน (จุดที่ 91–101)

ดูห้องรับแขก ห้องนั่งเล่น มุมทำงาน มุมสงบ ห้องพระ แท่นบูชา ศาล
และหลักคิดท้ายเล่ม

ฮวงจุ้ยแบบไม่มงาย คือการฟังกบ้านให้เป็น

ฮวงจุ้ยในเล่มนี้ไม่ได้เริ่มจากการท่องจำว่าทิศไหนดี ทิศไหนร้าย หรือวางอะไรตรงไหน แล้วชีวิตจะเปลี่ยนทันที

แต่เริ่มจากเรื่องง่ายกว่านั้นมาก

ลองถามตัวเองว่า บ้านหลังนี้อยู่แล้วรู้สึกยังใจ

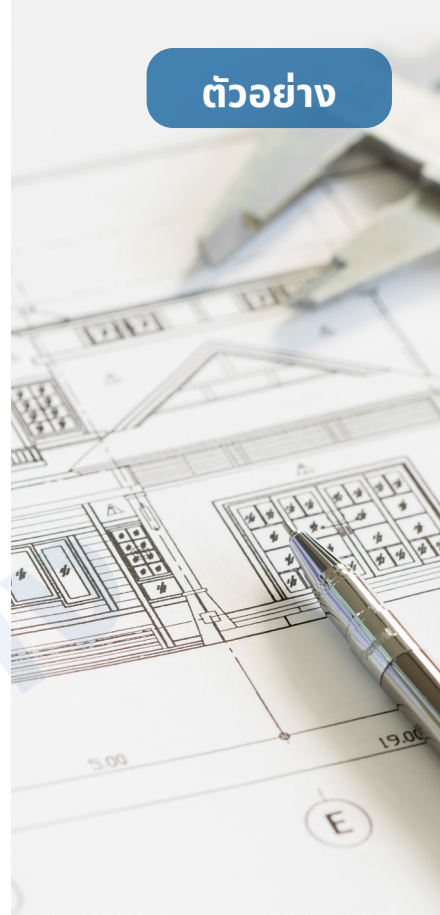
บางบ้านเปิดประตูเข้าไปแล้วโล่ง
ทั้งที่ไม่ได้แต่งแพง

บางบ้านสวยมาก แต่เดินเข้าไปแล้วรู้สึกแน่น

บางบ้านไม่ได้รกกทั้งหลัง แต่มีบางมุมที่เห็นแล้ว
ใจหนักทุกวัน

การฟังกบ้านให้เป็น คือการเริ่มสังเกตสิ่งเหล่านี้
ก่อน ไม่ต้องรีบเชื่อ ไม่ต้องรีบกลัว และไม่ต้องรีบ
แก้ทุกอย่าง

แค่เริ่มเห็นว่า บ้านส่งผลกับความรู้สึกเราอย่างไร
ก็ถือว่าเริ่มถูกทางแล้ว



เช็กบ้านตัวเอง

- ☐ คิดถึงฮวงจุ้ยบ้านตัวเองแล้วรู้สึกกลัวมากกว่ารู้สึกเข้าใจ
- ☐ มีมุมในบ้านที่เห็นแล้วรู้สึกหนักทันที
- ☐ ยังหามุมที่อยู่แล้วรู้สึกสบายได้ไม่ชัดเจน



ลองทำวันนี้

วันนี้ไม่ต้องแก้อะไรทั้งบ้าน ให้เลือกมุมที่ทำให้รู้สึกกลัวหรือหนักที่สุด 1 มุม
ยืนดูว่ามุมนั้นมีของรก แสงน้อย หรือภาพที่ทำให้ไม่สบายใจตรงไหน
แล้วปรับให้เข้าใจง่ายขึ้นเพียงอย่างเดียว



จดสั้นๆ

จุดนี้ตรงกับบ้านฉันไหม _____
สิ่งที่อยากลองปรับ _____

ความรู้สึกแรก ตอนเปิดประตู บอกอะไรเราได้บ้าง

จุดแรกที่เห็นตอนเปิดประตูเข้าบ้านสำคัญมาก

เพราะมันเป็นเหมือนคำทักทายแรกของบ้าน

ถ้าเปิดเข้ามาแล้วเจอรองเท้ากองอยู่ กล่องพิสดู
วางค้าง ถุงของที่ยังไม่ได้เก็บ หรือทางเดินที่
ขวาง บ้านอาจทำให้ใจหนักตั้งแต่ยังไม่ได้นั่งพัก

แต่ถ้าจุดแรกดูโล่ง สะอาด มีแสงพอดี และเดินเข้า
ได้ง่าย ความรู้สึกตอนกลับบ้านจะต่างออกไปทันที

ไม่ต้องจัดทั้งบ้านก่อน

เริ่มจากภาพแรกที่บ้านใช้ต้อนรับเราทุกวันที่พอ

เพราะถ้าจุดแรกเบาขึ้น บ้านทั้งหลังจะรู้สึกเบาขึ้น
ตาม



เช็กบ้านตัวเอง

- ☐ จุดแรกทำให้รู้สึกอยากรีบเดินผ่านมากกว่าอยากเข้าบ้าน
- ☐ มีของค้างตรงหน้าประตูที่อยู่มานานเกิน 1 สัปดาห์
- ☐ ภาพแรกหลังเปิดประตูทำให้รู้สึกหนักมากกว่ารู้สึกต้อนรับ



ลองทำวันนี้

เปิดประตูเข้าบ้านตามปกติแล้วหยุด 10 วินาที จดสิ่งแรกที่เห็น
จากนั้นปรับภาพแรกนั้นให้ต้อนรับขึ้น 1 อย่าง เช่น ย้ายของค้าง เช็ดพื้น
หรือเปิดไฟเฉพาะจุด แล้วลองเปิดประตูเข้ามาใหม่



จดสั้นๆ

จุดนี้ตรงกับบ้านฉันไหม _____
สิ่งที่อยากลองปรับ _____

เตียงอยู่ตรงไหน ทำไมนอนไม่หลับ?

เตียงไม่ใช่แค่เฟอร์นิเจอร์ชิ้นใหญ่ในห้องนอน

แต่เป็นจุดที่ร่างกายใช้พักจริงทุกคืน

ตำแหน่งเตียงจึงมีผลกับความรู้สึกมากกว่าที่คิด
บางคนไม่ได้หลับยากเพราะคิดมากอย่างเดียว
แต่อาจเพราะเตียงอยู่ในจุดที่รู้สึกถูกรบกวน
เช่น ใกล้ทางเดินเกินไป เห็นประตูชัดเกินไป
หรือมีของรอบเตียงแน่นเกินไป

เตียงที่ดีไม่จำเป็นต้องอยู่ตำแหน่งสมบูรณ์แบบ
ตามตำรา

แต่นำมาให้เรารู้สึกว่า “นอนตรงนี้แล้วพักได้”

ถ้านอนแล้วรู้สึกกระแวง ตื่นง่าย หรือเหมือนยังมี
อะไรค้างอยู่รอบตัว
ลองเริ่มดูจากตำแหน่งเตียงก่อน



เช็กบ้านตัวเอง

- ☐ นอนบนเตียงแล้วรู้สึกไม่ปลอดภัยพอจะพักจริง
- ☐ เตียงอยู่ใกล้ประตู ทางเดิน หรือจุดที่มีคนผ่านบ่อยเกินไป
- ☐ รอบเตียงมีของเยอะจนทำให้รู้สึกแน่นหรือถูกรบกวน



ลองทำวันนี้

นอนหรือนั่งบนเตียง 2 นาที แล้วสังเกตว่าร่างกายรู้สึกปลอดภัยพอจะพักไหม
ถ้ารู้สึกกระแวงหรือถูกรบกวน ให้ปรับของรอบเตียง 1 อย่าง
เช่น ย้ายของสูง ลดของข้างหัวเตียง หรือเคลียร์ทางเดินข้างเตียง



จดสั้นๆ

จุดนี้ตรงกับบ้านฉันไหม _____
สิ่งที่อยากลองปรับ _____

ห้องทานข้าวไม่มีคนทาน อาจบอกอะไรเกี่ยวกับบ้าน

โต๊ะทานข้าวที่ไม่มีคนใช้ ไม่ได้แปลว่าคนในบ้านไม่รักกัน

แต่อาจแปลว่าพื้นที่นี้ถูกใช้อย่างอื่นแย่งหน้าที่ไปแล้ว

บางบ้านโต๊ะทานข้าวกลายเป็นที่วางเอกสาร

บางบ้านกลายเป็นจุดวางยา

บางบ้านเต็มไปด้วยกล่องพัสดุ

บางบ้านมีโต๊ะทานข้าว แต่ทุกคนแยกไปทานหน้าทีวี
หรือในห้องของตัวเอง

โต๊ะทานข้าวไม่ใช่แค่ที่วางอาหาร

แต่มันเป็นจุดที่คนในบ้านมีโอกาสกลับมาเจอกัน

ถ้าพื้นที่นี้หายไป ความสัมพันธ์ในบ้าน
อาจไม่ได้แยลงทันที แต่จังหวะเล็กๆ ของการอยู่ร่วมกัน
อาจค่อย ๆ หายไป



เช็กบ้านตัวเอง

- ☐ โต๊ะทานข้าวไม่ค่อยได้ใช้ทานข้าวจริง
- ☐ บนโต๊ะมีของค้างมากกว่าอาหาร
- ☐ คนในบ้านยังนั่งตรงนี้พร้อมกันได้ไม่สะดวก



ลองทำวันนี้

จัดโต๊ะทานข้าวให้พร้อมสำหรับมือตัดไปทันที เก็บของที่ไม่เกี่ยวกับอาหารออก
และเหลือพื้นที่วางจานให้ครบคนในบ้าน
จากนั้นลองนั่งดูว่าพื้นที่นี้ชวนให้กินข้าวขึ้นไหม



จดสั้นๆ

จุดนี้ตรงกับบ้านฉันไหม _____
สิ่งที่อยากลองปรับ _____

คอนโดเล็ก อยู่สบายไหม ต้องดูว่ามูมพัก มูมงาน และมูมเก็บของชัด หรือเปล่า

คอนโดเล็กไม่จำเป็นต้องอยู่แล้วอึดอัด

แต่ถ้าทุกกิจกรรมปนกัน ห้องจะเหนื่อยเร็วมาก

เตียงกลายเป็นที่ทำงาน

โต๊ะทำงานกลายเป็นที่วางของ

มูมกินข้าวหายไป

ของใช้ทุกอย่างอยู่ในสายตาสดเวลา

คอนโดที่ดีไม่จำเป็นต้องใหญ่ แต่ต้องมีขอบเขตให้
ร่างกายรู้ว่า มูมไหนไว้พัก มูมไหนไว้ทำงาน
และมูมไหนไว้เก็บของ



เช็กบ้านตัวเอง

- ☐ มูมพัก มูมงาน และมูมเก็บของยังแยกกันไม่พอ
- ☐ มีของทำงานและของใช้ค้างอยู่ในมูมพักมากเกินไป
- ☐ เดินในห้องแล้วรู้สึกว่าคุณอย่างชนกันหมดมากกว่าโล่ง



ลองทำวันนี้

ในคอนโด ให้ยืนกลางห้องแล้วชี้มูมพัก มูมงาน และมูมเก็บของ
ถ้ายังปนกัน ให้จัดขอบเขตเล็ก ๆ 1 จุด
เช่น กล่องเก็บของหรือโคมไฟแยกหน้าที่



จดสั้นๆ

จุดนี้ตรงกับบ้านฉันไหม _____
สิ่งที่อยากลองปรับ _____

บ้านไม่มีต้นไม้ = บ้านไร้ชีวิต?

บ้านไม่มีต้นไม้ไม่ได้แปลว่าบ้านไม่ดี

บางบ้านไม่มีต้นไม้เลย แต่สะอาด โปร่ง แสงดี
และอยู่แล้วสบายมาก

แต่ต้นไม้หรือธรรมชาติเล็ก ๆ สามารถช่วยให้บ้าน
ดูมีชีวิตขึ้นได้ โดยเฉพาะบ้านที่ดูแห้ง แข็ง หรือมี
แต่วัสดุเรียบ ๆ เติมไปหมด

ปัญหาคือหลายคนคิดว่าต้องซื้อต้นไม้เยอะ ๆ
ถึงจะดี

จริง ๆ แล้วไม่ต้องขนาดนั้น

ต้นไม้หนึ่งต้นที่ดูแลไหว ดีกว่าต้นไม้หลายต้น
ที่เหี่ยวแห้ง หรือกลายเป็นภาระ

ถ้าอยากเริ่มเติมชีวิตให้บ้าน ให้เริ่มจากธรรมชาติ
เล็ก ๆ ที่เราไม่เหนียวกับการดูแลก่อน



เช็กบ้านตัวเอง

- ☐ บ้านมีมุมที่ดูแห้ง แข็ง และไร้ชีวิตเกินไป
- ☐ บ้านมีต้นไม้มากพอจนเริ่มดูแลไม่ไหว
- ☐ ตอนนี้มีต้นไม้และของธรรมชาติที่ถูกละเลยทิ้งไว้



ลองทำวันนี้

เลือกมุมที่แห้ง แข็ง หรือไร้ชีวิตที่สุด
แล้วเติมธรรมชาติที่ดูแลง่าย 1 อย่าง
เช่น แจกันเล็ก ต้นไม้กระถาง หรือเปิดม่านให้แสงเข้า โดยไม่เพิ่มภาระเกินจริง



จดสั้นๆ

จุดนี้ตรงกับบ้านฉันไหม _____
สิ่งที่อยากลองปรับ _____