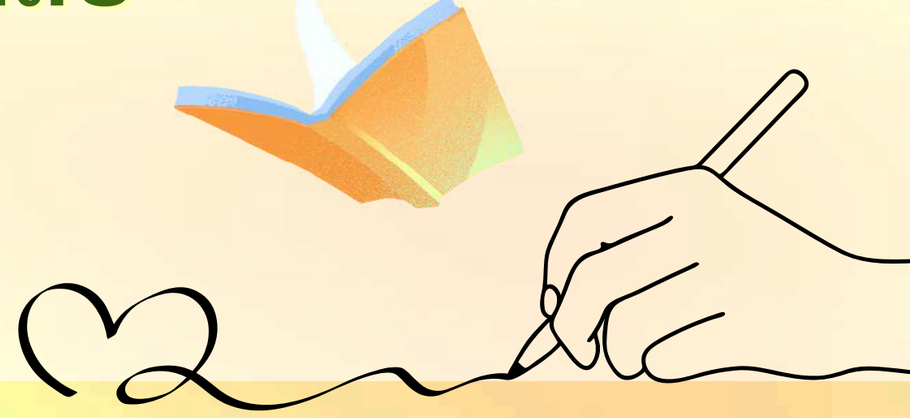
หลักสูตร “เขียนเปลี่ยนชีวิต”

สอนโดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์
ก่อนเป็น “เรามีลมหายใจ.. จำกัด”



หลักสูตรสอนการเขียนบำบัด เพื่อพัฒนาจิตใจ
และการเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น การรู้จักตนเอง
การก้าวข้ามจากความเคยชิน การเยียวยาความรู้สึกเชิงลบ
การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จรดปากกาผ่าตัดหัวใจ เปลี่ยนให้เห็นคุณคนใหม่
สำรวจโลกภายในจิตใจ ด้วยการเขียนที่ไม่ธรรมดา
แล้วคุณจะรู้ว่า การเขียนให้อะไรมากกว่าที่คิด
และการเปลี่ยนชีวิตเริ่มได้ด้วยมือของตนเอง

www.dhammaliterary.org/khianpianchiwit-course

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร **“เขียนเปลี่ยนชีวิต” 57 รุ่น**

สอนโดย **ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์**
ก่อนเป็น **“เรามีลมหายใจ.. จำกัด”**

“รู้สึกโชคดีที่ได้เข้าเรียนหลักสูตรเขียนเปลี่ยนชีวิต เรียนแล้วเปลี่ยนชีวิตจริงๆ ค่ะ โดยเริ่มจากเปลี่ยนวิธีคิด การอบรม”เขียนเปลี่ยนชีวิต” ในครั้งนี้ช่วยดึงสติให้เห็นคุณค่าในตัวเองและมีจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น มิได้ช่วยคนแค่ 1 คนแต่เป็นการช่วยครอบครัวและคนรอบข้าง สังคมของผู้เรียน รวมไปถึงโลกใบนี้”

“รู้สึกถึงความมหัศจรรย์ในการเชื่อมโยงกับตัวตนภายในผ่านการเขียน ได้เข้าใจว่าการเขียนช่วยเยียวยาจิตใจเราได้ค่ะ พอได้เขียนแล้วเอามาอ่านอีกทีก็เหมือนกับได้จดไดอารี่ จนได้ตกผลึกทางความคิดอย่างรอบด้านค่ะ”

“ตัดคนใจร้ายออกจากชีวิตได้ง่ายขึ้น รักตัวเองมากขึ้น ใครที่ไม่รักก็คือไม่รัก ไม่บังคับหรือตั้งคำถามอีกต่อไป อ่อนโยนกับตัวเอง ปล่อยและช่าง...มากขึ้นจากที่เคยกดดันตัวเองให้เพอร์เฟ็กต์ในเรื่องต่างๆ จากการที่เข้ากลุ่มย่อยและรับฟังคนอื่นได้รับรู้ว่าคนอื่นเจอเรื่องหนักกว่ามากเค้ายังผ่านไปได้ เรื่องของเราแค่นี้เอง ปล่อยวางได้ ใจก็เบาลง”

“กล้าตามและทำความรู้จักความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น เหมือนได้ปลดปล่อยบางอย่างที่ค้างคาในใจ ได้เปลี่ยนมุมมองที่เรามีต่อเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบว่า มันอาจจะไม่ได้แย่เสมอไป และพบข้อดีในข้อเสียหลาย ๆ อย่าง และอีกสิ่งที่ได้ฝึกจริงจังคือการฝึกสมาธิสบาย ๆ ก่อนเริ่มบทเรียนและระหว่างบทเรียน (เป็นคนที่นั่งสมาธิไม่ได้เลย)”

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร **“เขียนเปลี่ยนชีวิต” 57 รุ่น**

สอนโดย **ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์**
ก่อนเป็น **“เรามีลมหายใจ.. จำกัด”**

“เป็นการเข้าเรียนคอร์สออนไลน์ครั้งแรกในชีวิตที่ไม่คิดว่าตัวเองจะทำได้จนจบคอร์ส จากวันที่รู้สึกว่าเราไม่รู้จักตัวเองเลย พอได้เขียน ได้คิดตาม แล้วก็ได้เข้าใจอะไรหลาย ๆ อย่างทั้งทางธรรมและทางจิตวิทยาที่เป็นวิทยาศาสตร์ควบคู่กันไป”

“ได้เข้าเรียนแล้วรู้สึกเหนือความคาดหมายค่ะ ลึกซึ้งกว่าที่คิดไว้ ได้เรียนรู้เทคนิคใหม่ๆ ในการพูดคุยกับภายในเรา รวมทั้งได้เรียนรู้จากคำถามและการแชร์ของเพื่อนๆด้วยค่ะ รู้สึกว่าเปิดกว้างในการยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เข้าใจและยอมรับความเป็นไปต่างๆตามความเป็นจริงได้ง่ายขึ้น”

“ได้เรียนรู้แนวทางการดูแลจิตใจตัวเองเวลามีความทุกข์ ผ่านเทคนิคการเขียนในรูปแบบที่หลากหลายและแปลกใหม่ จากเดิมที่เป็นคนไม่ชอบและไม่ถนัดงานเขียนเลย แต่ตอนนี้รู้สึกว่า เรามีความก้าวหน้ามากขึ้น เขียนได้เก่งขึ้น นำงานเขียนมาช่วยให้เราผ่อนคลายและจิตใจเบาสบายค่ะ มีสติมากขึ้นเวลาเจอกับอะไรที่ไม่มั่นคง”

“ได้ตระหนักรู้ว่าควรเขียนหนังสือเพื่อให้เราเป็นนางเอกในชีวิตตัวเองได้ เยียวยาภาวะความรู้สึกที่ไม่ได้รับการเห็นคุณค่าหรือใช้ศักยภาพอย่างไม่เต็มที่ผ่านการไปเป็นตัวสำรองในเรื่องราวชีวิตคนอื่นๆ ”

หลักสูตร “รู้จักตัวเองผ่านไพ่ทาโรต์”

สอนโดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์

ก่อนเป็น “เรามีลมหายใจ.. จำกัด”

สอนเป็นที่แรกในไทย ในการใช้ไพ่ทาโรต์ที่มากกว่าการทำนาย
โดยควบคู่กับกระบวนการ Self Reflection และจิตวิทยา
ด้วยกิจกรรมหลากหลายแบบทั้งการเขียนบันทึก
การทำสมาธิ ศิลปะ และการไคร่ครวญตน

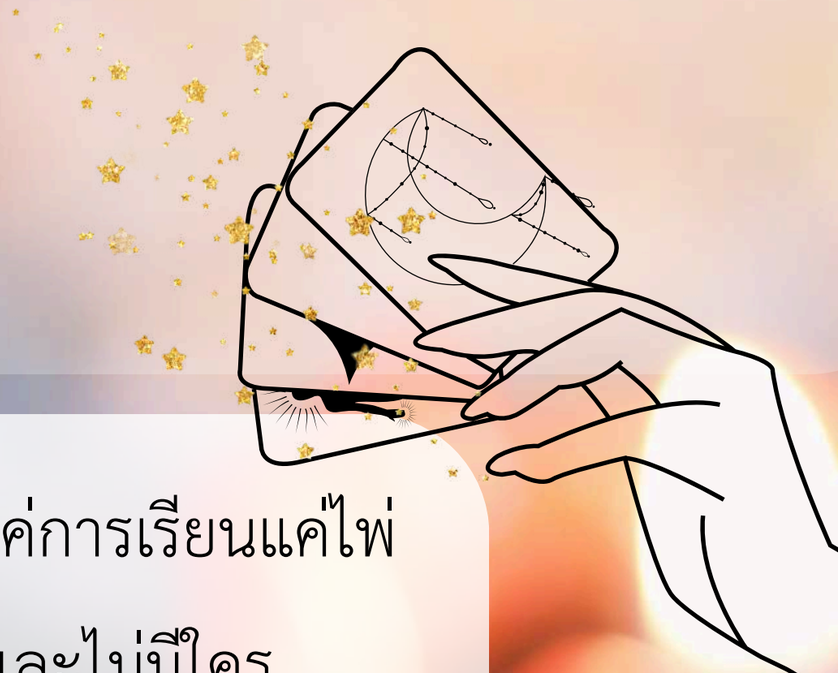
เรียนชีวิตผ่านไพ่ทาโรต์ ผ่านหลักคิดจิตวิทยาตัวตน
Reflection Writing การภาวนา เทคนิคการอ่านไพ่แบบ
Inside-Out และ Outside-In ไม่มีพื้นฐานก็เรียนได้ !
เพราะที่นี่สอนในสิ่งที่มากกว่านั้น
และนำไปประยุกต์ใช้ได้หลากหลายทาง

www.dhammaliterary.org/selfdiscovery-tarot

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร **“รู้จักตัวเองผ่านไพ่ทาโรต์” 20 รุ่น**

สอนโดย **ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์**

ก่อนเป็น **“เรามีลมหายใจ.. จำกัด”**



“รู้สึกขอบคุณครูมากที่จัดการสอนไพ่แนวนี้ขึ้นมา ไม่ใช่แค่การเรียนแค่ไพ่ แต่เป็นการเรียนรู้เข้าไปในตัวเองผ่านไพ่ ที่ไม่เหมือนใครและไม่มีใครเหมือน ได้เห็นกิเลสตัวเองบางอย่างที่เราไม่ได้คิดว่าเรามี เหมือนได้เรียนธรรมะควบคู่กับเรียนไพ่”

“ทำให้เราเปลี่ยนแปลงไม่ใช่แค่ภายนอก แต่มันเปลี่ยน ตั้งแต่ภายในตัวเรา เหมือนกับเรามีความสมดุลมากขึ้น ได้ฟังเสียงจากภายในมากขึ้นรักตัวเองมาจากภายในได้มากขึ้น เหมือนร่างกายและจิตใจประสานกันมากขึ้น อยากทำสิ่งดีๆให้ตัวเองมากขึ้น และเมื่อเราเป็นคน ที่ดีขึ้น”

“คุ้มค่ามากๆ คุ้มเกินราคา ทึ่งกับสิ่งที่ไพ่บอกในหลายๆ ครั้ง ทำให้จากคนที่ไม่รู้ไม่มีพื้นฐานอะไรเลยเกี่ยวกับไพ่ทาโรต์และมีความคิดเชิงวิทยาศาสตร์ตรรกะเหตุผลมากๆกลายเป็นสามารถวางใจอ่านไพ่ได้ ดีใจที่ได้ใช้เวลาและแลกเปลี่ยนกับเพื่อนๆ ร่วมคลาสทุกคน เหมือนได้เห็นความเชื่อมโยงของควาทเป็นมนุษย์ของตัวเองกับคนอื่นๆ ทั้งจากเรื่องราวในอดีต ประสบการณ์ในชีวิตหรือความกลัว”

“เรียนรู้ว่าการเรียนไพ่ทาโรต์ก็เหมือนได้เรียนธรรมะหรือการปฏิบัติธรรมเช่นกัน ทั้งการสังเกตตัวเองจากไพ่ที่เป็นอุปาทาน ๔ การเห็นความเป็นอนิจจังเมื่อเปิดไพ่วันนี้ก็สะท้อนตัวเราวันนี้ เมื่อเปิดครั้งต่อไปก็เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น การสิงไพ่ก็คืออุบายในการวางตัวตนที่เรายึดติดอยู่ไปเป็นตัวตนอื่นและทำให้เรารู้ว่าเราสามารถเป็นตัวตนที่หลากหลายได้”

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร **“รู้จักตัวเองผ่านไพ่ทาโรต์” 20 รุ่น**

สอนโดย **ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์**

ก่อนเป็น **“เรามีลมหายใจ.. จำกัด”**

“มั่นใจในการอ่านไพ่มากขึ้น รู้สึกว่ามองตัวเองเปลี่ยนไปจากวันแรกที่เรียน ปกติแล้วเราจะมองตัวเองเป็นแค่ไพ่ใบเล็กๆ ที่ไม่สำคัญ แต่พอคลาสแรกๆ ที่ได้เรียนแล้วเราได้ไพ่ The Chariot หรือ The Empress มันทำให้เรามองตัวเองในอีกมุมหนึ่ง รู้สึกภูมิใจในตัวเองมากขึ้นเมื่อได้มองย้อนกลับไปแล้วเห็นว่าที่ผ่านมาเรา ก็ได้ทำอะไรไปมากมายอยู่เหมือนกัน ”

“ดีใจที่ได้เข้าคอร์สนี้ ได้ใช้ไพ่เป็นเครื่องสะท้อนตัวเองในหลากหลายมุม เห็นตัวตนชัดเจนขึ้นโดยที่ไม่ตำหนิตนเอง มองสิ่งที่เป็นจุดแข็งจุดด้อยในตัวเองได้อย่างเป็นกลาง รู้สึกมั่นใจในการนำไพ่ไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งกับตนเองและคนรอบข้าง การดีไซน์กิจกรรมของครูโอเล่ร้อยเรียงได้ดีมาก ช่วยให้ค่อยๆคลี่เปิดความเป็นตัวตนออก”

“การเรียนครั้งทำให้ลึกลงไปในจิตใต้สำนึกที่เป็นต้นต่อต้นเหตุแห่งผลที่เรามองไม่เห็นในตัวเอง ในปัจจุบัน ทำให้เห็นถึงการเชื่อมโยง อดีต ปัจจุบัน อนาคตที่จะเกิดกับตัวเราที่สำคัญ เราสามารถให้คำแนะตัวเองได้ และเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองได้ เหมือนเราสื่อสารกับจิตใต้สำนึกของตัวเองโดยผ่านไพ่ ทำให้เราเห็นตัวเองและรู้จักตัวเองมากขึ้น”

“เป็นการเรียนไพ่ทาโร่ต์ที่มากกว่าการทำนายจริงๆค่ะ ชอบแนวทางที่คุณครูสอนให้เรานำเอาหลักจิตวิทยามาใช้กับการเปิดไพ่ และยังเชื่อมโยงกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้อีกด้วย การเรียนไพ่ทาโรต์ครั้งนี้ทำให้เราได้รู้ว่าไพ่แต่ละใบสามารถสะท้อนมุมมองต่อตนเองและผู้อื่นที่เปิดกว้างหลากหลายขึ้นทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี และยังลงลึกไปถึงระดับจิตใต้สำนึกได้อีกด้วย”

หลักสูตร “ห้องเรียน พลังแห่งจิต”

สอนโดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์
ก่อนเป็น “เรามีลมหายใจ.. จำกัด”

ชุดการเรียนรู้เกี่ยวกับการสะกดจิตบำบัด การโปรแกรมจิตตัวเอง
การพัฒนาและการเยียวยาจิตใจ ด้วยเครื่องมือทางจิตวิทยา
การทำสมาธิ ศิลปะและเครื่องมือที่เกี่ยวข้อง เริ่มต้นในปี 2558
โดยเริ่มต้นจากการจัดอบรม “หนึ่งคิด ลิขิตใจ” ตามด้วย
“ห้องเรียน พลังแห่งจิต” ขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูง
มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนานักสะกดจิตบำบัด
เน้นการฝึกฝนจิตใจตนเองไปพร้อมกับการช่วยเหลือผู้อื่น

www.dhammaliterary.org/mindpower

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร “ห้องเรียน พลังแห่งจิต” 20 รุ่น

สอนโดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์
ก่อนเป็น “เรามีลมหายใจ.. จำกัด”

“ได้องค์ความรู้ที่เรากำลังตามหาค่ะ ว่าศาสตร์สะกดจิต จะเชื่อมโยงกับทางศาสนาไหม ถ้าฝึกไปด้วยกันจะมีแนวทางอย่างไรค่ะ หากนำมาฝึกต่อ เราจะมีแนวทางฝึกอย่างไรบ้าง ได้ความรู้ใหม่ๆ ที่เอามาปรับใช้ เช่น แนวทางการทำ hypno การเขียน script การเขียนโปรแกรมจิต หลังเรียนคิดว่า เราสามารถเอาความรู้นี้ไปแนะนำเพื่อน ญาติ บางคนที่เราอยากให้ชีวิต ของเค้าดีขึ้นได้อีกด้วย”

“เหมือนชีวิตมันเบาขึ้น พลังงานในตัวเราดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น รู้จักตัวเองมากขึ้น วิธีการเขียนโปรแกรมจิตตัวเอง แก้ไขแก้ปัญหาของตัวเองได้ ชีวิตเบาขึ้น จิตเบาขึ้น จิตขยายขึ้น มีความสุขมากขึ้น ชีวิตสร้างความเป็นไปได้ใหม่ได้ในทุกๆวัน ทำให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ถึงความเป็นจริงมากขึ้น ได้พัฒนาพลังอำนาจของความคิดให้เป็นบวกมากขึ้น”

“สัมผัสเพื่อนด้วยใจ, ฝึกใช้โทนเสียงที่เหมาะสม, ฝึกให้เรารับรู้พลังงานและความรู้สึกของคนอื่น, ทำให้รู้ว่าเราควรพูดใช้คำแบบไหน, เชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น, กังวลน้อยลง ไม่ยึดติดสคริปเกินไป, ทำให้การพูดมีพลังมากขึ้นและย้อนกลับมาหาเรา” (รวมคำตอบหลายท่าน)

“ช่วยเหลือให้เพื่อนผ่อนคลาย คลายจากความกังวล, ตัดความกังวล ด้นไปเรื่อยๆ, ใช้สมาธิ สื่อสารช้าลง มีน้ำหนักมากขึ้น, ชวนจินตนาการมากกว่าเดิม, ใช้หลักตัว U เป็นเรื่องมือนำจิตใจ” (รวมคำตอบหลายท่าน)

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร “ห้องเรียน พลังแห่งจิต” 20 รุ่น

สอนโดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์
ก่อนเป็น “เรามีลมหายใจ.. จำกัด”

“ได้ความรู้ ความเข้าใจศาสตร์สะกดจิตมากยิ่งขึ้น ชอบที่อาจารย์เปรียบเทียบการสะกดจิตกับศาสนาพุทธ ทำให้เห็นว่าเราจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะพาเค้าให้เปลี่ยนการปรุงแต่งไปเป็นพลังให้ได้ก่อน เค้าถึงจะสามารถพัฒนาต่อไปจนถึงการปล่อยวางเลิกปรุงแต่งได้ จุดนี้ทำให้เห็นคุณค่าของงานที่กำลังจะทำมากๆ ว่าเราจะเป็นส่วนหนึ่งของทางเดินของผู้คน”

“รู้สึกว่าทุกๆคนมีพลังมากมายอยู่ในตัว ทำให้เรารู้สึกเหมือนได้รับกุญแจดอกสำคัญที่จะไขไปสู่ทางออกที่เคยมองไม่เห็น และเปิดทางให้เราพบทางสว่างที่รออยู่ข้างหน้า สิ่งที่เรียนรู้มีประโยชน์ต่อชีวิตอย่างมากมาย และได้วิธีปฏิบัติที่เราไม่สามารถเรียนรู้ได้ผ่านการอ่านหนังสือ”

“เข้าใจการทำงานของจิต สั่งสามารถโปรแกรมและสั่งจิตตามเป้าหมายที่ต้องการได้ ก่อนหน้านี้สั่งแต่จิตให้กินตลอดเวลา นึกถึงอาหารตลอดเวลา ตอนนี้สามารถโปรแกรมจิตได้แล้วว่าพลังงานเหลือเฟือ อิ่มตลอดเวลา ต้องการเพียงน้ำเปล่าในวัน fasting”

“ทำให้เราค่อยปลดเปลื้องอะไรบางอย่างออกจากตัว เข้าใกล้จิตเดิมแท้ของเรา ชีวิตของเราจึงน่าค้นหา มีแต่สิ่งที่มีความเป็นไปได้ตลอดเวลา ไม่มีผิด ถูก ชีวิตของเราจะเป็นอิสระมากขึ้น”

หลักสูตร **“เขียนภาวนา”**

สอนโดย **ครโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์**

ก่อนเป็น **“เรามีลมหายใจ.. จำกัด”**

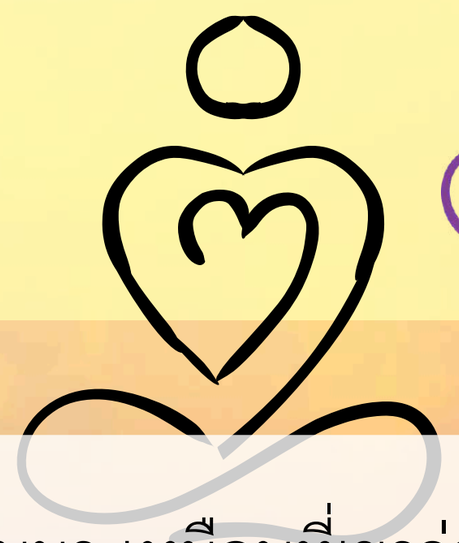
ฝึกฝนการเขียนบันทึกเพื่อเจริญสติ บ่มเพาะสมาธิ ขัดเกลาอัตตา ด้วยการเขียนภาวนา ที่มุ่งเน้นรู้เท่าทันกิเลสและขัดเกลาใจ ฝึกสังเกต สร้างความเข้าใจ และรู้ละวางความอยากและความยึดมั่น

เขียนภาวนา คือ ศิลปะการเขียนในลมหายใจออก ซึ่งมีจุดหมายในการขัดเกลากิเลสตัณหา บนหลักสติปัฏฐาน และ อริยมรรค เพื่อส่งเสริมอาณาปานสติ การเจริญสติ และการปฏิบัติธรรม ทั้งผู้มีประสบการณ์จนถึงผู้เริ่มต้นใหม่

www.dhammaliterary.org/meditation-writing

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร **“เขียนภาวนา” 16 รุ่น**

สอนโดย **ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์**
ก่อนเป็น **“เรามีลมหายใจ.. จำกัด”**



“ได้รู้ถึงเหตุแห่งทุกข์แบบภาคปฏิบัติ ไม่ใช่ท่องตามๆ กันมา เหมือนที่เขาว่า ทำเองเห็นเอง ได้เข้าใจจริงๆ กับคำว่า เพราะเรายึดเราจึงทุกข์ มันไม่มีอะไรที่เป็นตัวเรา ของเรา มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปจริงๆ ทำให้มีสติมากขึ้น จะเอาการบ้านที่ครูเคยให้มาฝึกทบทวนบ่อยๆ ค่ะ จะได้มีสติได้ดียิ่งๆ ขึ้นไป”

“ทำให้เราได้ฝึกเจริญสติได้ดีมากๆ ปกติจะนั่งแต่สมาธิแต่ไม่ค่อยฝึกเจริญสติ ทำให้การใช้ชีวิตประจำวันจะหลง เพลิน ยึดอยู่ตลอดเวลา การเขียนภาวนานี้เป็นการฝึกเจริญสติได้ดีมากๆเลยค่ะ แถมยังช่วยปลดล็อคเรื่องบางเรื่องในชีวิตออกไปโดยไม่รู้ตัว”

“สิ้นลมหายใจ สิ้นไร้ชีวิต
แต่ถ้ามีชีวิต แบบขาดสติ
จะมีประโยชน์อันใด
รู้ลมหายใจเข้า จึงรู้ลมหายใจออก
เขียนเพื่อหยุด หยุดเพื่อเขียน
ไม่อาจปราศจากกันและกัน
เขียนตามลม ใช่เขียนตามใจ
เขียนตามหัวใจ ใช่เขียนตามความคิด
เขียนเพื่อภาวนา ใช่เขียนเพื่ออัตตา”

“ได้รู้จักธรรมะมากขึ้นจากหลักธรรมคำสอน ได้แนวทางที่เป็นแก่น ในการฝึกปฏิบัติ ได้รู้เทคนิคการฝึกสติมากขึ้นในชีวิตประจำวัน เราใช้ประโยชน์จากการเขียนมาฝึกสติให้ตนเองได้”

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร **“เขียนภาวนา” 16 รุ่น**

สอนโดย **ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์**
ก่อนเป็น **“เรามีลมหายใจ.. จำกัด”**

“ช่วยคลี่คลายความทุกข์ออกมาเป็นส่วนๆ ให้เราได้เข้าไปพูดคุย เพื่อสอบถามตนเองว่า เราละวาง เราจัดการให้ “เหมาะสม” ให้ “พอดี” ได้เพียงใด ทำให้เห็นจังหวะการพักใจของตัวเอง ที่เริ่มจากการปรับมุมมองชีวิตให้ “ช้า”ลง เพื่อสมดุล เมื่อสมดุล ทุกข์จะคลาย ใจจะสุข”

“เริ่มยอมรับความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้น ทั้งสภาวะภายนอกและภายใน เฝ้าดู รู้ ตามความเป็นจริง เมื่อถึงเวลา วาง..วาง วางทั้งการกระทำและใจ ทำเมื่อถึงเวลาทำ และทำให้เต็มกำลัง ณ ปัจจุบัน คิดปรุงแต่งน้อยลง กลับมาอยู่กับลมหายใจตัวเองมากขึ้นเป็นระยะๆ ขณะที่ทำกิจต่างๆ ทั้งในการเขียนภาวนา และการดำเนินชีวิตในกิจกรรมต่างๆ อย่างไม่ได้ฝืนหรือบังคับให้ทำ”

“เวลาเขียนในชีวิตประจำวัน ใจเย็นมากขึ้น ตัวอักษรอ่านออกมากขึ้น และไม่มีความเร่งรีบในการเขียนเหมือนที่ผ่านมา รู้สึกไม่บีบคั้นตัวเอง รับรู้ถึงความสงบเย็นที่มีมากขึ้น ทำให้เวลาจะเขียนหรือพูด สื่อสารอะไรออกมาค่อยๆเป็นไป ไม่เร่งรีบบีบคั้น สังเกตได้ถึงความบรรจงของตัวอักษร สบายตา สบายใจ ไม่เร่งรัดตนเองและผู้อื่น”

“สอนให้เรารู้จัก ละความโลภ ละความเร่งรีบ ที่บีบคั้นตัวเอง ให้กลับมารู้จัก “ทางสายกลาง” ที่เป็นแนวทางที่น่าจะเอามาปรับใช้ในชิวิตประจำวันได้ สำคัญคือการหาจุด “พอดี” และ “ดีพอ” สำหรับตัวเอง”

หลักสูตร **“โอบกอดด้านมืดแห่งตัวตน”**

สอนโดย **ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์**

ก่อนเป็น “เรามีลมหายใจ.. จำกัด”

เรียนรู้ที่จะรักและยอมรับทุกด้านของตัวเอง เพื่อมีความสุขในชีวิตและเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง สำรวจด้านมืดภายในจิตใจ เจาะลึกความรู้สึกที่ซ่อนเร้น และกะเทาะเปลือกแห่งตัวตน

เรียนรู้วิธีการยอมรับทุกส่วนของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นด้านที่ไม่ภูมิใจหรือด้านที่เราไม่อยากเผยให้ใครรู้ ด้วยกระบวนการเขียนบำบัด การ์ดออนไลน์ และการทำสมาธิโปรแกรมจิต

www.dhammaliterary.org/embraceyourdarkside

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร “โอบกอดด้านมืดแห่งตัวตน” 10 รุ่น

สอนโดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์
ก่อนเป็น “เรามีลมหายใจ.. จำกัด”

“เห็นภาพที่กว้างขึ้นในความทุกข์ในใจตัวเอง รู้สึกว่า ถ้าเราอยู่ในสภาวะที่ใจเป็นกลางพอ มองเห็นความจริงได้ในทุกด้าน เราจะเข้าใจตัวเอง เข้าใจความทุกข์ความสุข ทั้งของตัวเองและคนอื่น เมื่อเราก้าวข้ามความทุกข์ประจำใจเราได้ เห็นภาพว่าใจเราจะขยายและมีพื้นที่แห่งความเข้าใจ ให้ความไม่สมบูรณ์ซึ่งเป็นธรรมชาติของคนทุกคนที่เราจะเจอในชีวิต ก็จะมีพื้นที่ของใจ ไว้ยอมรับทุกความไม่สมบูรณ์ได้อีกมากมายโดยที่ไม่ทุกข์เลยค่ะ”

“สอนให้เห็นด้านมืดที่แอบซ่อนอยู่ภายในใจ โดยที่เราไม่เคยเข้าใจด้านนั้นเลย เมื่อเข้าใจแล้วเราก็เหมือนปอกเปลือกตัวมืดนั้นให้เจอแสงสว่าง ทำให้เรารู้สึกเข้มแข็งขึ้น เพราะมุมมองที่มองตัวเองดีขึ้น ชัดเจนขึ้น”

“รู้สึกดีใจที่ได้เข้าใจด้านมืดของตัวเองมากขึ้น เห็นรากของด้านมืด ถึงแม้จะยังไม่ทั้งหมด แต่กระบวนการในการอบรมได้ช่วยทำให้เจอรากนั้น คงต้องทำซ้ำเพื่อที่จะเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังรู้สึกว่าเราต้องดูแลด้านมืดของตัวเอง มีเมตตากับตัวเอง ต้องรู้จัก Balance พลังของเด็กน้อยเหล่านั้น และการฝึกขัดเกลาปัญญาตามที่ครูแนะนำค่ะ โดยการฝึกสมาธิ เจริญสติและเพื่อเจริญปัญญาค่ะ”

“ได้กลับมาคุยกับตัวเอง โอบกอดตัวเองและรับฟังเสียงหัวใจที่กำลังอยากบอกเรามานาน แต่เราละเลยและปฏิเสธเขา”

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร “โอบกอดด้านมืดแห่งตัวตน” 10 รุ่น

สอนโดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์

ก่อนเป็น “เรามีลมหายใจ.. จำกัด”

“ได้เห็นและทำความเข้าใจด้านมืดด้านสว่างในตัวเองชัดเจนขึ้น และจะนำไปต่อยอดในการพัฒนาการรักแบบไร้เงื่อนไขต่อไป เพื่อการเติบโตไปพร้อมกับเด็กน้อยในใจเรา”

“รู้สึกดีที่ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม ได้เห็นความจริงในตัวเองมากขึ้น ยอมรับความเป็นคนธรรมดาที่มีกิเลส มีความผิดพลาดได้ และได้หันกลับมาโอบกอดเด็กน้อยในตัวเองอีกครั้ง”

“ได้ยินคำว่ารักไร้เงื่อนไขที่ผ่านมาคือเพื่อผู้อื่น ในคอร์สนี้ทำให้เรากลับมาเข้าใจรักไร้เงื่อนไขที่ควรมอบให้ตัวเองด้วย ได้ปลดล็อคบางอย่างข้างใน”

“เรียนหลักสูตรนี้แล้วรู้สึกว่าได้กลับมาโอบกอดด้านมืดตามชื่อคอร์สเลยค่ะ รู้สึกอบอุ่นและเอ็นดูด้านมืดของตัวเอง จากแต่ก่อนรังเกียจน้อง DarkSide และพยายามหลีกเลี่ยงการไปติดต่อกับเค้า ความจริงแล้วน้อง DarkSide อยู่กับเราตลอดทั้งแบบรู้ตัวบ้าง และไม่รู้ตัวบ้าง จากการเปิดไพ่ และคำสอนของครูเหมือนยืนยันว่า เราสามารถอยู่กับเค้าแบบเมตตาและเข้าใจ เรียนรู้ที่จะเติบโตเพื่อก้าวต่อไปในทางที่เหมาะสมได้ ถ้าเราเข้าใจความกลัวในจิตใจของเรา”

“ขอบคุณที่เปิดคอร์สนี้ขึ้นมานะคะ ทั้งชีวิตไม่เคยรู้เลยว่า การยึดติดกับคุณค่าหรือเงื่อนไขที่เราสร้างขึ้นมานี่แหละ ที่ก่อให้เกิดด้านมืดขึ้นมา ต่อไปนี้การใช้ชีวิตคงมีสติและรู้สึกตัวมากขึ้น ลดการตัดสินคนอื่น คิดว่าคงต้องฝึกเรื่อยๆด้วย เพราะนิสัยนี้ติดตัวมานาน ขอบคุณนะคะ”

หลักสูตร “ห้องเรียน วิถีครู”

สอนโดย **ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์**
ก่อนเป็น **“เรามีลมหายใจ.. จำกัด”**

พัฒนาภาวะครูภายในตน ร่วมกับการฝึกจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ด้วยความเชื่อว่า “ทุกๆ คนมีครูอยู่ในตนเอง” หลักสูตรนี้เน้นฝึกทักษะที่สามารถนำไปสร้างสรรค์การเรียนรู้และการทำงานร่วมกัน ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียน ผู้สอน และเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งการฝึกขัดเกลาตนเอง ด้วยความเป็นครูจากภายใน

สำหรับการอบรมบคคลทั่วไปทางออนไลน์ แบ่งออกเป็นหัวข้อ มหัศจรรย์การตั้งคำถาม ฟังครูในเรา มั่นคงจากข้างใน และ เป็นดั่งแสงสว่าง

www.dhammaliterary.org/the-way-of-teach

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร **“ห้องเรียน วิถีครู” 7 รุ่น**

สอนโดย **ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์**
ก่อนเป็น **“เรามีลมหายใจ.. จำกัด”**

หัวข้อ มหัศจรรย์การตั้งคำถาม

“ทำให้เห็นพลังของ คำถามที่ดี ว่าสามารถกระตุ้นความคิดและมุมมองใหม่ ๆ ได้ต่อไป ได้เห็นตัวอย่างคำถามที่เรียบง่ายแต่ทรงพลัง นำไปใช้ได้ทั้งในชีวิตประจำวัน การเรียน และการทำงานค่ะ”

“แปลกใจและมหัศจรรย์ว่าการตั้งคำถามทำให้เราได้เห็นอะไรได้มากขึ้น กว้างขึ้นและลึกขึ้น ได้ถึงขนาดนี้เลยเหรอ เป็นเทคนิคที่ไม่เคยคิดมาก่อนเลย การฝึกตั้งคำถามในหลายๆรูปแบบตามที่เรียนมาน่าจะสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตและทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น”

“ขอบคุณตัวเอง ที่นำพาเข้ามาในกิจกรรมครั้งนี้ รู้สึกถึงพลังคำถามที่ดี และสิ่งที่ได้ ฝึกฝน คือฝึกฝนการใช้ความคิด การใคร่ควญอย่างลึกซึ้ง จากสิ่งรอบตัว และสิ่งที่ได้รับจากการอบรม คือการไม่ตัดสินคำตอบของคนอื่น และบางครั้ง ทำให้เรามองต่าง จากสิ่งเดิมๆ ที่เป็นอยู่ ด้วยการใช้คำถามที่ต่างออกไป ”

“เป็นประสบการณ์ใหม่ของชีวิตเพราะน้อยครั้งที่จะถามตัวเองเพราะเราอาจกลัวคำตอบของตัวเอง เป็นการก้าวข้ามความกลัวภายในหลายๆเรื่องค่ะ สิ่งที่ได้รับคือการยอมรับความจริง และความกล้า พยายามทำในสิ่งที่ดีเพื่อตัวเอง การถามตัวเองในเรื่องละเอียดอ่อนไม่น่ากลัวอย่างที่คิด”

“รู้สึกว้าวกับการเรียนกับบางคำถาม รู้สึกมหัศจรรย์กับการตั้งคำถาม คำถามสร้างแรงกระเพื่อมในจิตใจ ในการเรียนถึงกับสั่นสะเทือน น้ำตาไหล ตั้งแต่วันแรก และก็มาในวันสุดท้าย ขณะเขียนภาวนา ได้คุยกับตนเอง เหมือนมีคนมารับฟังเสียงในหัวใจที่ซ่อน หรือปกปิดมานาน”

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร **“ห้องเรียน วิถีครู” 7 รุ่น**

สอนโดย **ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์**
ก่อนเป็น **“เรามีลมหายใจ.. จำกัด”**

หัวข้อ ฟังครูในเรา

“ปัญญาเกิดจากครูภายในเรา..โดยการฟังเสียงภายในอย่างรอบด้าน ทั้งเสียงจากหัวใจ ความคิด ความรู้สึก และเสียงจากร่างกาย ให้เรียนรู้จากสิ่งรอบตัวที่เป็นสิ่งธรรมดาๆ สิ่งที่ชอบและสิ่งไม่ชอบ ฝึกฝนให้รู้เท่าทันตนเองเพื่อพัฒนาตนเองให้มีความสมดุลและมีความสุขในรูปแบบที่เราต้องการ”

“รับรู้ว่าทุกอย่างเกิดขึ้นเป็นเวทนา และไม่มีผิด ถูก มีแต่ชอบไม่ชอบและเฉยๆ ได้ยอกย้ำว่าครูที่ไม่ดีก็สอนอะไรเราบางอย่างเช่นกัน ทุกอย่างเป็นครูเราได้ ได้กลับมาทบทวนตัวเอง ปรับจูนให้ใจได้กลับสู่สภาวะสมดุล”

“ทำให้เราเข้าใจตัวเองในฐานะ “ครู” ชัดเจนขึ้น ว่าเราเป็นครูแบบไหน โดยเฉพาะในวันที่ 2 ที่ได้เปิดภาพและสะท้อนตนเอง ทำให้เห็นชัดเจนมาก ๆ ได้มุมมองใหม่ ๆ ที่ทำให้เราไม่มองตัวเองเพียงด้านเดียว... ทำให้เราเปิดใจรับฟังผู้อื่นมากขึ้น”

“ได้ไอเดียในการสื่อสารกับตัวเองมากขึ้นผ่านการสังเกตการแสดงออกของอารมณ์ทางร่างกาย รวมถึงได้เตือนตัวเองอีกครั้งถึงตัวตนที่หลากหลายที่มีอยู่ในตัวเอง ไม่ยึดมั่นในมุมมองเดียวหรือติดป้ายว่าตัวเองเป็นแบบไหน หรือทำอะไรได้และไม่ได้”

“ส่วนตัวรู้สึกชอบหัวข้อ “ที่ผ่านมาฉันเป็นครูแบบไหนให้แก่ตัวเอง?” มากเป็นพิเศษ เพราะหัวข้อนี้มันทำให้ย้อนกลับมาตระหนักกับตัวเองว่าที่ผ่านมาเราสอนตัวเองเป็นยังไง เรารู้และเราคิดว่าควรลองทำสิ่งใหม่ๆ ลองออกจากรอบดู แต่พอย้อนกลับมาคิด จริงๆแล้วเราแทบจะไม่ได้ก้าวออกจากกรอบเดิมๆที่เราเคยสร้างไว้เลย ตัวเราได้แต่คิดแต่ไม่เคยลงมือทำ หัวข้อนี้เหมือนตบเรียกสติตัวเองกลับมา ให้โฟกัสอยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่าน และลงมือทำให้มากกว่าเดิม”

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร **“ห้องเรียน วิถีครู” 7 รุ่น**

สอนโดย **ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์**
ก่อนเป็น **“เรามีลมหายใจ.. จำกัด”**

หัวข้อ มั่นคงจากข้างใน

“ได้เรียนรู้วิธีการสร้างความมั่นคงภายในจากข้างในตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นหรือสิ่งภายนอก”

“รู้สึกปล่อยวางและโล่งใจอย่างบอกไม่ถูก อาจเป็นเพราะเริ่มยอมรับในตัวตนที่เป็นอยู่ได้มากขึ้น ไม่ดิ้นรนหรือรู้สึกเครียดกระวนกระวายเหมือนเมื่อก่อนค่ะ จะพยายามฝึกทำบ่อยๆค่ะ”

“ความรู้สึกที่ได้เรียนวันนี้ คือการยอมรับความไม่มั่นคงด้วยใจที่เป็นสุข เพราะเราไม่สามารถควบคุมทุกอย่างได้อยู่แล้ว ขอให้เพียงเรามีความดีในตัวตนของเราเป็นที่ยึดเหนี่ยว”

“รู้สึกยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นได้มากขึ้น แม้จะไม่สมบูรณ์แบบอย่างที่คิดไว้ สามารถปล่อยวางความคาดหวังได้มากขึ้น คิดว่าคงวางใจกับสิ่งที่เป็นไปได้ในอนาคตมากขึ้น”

“การเขียนแบบต่างๆที่เป็นบทเรียนช่วยให้เราค่อยๆปล่อยวางและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งคิดว่าต้องหาเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้เพื่อให้กลับมาอยู่กับใจตัวเองและเข้าใจตัวเองมากขึ้น”

“รู้สึกปล่อยวาง ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ก็ยอมรับมัน”

“ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบในตัวเอง ไม่ต้องรอพร้อม ทำตามเสียงหัวใจ สนุกมีความสุขและวางใจในตัวเอง ฟังเสียงหัวใจตัวเอง โฟวลื่นไหล”

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร **“ห้องเรียน วิถีครู” 7 รุ่น**

สอนโดย **ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์**
ก่อนเป็น **“เรามีลมหายใจ.. จำกัด”**

หัวข้อ เป็นดั่งแสงสว่าง

“เป็นการอบรมที่มีแสงสว่างในใจสว่างจ้าเลยค่ะ จะนำสิ่งที่เรียนไปฝึกเพื่อลดละวางตัวตน ให้แสงสว่างเจิดจ้าในใจต่อไปค่ะ”

“ได้พลังใจ พร้อมที่จะเริ่มต้น (ใหม่) เติบโตอย่างตรึกตรอง ขอบคุณค่ะ”

“อบอุ่น มีความสุข วางใจในกลุ่มที่แลกเปลี่ยน รู้สึกขอบคุณครูโอเล่สำหรับความเมตตาพวกเราค่ะ ได้พลังบวกมากก เพื่อเดินทางต่อในเส้นทางที่เลือกแล้ว”

“รู้สึกดีใจที่ได้เข้าเรียนกับครูโอเล่ สิ่งที่ได้รับคือการตั้งคำถามกับตัวเองและคำตอบมันก็ออกมาผ่านการกลั่นกรอง กระบวนการที่ครูได้พาทำ”

“ได้ฝึกเป็นผู้ให้และผู้รับ ฝึกมีสมาธิอยู่กับตัวเองมากขึ้น ได้ฟังเสียงหัวใจตัว”

“ได้รับวิธีการฝึกละวางตัวตน และกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ฝึกลดตัวตนลงไปเรื่อยๆ”

“เป็น 3 วันที่ได้ทบทวนตัวเอง ได้เติมเต็มแสงสว่างให้ตัวเอง เพื่อเป็นแสงสว่างให้กับผู้อื่นต่อไปด้วยความมั่นใจค่ะ”

“เป็นคอร์สระยะสั้น แต่เป็นบทเรียนที่มีประสิทธิภาพมากค่ะ

“สั้นกระชับตรงเป้า เกิดความมั่นใจมากขึ้นในการเป็นแสงสว่างให้ตนเองและผู้อื่นตามบทบาทหน้าที่ค่ะ

“เข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง เห็นแสงสว่างภายในตนเองมากขึ้น”

“รู้สึกประทับใจ ได้ความผ่อนคลาย และละวางอารมณ์ที่เกิดในชีวิตได้เพิ่มขึ้น”

หลักสูตร “เขียนปล่อยวาง”

สอนโดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์
ก่อนเป็น “เรามีลมหายใจ.. จำกัด”

การปล่อยวางความคิด ผ่อนคลายความเครียด ปลดปล่อยใจ
และฟังเสียงภายในตน ด้วยศาสตร์การเขียนบำบัด
จากหลักสูตร "เขียนเปลี่ยนชีวิต" และการเขียนบันทึกเพื่อเจริญสติ
ด้วยวิชา "เขียนภาวนา" แบบง่ายๆ และลัดสั้น

เขียน.ปล่อย.วาง คือการอบรมการเขียนบันทึก
ตามหลักการ Writing Therapy หรือการเขียนบำบัด
และ Meditation Writing หรือการเขียนภาวนา
โดยมุ่งเน้นที่การเขียนเพื่อผ่อนคลายตนเอง
และปล่อยวางสิ่งที่รบกวนจิตใจ

www.dhammaliterary.org/write2letgo

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร “เขียนปล่อยวาง” 6 รุ่น

สอนโดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์
ก่อนเป็น “เรามีลมหายใจ.. จำกัด”

“เห็นคุณค่าของการเขียนที่นำมาช่วยในการบำบัดและการภาวนาได้อย่างน่าอัศจรรย์... ช่วยดึงจิตให้ช้าลง เหมือนได้คำตอบให้ตัวเองจากเบื้องลึกของจิตใต้สำนึก และเหมือนเราถอยออกมาเห็นความคิดที่พรั่งพรูแต่ก็สามารถดับความคิดนั้นได้ ที่สำคัญที่สุดคือ ได้รับข้อคิดต่างๆที่ดีมากๆ ที่อาจารย์ได้สรุปให้ฟังในตอนท้ายของทุกกิจกรรม ช่วยเตือนใจและดึงสติได้ดีมากๆ”

“ได้เทคนิคในการเขียนเพื่อปลดปล่อย ทั้งช่วยปล่อยวางและภาวนา ตอนเขียนรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็ว ถ้าเทียบกับการนั่งสมาธิ ทำให้รู้สึกเป็นกิจกรรมที่ทำง่ายกว่าการนั่งสมาธิค่ะ ได้ช่วยปล่อยวางความคิด ความยึดติดในสิ่งที่เราคิดว่าเราจะต้องทำให้ได้ แม้เป็นสิ่งที่ดีที่เราต้องการ ว่าจริงๆ เราก็ไม่ควรยึดติด ได้รู้สึกว่าการเขียนให้ประโยชน์มากกว่าที่คิด ได้คำตอบบางอย่างเหนือจากความคิดเรา พอเขียนไปเรื่อยๆ ทำให้ได้มุมมองใหม่ๆ ได้หลับสนิทและรู้สึกว่าหลับยาวนานขึ้นค่ะ โดยไม่ลุกกลางดึก เป็นสิ่งที่แปลกที่ได้รับตั้งแต่คืนแรก”

“คำถามและโจทย์ที่ครูใช้ดูเหมือนเรียบง่ายแต่ทรงพลังมาก ได้เข้าไปแตะตัวตนของตัวเองอย่างลึกซึ้งในหลายแง่มุม”

“พบคำตอบบางอย่างที่ปิ๊งแว๊บขึ้นมา ได้ปลดปล่อย ปล่อยวางบางสิ่งที่ล็อคอยู่ และได้รู้ว่าต้องปล่อยวางอะไรอีกเพื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้”

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร “เขียนปล่อยวาง” 6 รุ่น

สอนโดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์
ก่อนเป็น “เรามีลมหายใจ.. จำกัด”

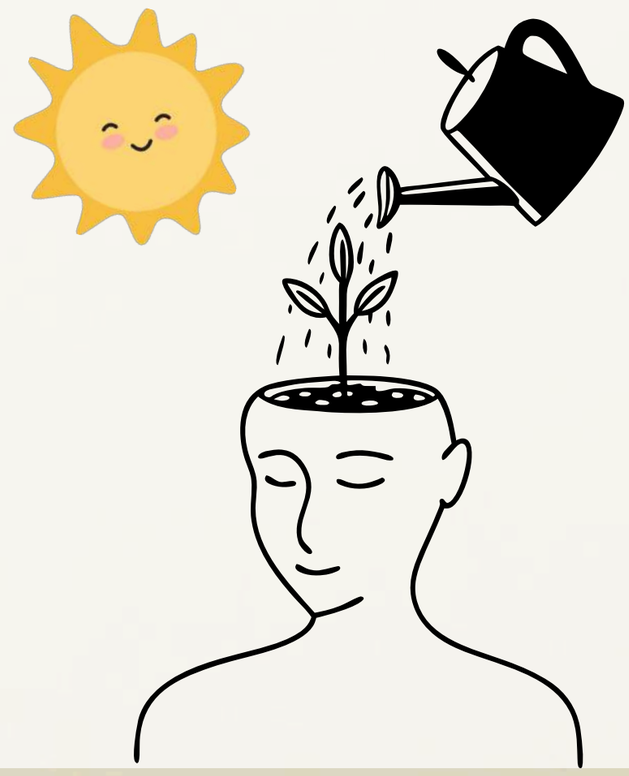
“รู้สึกได้ฮีลใจตัวเอง มีความเข้าใจและกลับมาอยู่กับตัวเองมากขึ้น รู้สึกเบาใจขึ้น และให้ความสำคัญกับลมหายใจ ความรู้สึกตัวเองมากขึ้นๆ”

“สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมครั้งนี้ คือ เทคนิคการเขียนบำบัด และการเขียนภาวนา ซึ่งทำให้เราได้มีโอกาสได้ทบทวนการใช้ชีวิตของตนเอง การไม่ยึดติดตัวตน คุณค่า และสิ่งที่มนุษย์กำหนดขึ้น แต่หันมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ลงมือมือ รับรู้ และเกิดปัญญาเอง ทำให้เห็นคุณค่าของปัจจุบัน การมีสติอยู่กับตนเองมากขึ้น”

“รู้สึกปลดปล่อยความอัดอั้นที่อยู่ข้างในผ่อนคลายความวิตกกังวลหลายๆเรื่องในสิ่งต่างๆ... พอได้มาฝึกการเขียนปล่อยวางใน 2 วันที่ผ่านมานั้นใจเบาโล่งสบาย สงบมากขึ้นได้ระบาย เข้าใจอารมณ์ตัวเองมากขึ้นว่าที่ผ่านมาความท้าทายต่าง ๆ สิ่งที่เราต้องการมันเป็นความอยากหรือความต้องการ ทำให้เข้าใจถึงคำ 2 คำนี้มากขึ้น แค่เราอยู่กับปัจจุบันรู้เท่าทันลมหายใจตัวเองทำอะไรที่ช้าลง ขัดใจบ้าง เพื่อเราจะได้สงบมีสติในการดำรงอยู่ เลิกเอาแต่ใจเลิกแบกรับความคาดหวังกับคนอื่น เมื่อเราปล่อยวางอนุญาตให้ตัวเองเปิดรับความสุข เข้าใจตัวเอง รักเมตตาตัวเอง ขอบคุณตัวเอง กล้ายอมรับในความไม่สมบูรณ์”

“แปลกดี วันนี้ความรู้สึกที่มีต่อตัวเอง ต่อสิ่งอื่น และชีวิตเปลี่ยนไปบ้าง เป็นตัวเองได้มากขึ้น รู้ทันการตัดสิน เท่าทันอารมณ์ได้ดี มองเห็นสิ่งรอบตัวในมุมที่กว้างขึ้น”

หลักสูตร “การโปรแกรมจิตตัวเอง”



สอนโดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์
ก่อนเป็น “เรามีลมหายใจ.. จำกัด”

ฝึกสมาธิเพื่อเป็นนายเหนือความคิด ผ่อนคลายความเครียด คลี่คลาย
ความรู้สึกลบภายใน ปรับเปลี่ยนนิสัย ฝึกใจสงบมั่นคง และพัฒนา
ศักยภาพของจิต ด้วยเทคนิคต่างๆ ในการโปรแกรมจิตตน
ซึ่งผสมผสานทั้งแนวคิดทางจิตวิทยาและพุทธศาสนา

โดยเริ่มจากการฝึกพื้นฐานด้านสมาธิให้เกิดความสงบทางจิตใจ
แล้วจึงฝึกโปรแกรมจิตในด้านต่างๆ เช่นการควบคุมความคิด
การดูแลอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจเชิงบวก และการปล่อยวาง

www.dhammaliterary.org/self-hypnosis

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร **“การโปรแกรมจิตตัวเอง” 5 รุ่น**

สอนโดย **ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์**
ก่อนเป็น **“เรามีลมหายใจ.. จำกัด”**

“เข้าใจตนเองมากขึ้น และเรารู้ว่าสามารถควบคุมจิตเราได้ เกิดความตระหนักรู้ในสิ่งที่เราเป็น และทำให้เราเป็น รวมทั้งสาเหตุที่ทำให้เราเป็นสิ่งๆ นั้น ได้ปลดปล่อยสิ่งที่ติดค้างในใจและปลูกสิ่งที่ดีผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่ทำในแต่ละสัปดาห์ เราเปลี่ยนเปลี่ยนและควบคุมจิตเราได้ อยากขอบคุณครูโอเล่ที่สอนให้เห็นสิ่งต่างๆ โดยการผนวกเข้ากับคำสอนทางพุทธศาสนา ทำให้เข้าใจมากขึ้น และนำไปปฏิบัติได้จริง”

“ได้เรียนรู้แนวทางการดูแลจิตใจตัวเองเวลามีความทุกข์ ผ่านเทคนิคการเขียนในรูปแบบที่หลากหลายและแปลกใหม่ จากเดิมที่เป็นคนไม่ชอบและไม่ถนัดงานเขียนเลย แต่ตอนนี้รู้สึกว่า เรามีความก้าวหน้ามากขึ้น เขียนได้เก่งขึ้น นำงานเขียนมาช่วยให้เราผ่อนคลายและจิตใจเบาสบายค่ะ มีสติมากขึ้น เวลาเจอกับอะไรที่ไม่มั่นคง”

“เหมือนเป็นน้ำสะอาดที่ค่อยๆเติม น้ำสีในแก้ว ให้เจือจาง คอร์สนี้ไม่ได้ทำให้แค่ได้ลองปรับเปลี่ยนความคิดและนิสัย แต่ทำให้สังเกตสิ่งต่างๆอย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น”

“ท่ามกลางความทุกข์ยากในการใช้ชีวิตซึ่งไม่ค่อยมีโอกาสและจังหวะในการไปเรียนข้างนอก หรือหาโอกาสไปปฏิบัติธรรมไม่ได้เลย หลักสูตรออนไลน์แบบนี้ถือเป็นที่พึ่งที่ช่วยในการพัฒนาจิตใจไม่ให้ตกต่ำไปกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน ทำให้จิตสงบนิ่งลงไม่เตลิดไปไกลจากความกดดันที่ได้รับ เหมือนมีเครื่องมือวิเศษที่ช่วยดึงเราขึ้นมาจากหลุมดำได้ทันเวลา”

คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมได้รับ หลักสูตร “การโปรแกรมจิตตัวเอง” 5 รุ่น

สอนโดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์
ก่อนเป็น “เรามีลมหายใจ.. จำกัด”

“ความสงบ ความเข้าใจในตัวเองและเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้งานได้จริงในชีวิตประจำวัน เมื่อมีอารมณ์เครียดหรือกังวล ก็สามารถจูงใจให้สู่สมาธิและปรับตัวเองได้ และชอบมากในส่วนของการตั้งคำโปรแกรมจิตที่สร้างจากจิตใต้สำนึกของตัวเอง เพราะทุกครั้งที่ทำรู้สึกถึงพลังงานของการเปลี่ยนแปลงตามคำที่เราโปรแกรมจิตไป รู้สึกภูมิใจในตัวเองในส่วนนี้มาก”

“ขอบคุณตัวเองที่ตัดสินใจเข้าเรียนหลักสูตรนี้ ทำให้สามารถจูงจิตให้กลับมาอยู่ในความสงบได้ดีขึ้น ได้รู้หลักของการดูแลจิตใจที่ลึกซึ้งขึ้นไปอีก มีเทคนิคที่ไม่เคยรู้มาก่อนทำให้เข้าถึงภาวะจิตและการฝึกสมาธิได้ดีขึ้น ขอบคุณคุณครูโอเล่ที่ออกแบบการเรียนการสอนอย่างละเอียดค่อยเป็นค่อยไปทำให้เข้าใจลึกซึ้งและจำได้แม่นยำมากขึ้น การเรียนรู้ทำได้ง่ายเข้าใจง่ายๆนำไปประยุกต์ใช้ได้ง่ายด้วย”

“นอกจากการได้ความรู้ในการนำมาพัฒนาจิตใจตัวเองแล้ว ทุกครั้งที่เข้าเรียนรู้สึกถึงการได้รับการบำบัดจิตใจของตังเองทุกๆ ครั้ง”

“ได้กลับมาอยู่กับ กาย และใจ ของตัวเองอีกครั้ง หลังจากที่หลงลืม และละเลย การดูแลกายและใจของตัวเองมานาน ได้ความสงบ ความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น ได้วิธี หรือเครื่องมือ ที่เอามาใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง รักษาใจตัวเองได้ จากเทคนิคต่างๆที่ครูได้สอนมา นอกจากนี้ยังได้เทคนิคการทำสมาธิแบบใหม่ๆ ทำให้เข้าสู่สมาธิได้เร็วขึ้น”