

สถาบันธรรมวารณศิลป์ ปีที่ 16

SELF HYPNOSIS

การโปรแกรม

จิตตัวเอง รุ่นที่ 3

สมัครล่วงหน้าทำซ้ำ



เรียนออนไลน์ 4 วันเต็ม
รอบสดทาง Zoom เท่านั้น



ฝึกเป็นนาย
เหนือความคิด
สร้างพลังปลดล็อกใจ
ด้วยการโปรแกรมจิต

เปิดรอบสุดท้ายของปีนี้
กรกฎาคม 2567

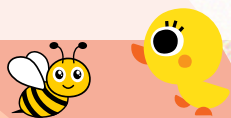
เป้าหมายการอบรม

- **ฝึกฝนการโปรแกรมจิตตนเอง** ด้วยเทคนิคต่างๆ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงลบ สร้างแรงจูงใจไปสู่เป้าหมาย การคิดเป็นภาพ บ่มเพาะพลังบวกให้แก่ตนเอง เป็นต้น
- **ทำความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกทางจิตใจ** ผ่านมุมมองการสะกดจิตบำบัด หลักระบบในพุทธศาสนา เพื่อใช้กลไกเหล่านี้ให้เกิดคุณค่าต่อชีวิต
- **พัฒนาความเป็นนายเหนือกายจิตของตนเอง** ด้วยปัญญาความเข้าใจ และสามารถกำกับควบคุมความคิดได้ดีมากยิ่งขึ้น
- **สามารถสะกดจิตตนเองในชีวิตประจำวัน** ด้วยการประยุกต์จากแบบฝึกหัดและหลักการที่ได้เรียนรู้ในหลักสูตรนี้

“รู้สึกจิตใจเบา สบายใจได้ง่าย เพราะคิดได้ไปในทางบวกได้มากขึ้นค่ะ คล้ายๆ กับว่า มีพื้นที่ดีต่อใจมากเต็ม และสามารถเห็นความสุขได้เร็วขึ้น”

“ทำให้เราได้กลับมาอยู่กับตัวเองและลมหายใจ และตั้งสติในการทบทวนตัวเองเพื่อโปรแกรมจิตให้เราได้ทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ และมองเห็นศักยภาพของตัวเอง ในหลายๆ คาบที่เราได้เรียน ก็ยิ่งรู้สึกไปถึงจุดที่ดี และจุดที่ต้องแก้ไขของตัวเอง”

จากผู้เรียนรุ่นสอง



กระบวนการเรียนรู้

- การอบรมแต่ละวันจะแบ่งออกเป็น 3 คาบ ได้แก่เวลา 9.00 – 10.30 น. 12.30 – 14.00 น. และ 15.30 – 17.00 น.
- ผู้เรียนควรเข้าได้ครบทุกคาบและห้ามขาดวันแรก โดยมีแบบฝึกหัดที่ต้องฝึกปฏิบัติเป็นการบ้านระหว่างการอบรม
- มีคาบพิเศษเวลา 19.30 - 21.00 น. เป็นกิจกรรมการฝึกจิตและปัญญาญาณ เป็นการฝึกร่วมกันทั้งศิษย์เก่าและใหม่ ไม่บังคับเข้าทุกคน
- การเรียนรู้จะเน้นที่การลงมือทำเป็นสำคัญ โดยเน้นย้ำที่การฝึกปฏิบัติซ้ำด้วยตนเอง ควบคู่กับการฟังบรรยาย และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน

กำหนดการ

รุ่นที่ 3 : วันที่ 20 – 21 และ 27 – 28 กรกฎาคม 2567
เป็นเวลารวม 4 วัน เรียนออนไลน์ผ่านโปรแกรม Zoom



“ได้เรียนรู้วิธีปรับเปลี่ยนปัญหาด้วยอายตนะ ช่วยทำให้
ปัญหาจางลง ขจัดปมลึกๆที่ฝังอก สามารถทำให้ปัญหา
จางลงเล็กน้อย เอาไปปะไว้พร้อมก็เพิ่มความคิดใหม่ๆ
และดีๆให้ชัดเจนขึ้น หลังจบคอร์ส ไปไหนก็รู้สึก
สบายใจกว่าเดิมมาก”

“ได้ฝึกปฏิบัติตามเทคนิคที่ครูสอน
ได้ฝึกกำลังจิต และวิธีการปลดปล่อยความเครียด
ที่สะสมรู้สึกสงบขึ้น อยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้นค่ะ”

จากผู้เรียนรุ่นแรก

เนื้อหาหลักสูตร

หมวด ความเข้าใจ

- เรียนรู้หลักการเบื้องต้นหลังการสะกดจิต NLP และการโปรแกรมจิต
- เรียนรู้การโปรแกรมจิตในชีวิตประจำวัน
- เรียนรู้เกี่ยวกับจิตใต้สำนึก การเกิดขึ้นของเสียงในหัว
- เรียนรู้ความเชื่อมโยงกับฝึกจิตในหลักพุทธศาสนา
- เรียนรู้การมองความจริงในมุมมองของ Quantum Psychology



หมวด เทคนิควิธีการ

- ฝึกฝนเทคนิคต่างๆ ตามความพร้อมของกลุ่ม หากเทคนิคใดไม่ได้ฝึกจะมีอยู่ในคู่มือให้ศึกษาด้วยตนเอง
- ประกอบด้วยเทคนิค เช่น Autosuggestion, Autogenic, Progressive Muscle Relaxation + Autosuggestion, The Light Switch Technique, Body Test, นิชยามที่ทรงพลัง, Be the Background, Focus Changing, Steam of Mind Image, การรับมือเสียงในหัว, การโฟกัสอย่างสมบูรณ์, Wallet of memory, กลายกรอบความเชื่อ, Inner Music, Heart In Palm Hand, เข้าถึงตัวตนสงบ, Space Focus, Active Imagination, Quantum Consciousness Programing, ดำรงกับความว่าง ๆ



เนื้อหาหลักสูตร

หมวด การพัฒนาจิตใจ

- ฝึกพัฒนาสมาธิและการจดจ่อ
- ฝึกพัฒนาการควบคุมการรับรู้
- ฝึกพัฒนาความสงบและการปล่อยวาง
- ฝึกพัฒนาความหนักแน่นมั่นคง
- ฝึกพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
- ฝึกพัฒนาการจัดการความคิด
- ฝึกพัฒนาการเข้าถึงจิตใต้สำนึก
- ฝึกพัฒนาการดูแลอารมณ์ของตนเอง
- ฝึกการตอกย้ำและโน้มน้าวจิตในทางที่เป็นคุณ
- ฝึกการเป็นนายเหนือกายและจิต

สิ่งที่จะได้รับหลังจบการอบรม

- คู่มือฝึกโปรแกรมจิตตัวเอง จำนวน 80+ หัวข้อ
- เนื้อหาเสริมจากคู่มือ เทคนิคและคำแนะนำเพิ่มเติม จำนวน 20+ หน้า เมื่อฝึกจากคู่มือครบ 21 หัวข้อ
- ใบประกาศ เมื่อฝึกจากคู่มือครบ 21 หัวข้อ
- สิทธิ์ในการเข้าเรียนซ้ำ โดยมีค่าเรียนตามบริจา

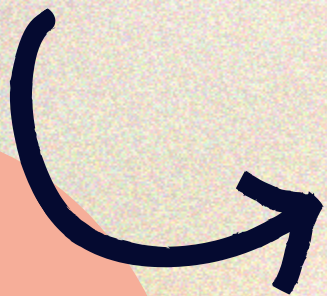
การสมัครเข้าร่วม

ค่าลงทะเบียน : 3,200 บาท สำหรับผู้มีกำลังทรัพย์

หรือ ตามบริจาคเป็นจำนวนน้อยกว่า

สำหรับผู้มีกำลังทรัพย์ไม่เพียงพอ (ส่งใบสมัครเพื่อพิจารณาก่อน)

* ค่าลงทะเบียนในการอบรมสนับสนุนโครงการเพื่อการกุศลต่างๆ
โดย สถาบันธรรมวรรณศิลป์ อาทิ การมอบทุนการศึกษาเยาวชน



กรอกใบสมัครเข้าร่วม

<https://forms.gle/9wJ3RYRVBampapVR8>



วิทยากร

ครูโอเล่ อรุณรักษ์ แม่หนูรุ่ม (C.Ht)

ผู้สอนหลักสูตร เขียนเปลี่ยนชีวิต, รู้จักตัวเองผ่านไพ่ทาโรต์
และ น้องเขียน พลังแห่งจิต

ผู้อำนวยการ สถาบันธรรมวรรณศิลป์ ผู้จัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพ
ภาวะผู้ต้องขัง และแปลหนังสือ ดอกไม้และความหวัง

โดยมีผู้เรียนเข้าหลักสูตรต่างๆ มากกว่า 100 รุ่นในปัจจุบัน

