



มหกรรม พบเพื่อนใจ

งานรวบรวมเครื่องมือ
ที่จะพาคุณกลับมา connect กับหัวใจ
เพื่อค้นพบตัวเองในเวอร์ชันใหม่
ที่งดงามกว่าเดิม

19 — 20
AUG
2023
at Lido Connect

ทุกวันนี้ คุณอาจจะอยู่ในช่วงเวลาที่ชีวิตถูกใช้ไปวันต่อวัน
ตามที่โลกใบนี้บอกให้เป็น คุณพยายามวิ่งตามอะไรสักอย่าง

จนอาจจะไม่มีเวลาได้หยุดพัก

จนลืมแม้กระทั่งตั้งคำถามกับตัวเองว่า

คุณต้องการอะไรจริงๆ กันแน่?

หรือเริ่มตั้งคำถามในใจแล้ว

แต่ก็ยังไมรู้อาจจะไปหาคำตอบนั้นได้จากที่ไหน

หรือพยายามหาคำตอบแล้ว แต่ก็ยังไม่พบมันเสียที

ในวันที่คุณอาจจะกำลังตั้งคำถามกับการมีชีวิต

เริ่มติดหล่ม ฟูฟ่องเป็นวงกลม

และต้องการก้าวข้ามช่วงเวลาเหล่านี้ไปได้

ท่ามกลางโลกใบนี้ที่ไม่มีอะไรเป็นอย่างไรของคุณเกือบจะทุกอย่าง

บางทีสิ่งนี้อาจจะเป็นสัญญาณให้คุณกลับมาเชื่อมต่อกับอะไรบางอย่าง

ที่ทำหล่นหายหรือหลงลืมไป สิ่งนั้นอาจจะเป็นผู้คน สังคม ธรรมชาติ

หรือกระทั่งข้างในตัวคุณเอง

“Soul Connect Fest มหกรรมพบเพื่อนใจ”

งานที่จะพาคุณกลับมาเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณของคุณเอง

ด้วยเครื่องมือและแนวทางจากเพื่อนภาคีเครือข่าย

ที่ขับเคลื่อนเรื่องสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health)

เป็นจุดเริ่มต้นที่จะช่วยจุดประกาย

ให้คุณได้ค้นพบบางสิ่งในชีวิตกำลังตามหา

สิ่งทีว่ำนั้น อาจมีอยู่แล้วตรงหน้าคุณก็ได้

#SoulConnectFest



● **Soul Question? :** หาคำตอบในใจ

● **Check-in :** รู้จักตัวเอง
ผ่านแบบทดสอบ
ค้นหา Soul Buddy ที่จะ
เป็นเพื่อนดูแลใจให้คุณในงานนี้

● **Tools of Soul :** เครื่องมือฮิลใจจากเพื่อนภาคี

● **Add Friends :** เพิ่มเพื่อนที่ถูกใจ

Soul Buddy

Soul Buddy ที่จะช่วยเป็นเพื่อนดูแลใจให้คุณ
ในงาน Soul Connect Fest

เป็น
หนึ่ง



คุณจะได้ connect กับผู้คน
ที่ลึกๆ แล้วพวกเขาก็ล้วนเป็น
เพื่อนร่วมทุกข์เหมือนกันกับคุณ
เป็นหนึ่งเดียวกันกับคุณ

เติม
เต็ม



คุณจะได้ connect กับพลังชีวิตที่มีอยู่แล้ว
ในตัวคุณเอง ให้กลับมาเติมเต็มในหัวใจ
คุณได้อีกครั้ง



ตอนนี้

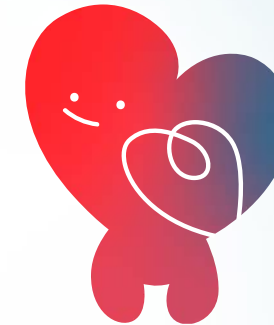
คุณจะได้กลับมา connect กับขณะนี้
ช่วงเวลาที่ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต
สิ่งที่คุณทำได้ดีที่สุดมีเพียงตอนนี้เท่านั้น



กอด

คุณจะได้กลับมา connect กับตัวคุณ
ที่รอคอยการให้อภัยตัวเอง
รอการกลับมาโอบกอดตัวเองได้อีกครั้ง

รู้ใจ



คุณจะได้ connect กับสาเหตุ
แห่งรอยร้าวในความสัมพันธ์ที่ทำให้คุณ
และเขาไม่เข้าใจกัน สังเกตและเรียนรู้หัวใจคุณ
จุดเริ่มต้นที่จะโอบอุ้มความสัมพันธ์ให้เข้าใจกัน



ใจ
เฉยๆ

คุณจะได้ connect กับคุณค่าชีวิต
ที่ดำรงอยู่แล้วในตัวคุณเอง
คุณค่าที่คุณไม่ต้องพิสูจน์มันเพื่อใคร
และไม่มีใครที่พรากไปจากคุณได้

นำทาง



คุณจะได้กลับมา connect กับความรู้สึกของตัวเอง
กับร่างกายของตัวเอง ฟังเสียงที่อยู่ข้างใน
แล้วหนทางจะค่อยๆ เปิดให้คุณได้ก้าวออกไป
ในจังหวะของคุณเอง

Scan QR Code



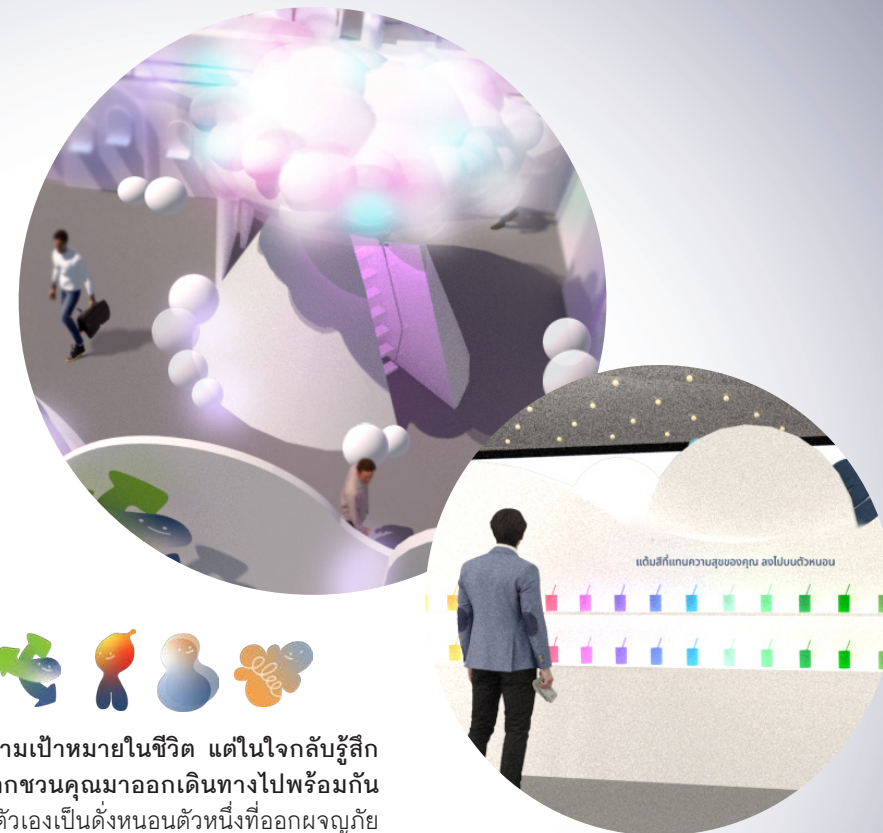
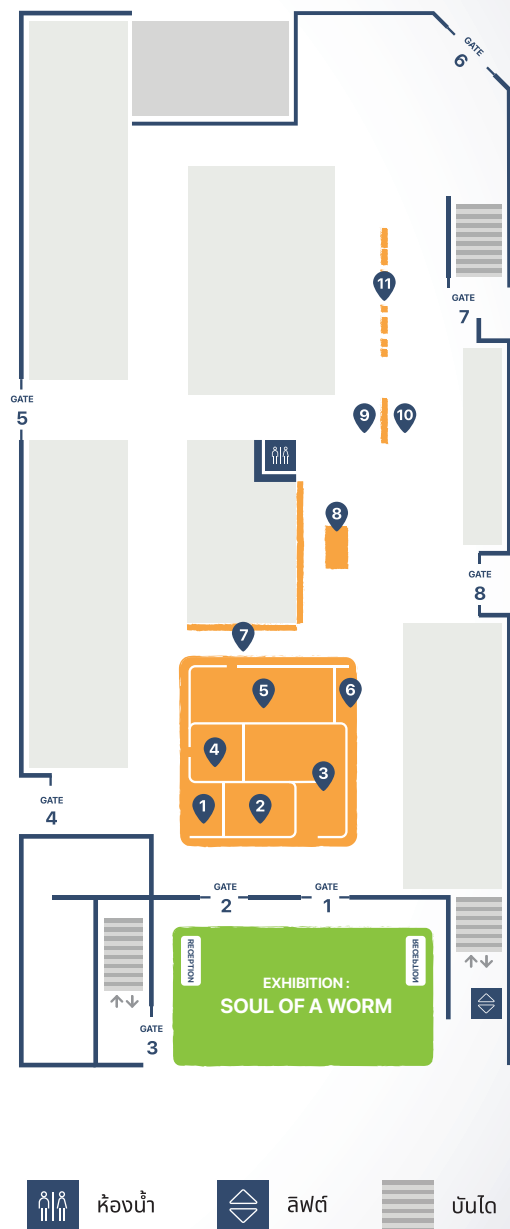
เพื่อค้นหา
Soul Buddy ของคุณ

Lido Connect

1st Floor

Tools of Soul :
เครื่องมือฮิลใจจากเพื่อนภาคี

- 1 โควตฮิลใจ
- 2 Memory of Smell | กลิ่นกับความทรงจำที่หล่นหาย
- 3 แจกันมนุษย์ | เราต่างแบ่งบานในแบบที่ตัวเองเป็น
- 4 Me & me too | เมื่อสิ่งที่แสดงออกไป ไม่ตรงสิ่งที่อยู่ในหัวใจเรา
- 5 Last Photo | ภาพถ่ายหน้างานศพคุณเอง
- 6 Life Countdown | คุณเหลือเวลาชีวิตอีก...
- 7 สมุดเบาใจ พินัยกรรมชีวิต เอ๋ นีวกลม
- 8 ห้องคลายใจ กับนักจิตวิทยาการปรึกษา
- 9 8 การ(ไม่)ฟัง...ใจฟังกว่าเดิม
- 10 4 ระดับการฟัง ที่ให้คุณได้ยินมากขึ้นกว่าเดิม
- 11 Lovetionary | ภาษารัก...ไม่ยักรู้



exhibition

Soul of a Worm

โดย กระบวนทัศน์ใหม่



หากคุณคือคนที่กำลังวิ่งตามเป้าหมายในชีวิต แต่ในใจกลับรู้สึก
โหวงๆ ว่างเปล่า เราอยากชวนคุณมาออกเดินทางไปด้วยกัน
ในนิทรรศการนี้ สมมติว่าตัวเองเป็นดังหนอนตัวหนึ่งที่ออกผจญภัย
ปีนป่ายขึ้นไปยังยอดเขา ที่เป็นเป้าหมายยิ่งใหญ่ของการได้เกิดมา
ระหว่างทางต้องเจอกับเรื่องราวต่างๆ ทั้งความสุขและความทุกข์
เพื่อค้นหาว่าแท้จริงแล้วบนยอดเขานั้นมีอะไรกำลังรอคอยคุณอยู่
แล้วคุณอาจจะได้เจอกับบางสิ่งที่คุณตามหามานานก็เป็นได้

activity

แบบทดสอบค้นหา Soul Buddy

ที่จะเป็นเพื่อนดูแลใจคุณในงาน Soul Connect Fest

ก่อนเข้างานมาเริ่มต้นสำรวจตัวเอง
จากภายใน เช็คความรู้สึก เช็คหัวใจ
ไปพร้อมๆ กัน ด้วยการทำแบบทดสอบ
ออนไลน์ ที่ช่วยให้คุณสำรวจความรู้สึก
ของคุณ เพื่อค้นหา Soul Buddy ที่จะช่วย
แนะนำกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาวะจิตใจ
ของคุณในช่วงเวลานี้



Scan QR Code
เพื่อทำแบบทดสอบ





activity ไควตฮิลใจ

ในวันที่ชีวิตเร่งรีบและวุ่นวาย บ่อยครั้งอาจทำให้หลงลืมที่จะเชื่อมต่อกับคุณค่าภายในของคุณ ขวนคุณมารับสติเกอร์ไควตฮิลใจ ให้เป็นเหมือนเครื่องเตือนใจ ปลอบประโลมใจ ในตอนที่คุณอาจจะต้องเผชิญกับอะไรที่มันยากๆ ให้คำเหล่านี้ช่วยกระตุ้นเตือนให้คุณผ่านสถานการณ์นั้นๆ ไปได้ โดยการเข้าร่วมแต่ละเวิร์กช็อปหรือกิจกรรม คุณจะได้รับตราประทับ 1 ดวง เมื่อครบ 3 ดวงสามารถนำมาแลกสติเกอร์ได้ 1 อัน



activity Memory of Smell | กลิ่นกับความทรงจำที่หล่นหาย

โดย บุลนิธธาสาศน์เพื่อสังคม (บอศ.)

เคยดมกลิ่นอะไรบางอย่าง แล้วนึกถึงความทรงจำบางเรื่องไหม? ในกิจกรรมนี้คุณจะได้ดมกลิ่นจากผลิตภัณฑ์ต่างๆ และชิมชา ประกอบบทสนทนาที่พาคุณตั้งคำถามถึงตัวเอง เพื่อสัมผัสอารมณ์และจิตใจภายในอย่างละเอียดอ่อน ใช้ผัสสะของคุณมาสัมผัสกับประสบการณ์ที่ลึกซึ้ง ให้กลิ่นเป็นตัวแทนของการระลึกถึงความทรงจำที่สำคัญ กระตุ้นพลังงานของความคิดสร้างสรรค์ พลังบวก และนำไปสู่การรู้จักตัวเอง



exhibition แจกันมนุษย์ | เราต่างแบ่งบานในแบบที่ตัวเองเป็น

โดย ก่อการครู คณะวิทยาการเรียนรู้ และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่รู้สึกว่าทุกคนมีความสุขกันหมด ยกเว้นตัวคุณเอง ขวนมาพบกับแจกันที่จะทำให้คุณมองเห็นความหลากหลายของเพื่อนมนุษย์ผ่านการปักดอกไม้ ให้คุณมองเห็นความงามในสิ่งที่คุณเป็น เป็นแจกันที่ทำให้เราเจอกันเพื่อพบว่าดอกไม้ของคุณไม่ได้โดดเดี่ยว ในท่ามกลางสังคมวัฒนธรรม จนไปถึงระบบการศึกษา ที่หล่อหลอมมายาคติบางอย่าง จนทำให้คุณหลงลืมคุณค่าที่อยู่ในตัวของคุณ เพราะทุกคนต่างสวยงาม และแบ่งบานในแบบของตัวเอง



activity Me & me too | เมื่อสิ่งที่แสดงออกไป ไม่ตรงสิ่งที่อยู่ในหัวใจเรา

โดย Muchimore



หากคุณกำลังสับสนว่าตัวตนที่คุณแสดงออกกับโลก กับตัวตนที่คุณเป็นจริงๆ ทำไม่ถึงไม่ตรงกัน? มาลองใคร่ครวญตัวเองผ่านเงาสสะท้อนของกระจก กระบวนการที่จะให้คุณได้ลองสำรวจตัวตนที่คุณใช้ต่อหน้าผู้อื่น และตัวตนเล็กๆ ที่คุณเป็น กิจกรรมนี้จะช่วยเปิดพื้นที่ให้เสียงในใจดังขึ้นมากกว่าที่เคย เพื่อให้คุณได้ยิน ได้โอบอุ้ม ได้ให้อภัย ได้เข้าใจตัวตน และคุณค่าของตัวเองอย่างลึกซึ้ง

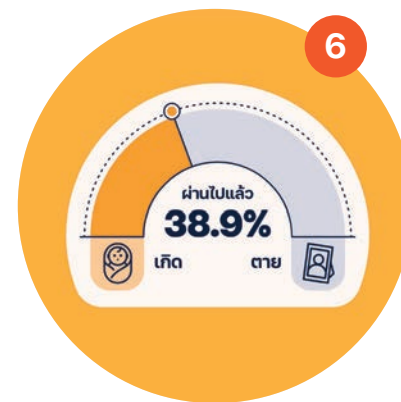


activity Last Photo | ภาพถ่ายหน้างานศพคุณเอง

โดย คุณธำรงค์รัตน์ บุญประยูร :
ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาพทางปัญญา



จะเป็นยังไง ถ้าคุณได้มีโอกาสถ่ายภาพหน้างานศพของตัวเอง ขวนคุณมาบันทึกภาพความทรงจำสุดท้าย กับพี่ตุ้ย ธำรงค์รัตน์ช่างภาพที่กดชัตเตอร์ให้กับผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมนี้มาแล้วกว่า 400 ชีวิต พร้อมกับพูดคุยกันในบทสนทนาเรื่องความตายและความหมายของการมีชีวิตอยู่ ให้ภาพนี้เป็นภาพที่แสดงออกถึงความหมายลึกซึ้งของชีวิต เป็นภาพที่ทุกคนจะเก็บไว้เป็นความทรงจำ เมื่อถึงช่วงเวลาที่สุดท้ายมาถึง



activity Life Countdown | คุณเหลือเวลาชีวิตอีก...

โดย Peaceful Death



เคยคิดไหมว่า คุณเหลือเวลาในชีวิตนี้อีกเท่าไรกันนะ? อยากชวนคุณมานับถอยหลังเวลาชีวิตที่เหลืออยู่ ผ่านแพลตฟอร์ม Life Countdown จาก Peaceful Death เครื่องมือเตือนใจที่จะช่วยให้คุณได้กลับมาทบทวนว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต อะไรที่คุณยังผัดผ่อน เอาไว้ก่อน ยังมีเวลา และยิ่งไปกว่านั้น แม้ว่า你会คาดคะเนเวลาชีวิตที่เหลือออกมาแล้ว ก็ใช่ว่าจะเป็นแบบนั้นเสมอไป เพราะความไม่แน่นอนคือความแน่นอนที่สุดในชีวิต

Trigger Warning : คำเตือน! ในกิจกรรมมีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องความตาย ที่อาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางจิตใจสำหรับผู้ที่มีความอ่อนไหว

exhibition

สมุดเบาใจ | พิณกรรมชีวิต เอ๋ นักร้อง โดย Peaceful Death



เมื่อชีวิตเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน คุณพร้อมสำหรับวันสุดท้ายของชีวิตแค่ไหน? แม้คุณไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น แต่คุณวางแผนได้ ขอเชิญคุณมาร่วมชมนิทรรศการ สมุดเบาใจ พิณกรรมชีวิตของคุณเอ๋ นักร้อง ที่เปิดให้ทุกคนได้อ่านคำสละสลวยในสมุดเบาใจ ความต้องการก่อนตายที่คุณเอ๋บอกไว้ตั้งแต่ยังมีสติครบถ้วน ให้คนที่อยู่ข้างหลังช่วยทำตามความต้องการสุดท้าย โดยที่ไม่ต้องเดาใจกัน



activity

ห้องคลายใจ กับนักจิตวิทยาการศึกษา

โดย snussบุญ Happiness Truck

หากคุณกำลังมีเรื่องรบกวนจิตใจ อยากที่จะหาทางออก หรืออยากที่จะก้าวเดินต่อไป อยากคลี่คลายและคลายใจไปกับใครสักคนที่พร้อมรับฟังความอัดอั้นนั้น อย่างไม่ตัดสิน และช่วยสะท้อนสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ ขอชวนคุณมาบอกเล่าเรื่องราวและความรู้สึกที่ไม่รู้จะเปิดเผยกับใคร กับนักจิตวิทยาการศึกษาผู้เชี่ยวชาญที่พร้อมจะรับฟัง เป็นพื้นที่ปลอดภัยให้คุณได้คลี่คลายความรู้สึกอันท่วมท้นที่เกินจะแบกรับไว้ รวมถึงได้เข้าใจและกลับมามองเห็นหัวใจตัวเองได้แจ่มชัดขึ้นอีกครั้ง



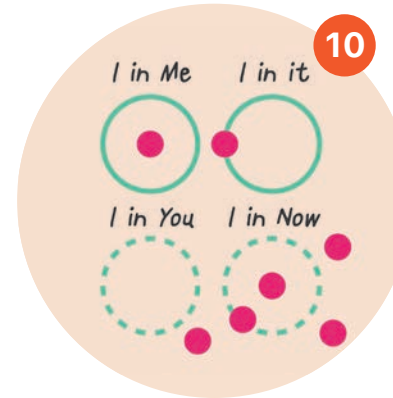
exhibition

8 การ(ไม่)ฟัง...ใจฟังกว่าเดิม

โดย ธนากรจิตอาสา



แม้ว่าคุณจะตั้งใจหรือพยายามฟังอีกฝ่ายอย่างเต็มที่ แต่บางครั้งเขาก็ยังบอกว่า คุณไม่เข้าใจ บางทีกลายเป็นทะเลาะกันด้วยซ้ำ มันเป็นเพราะหลายคนอาจไม่รู้ตัวว่า กำลังติดอยู่ในหล่มแห่งการฟัง ที่ไม่ได้ฟังอีกฝ่ายด้วยใจจริงๆ ซึ่งถึงแม้จะเป็นการตอบสนองด้วยความหวังดี แต่ก็อาจกระทบใจอีกฝ่ายไม่น้อย นิทรรศการนี้จะช่วยให้คุณรู้จัก 8 ร่องการรับฟัง ที่หลายคนมักจะติดหล่มการฟังตามความเคยชิน และเมื่อคุณได้รู้ว่าตัวเองมักจะติดร่องไหนอยู่บ่อยๆ คุณจะกลับมาดูแลความสัมพันธ์กับคนรอบตัวได้ดีขึ้นกว่าเดิม



exhibition

4 ระดับการฟัง ที่ให้คุณได้ยินมากขึ้นกว่าเดิม

โดย ธนากรจิตอาสา



จากข้อมูลงานวิจัยในมนุษย์ที่ยาวนานที่สุด โดย Harvard Study of Adult Development ที่ติดตามชีวิตคนกว่า 700 ชีวิตอย่างต่อเนื่องถึง 75 ปี พบว่าสิ่งที่ส่งผลให้คนมีความสุข ไม่ใช่ตัวเลขในบัญชี ชื่อเสียง หรือตำแหน่งหน้าที่ แต่คือการมีความสัมพันธ์ที่ดี และการเป็นผู้ฟังที่ดีนั้น ช่วยฮีลความสัมพันธ์ได้มากที่สุด ลองมาสำรวจว่า คุณเองมักจะเป็นผู้ฟังแบบไหนในทฤษฎีการฟัง 4 ระดับของ ออตโต ชาร์เมอร์ (Otto Scharmer) แล้วการได้รู้ว่า “คุณกำลังฟังอะไรอยู่” อาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ช่วยให้คุณสัมพันธ์ของคุณกลับมาดีขึ้นก็เป็นได้



exhibition

Lovetionary | ภาษารัก...ไม่ยักรู้

โดย ธนากรจิตอาสา



บางครั้งความรักของคนใกล้ชิด ก็มาในรูปแบบที่ยากจะเข้าใจ ไม่ว่าจะเป็นการบ่น หรือการกระทำบางอย่างที่อาจจะขัดใจเรานั้นเป็นเพราะว่าเขาอาจไม่ได้สื่อสารความรักในแบบเดียวกับเรา มาลองทำความเข้าใจความรักในมุมมองใหม่ ผ่านข้าวของและเรื่องราวในนิทรรศการ ที่จะช่วยให้คุณสัมผัสได้ถึงความรักของคนใกล้ตัว เป็นสะพานที่จะช่วยเชื่อมความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรอบข้าง แล้วคุณจะได้รู้ว่า บางทีคุณอาจจะถูกบอกรักอยู่เสมอๆ เพียงแต่ไม่รู้ตัวก็เป็นได้

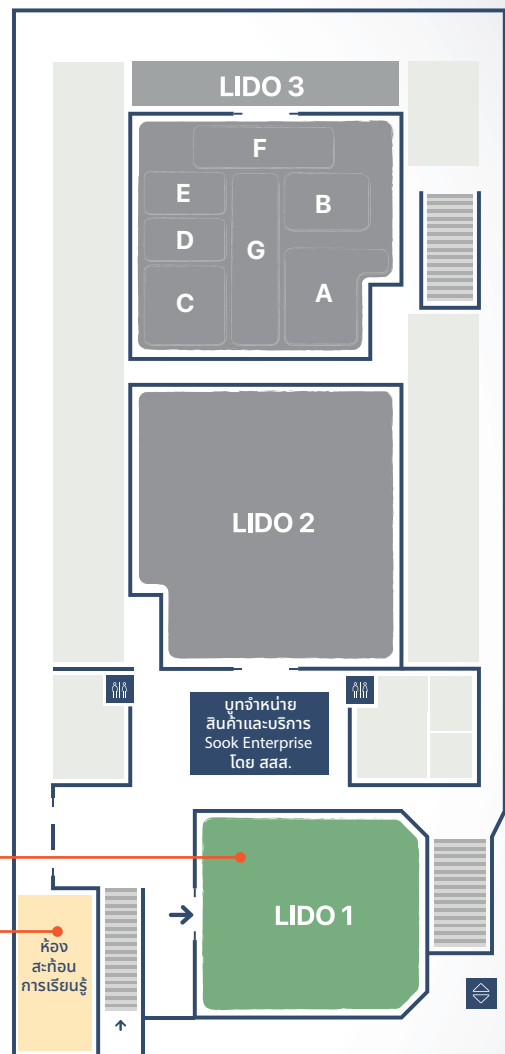
Lido Connect

2nd Floor

Tools of Soul :
เครื่องมือฮิลใจจากเพื่อนภาคี

LIDO 1

ห้องสะท้อน
การเรียนรู้



ห้องน้ำ



ลิฟต์



บันได

LIDO 1

19 AUG 2023

Activities	Time
talk : “รักตัวเองให้เป็น แล้วเราจะมีความสุขขึ้น” โดย คุณก๊อต-จิรายุ ตันตระกูล คุณก๊ิก-มยุริญ ผ่องผุดพันธ์ และ คุณตา-สุรางคนา สุนทรพนาเวช	11:30 - 12:30
ดูหนังฟังหัวใจ เรื่อง “Every Day A Good Day หัวใจ ใบชา ความรัก” พูดคุยกับ อู๋ย บุดดาเบลส และ ดิเจฟฟ์อู๋ย	13:00 - 16:00
talk : เปิดการทอเกี่ยวรูปแบบใหม่ “การทอเกี่ยวเชิงจิตวิญญาณ : Spiritual Tourism” เรียนรู้เส้นทาง วัฒนธรรมเชื่อมโยงกับราก แห่งจิตวิญญาณของชีวิต โดยอาจารย์สุภาพ ดิรัตน์า	16:30 - 17:30
Soul Talk by Creative Citizen ส่งต่อพลังครีเอทีฟสู่การสร้างสรรค์ สังคม สร้างความสุขให้หัวใจ	18:00 - 19:00
ฉากสุดท้าย (The Last Stage) ละครเวทีที่คุณเฝ้ารอทางเลือกได้	19:30 - 20:30

▼ วงสะท้อนการเรียนรู้
ณ ห้องสะท้อนการเรียนรู้ ตรงข้าม Lido 1

19 - 20 AUG 2023

13:30 - 14:00
15:00 - 15:30
16:30 - 17:00
17:00 - 17:30
18:00 - 18:30
19:00 - 19:30

20 AUG 2023

Activities	Time
ฉากสุดท้าย (The Last Stage) ละครเวทีที่คุณเฝ้ารอทางเลือกได้	11:00 - 12:00
ทำไมการแสดงถึงช่วยชีวิตผม โดย คุณอัน-นพพันธ์ บุญใหญ่	12:00 - 13:00
talk & show : VieTrio	13:00 - 15:00
talk & show : ใหม่ No One Else เปิดโอกาสให้เสียงเพลงช่วยเยียวยา และสร้างพลังใจ	15:00 - 17:00
การแสดง : การเดินทางของเพศ และจิตวิญญาณ (Journey of Gender, Sexuality and Spirituality)	18:00 - 19:30
Soul of Soundscape	20:00 - 21:00





talk

“รักตัวเองให้เป็น แล้วเราจะมีสุขขึ้น”

โดย คุณก๊อต-จิรายุ ตันตระกูล
คุณกิ๊ก-มยุริญ ผ่องผุดพันธ์
และคุณตา-สุรางคนา สุนทรพนาเวช

หากคุณสงสัยว่าแบบไหนถึงเรียกว่า “รักตัวเองเป็น” มาร่วมรับฟัง
ทอล์กจากคุณก๊อต-จิรายุ, คุณกิ๊ก-มยุริญ และคุณตา-สุรางคนา
ที่จะมาบอกเล่าวิธีดูแลและรับมือกับสภาวะภายใน เมื่อต้องก้าวผ่าน
เหตุการณ์ยากๆ ในชีวิต พร้อมทั้งแบ่งปันแนวคิด สำหรับใครที่รู้สึก
เริ่มท้อแท้ หมดไฟในการทำงาน หรือกำลังตามหาอะไรบางอย่าง
เพื่อจะกลับมารักตัวเองได้อย่างเต็มที่ และเป็นตัวเองในแบบที่
ต้องการได้อีกครั้ง



activity

ดูหนังฟังหัวใจ เรื่อง “Every Day A Good Day | หัวใจ ใบชา ความรัก” พร้อมพูดคุยกับ อู๋ย บุดดาเบลส และ ดีเจพีอ้อย โดย Happy Growth

ถ้าคุณกำลังรู้สึกหลงทาง ไม่รู้ว่าชีวิตจะเดินไปทางไหน หนังเรื่องนี้อาจช่วย
คุณได้ “Every Day A Good Day หัวใจ ใบชา ความรัก” เรื่องราวของ
หญิงสาวที่กำลังสับสน และต้องการค้นหาความหมายของชีวิต ที่ได้ตัดสินใจ
เข้าร่วมเรียนชงชาตามคำแนะนำของแม่ โดยคาดไม่ถึงว่าการชงชาที่
แสนเรียบง่าย แต่ละเอี้ยดล่อ จะเข้ามาเป็นคำตอบให้กับคำถามของชีวิตที่เธอ
ตามหามานาน พร้อมชวนคุณมาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และแบ่งปันความรู้สึก
หลังดูหนังกับ คุณอู๋ย บุดดาเบลส และดีเจพีอ้อย ไปด้วยกัน



talk

เปิดการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ “การท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ : Spiritual Tourism” เรียนรู้เส้นทางวัฒนธรรมเชื่อมโยงกับราก แห่งจิตวิญญาณของชีวิต โดยอาจารย์สุภาพ ติรัตน โดย Sook Enterprise

สายเที่ยวต้องฟัง อยากชวนคุณมาลองท่องเที่ยวให้ลึกซึ้ง
มากกว่าแค่ความหมายเชิงกายภาพ ในทอล์กนี้ทุกคนจะได้
ทำความรู้จักกับ “การท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ” ที่ SOOK
ธุรกิจเพื่อสังคมจาก สสส. ได้จัดขึ้นหลากหลายเส้นทาง ทั้งการแชร์
ประสบการณ์ และแชร์เส้นทางท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณในทริป
ที่ผ่านมา รวมไปถึงเส้นทางในอนาคตที่กำลังจะจัดขึ้น



talk

Soul Talk by Creative Citizen “ส่งต่อพลังครีเอทีฟ สู่การสร้างสรรค์สังคม สร้างความสุขให้หัวใจ”

โดย คุณเอช-ธนบูรณ์ สมบูรณ์ ผู้ก่อตั้ง Creative Citizen
คุณแก้ว-ธนากร พรหมยศ CEO, Young Happy
คุณพลอย-สุกฤษฎา แจ่มจันทร์ Creative Volunteer

พบกับจิตซอร์ตัวสำคัญที่ทำให้นักสร้างสรรค์งานธุรกิจ พลิกชีวิตสู่การ
สร้างสรรค์งานเพื่อสังคม และค้นพบความสุขในหัวใจอย่างเต็มเปี่ยม
พบกับ 2 นักสร้างสรรค์ ได้แก่ อาสาสมัครของ Creative Citizen ที่จะมา
แชร์ความสุขจากการหันมาทำงานอาสาสมัคร เพื่อสร้างคุณค่าทางจิตใจ
และผู้ประกอบการเพื่อสังคมสายครีเอทีฟ ที่จะมาแชร์ประสบการณ์การ
ปรับธุรกิจทั่วไปสู่การเป็น Social Enterprise ที่สร้างความเปลี่ยนแปลง
และสร้างรายได้ไปพร้อมๆ กัน แคมสร้างความสุขให้ตัวเองอย่างยั่งยืน



performance

ฉากสุดท้าย (The Last Stage) | ละครเวทีที่คุณโหวตทางเลือกได้ โดย ชิวบิตส์



คุณรู้ไหมว่าวันสุดท้ายของชีวิตเราจะมาถึงเมื่อไหร่? หลายคนอาจมองว่า
ความตายเป็นเรื่องไกลตัว ไม่จำเป็นต้องวางแผนและสื่อสารกัน ทำให้เมื่อถึง
เวลาที่ใครสักคนเข้าใกล้ความตาย ก็อาจจะไม่ได้มีโอกาสทำในสิ่งที่ผู้ป่วย
ต้องการ นี่คือละครเวทีที่จะพาคุณไปวันสุดท้ายของชีวิต โดยคุณจะมีส่วนร่วม
ในการโหวตเลือกการตัดสินใจของตัวละคร ให้คุณได้ฟังเสียงของทั้งคนป่วย
ครอบครัว และผู้ดูแลผู้ป่วย เพื่อจะได้เข้าใจความต้องการของแต่ละคน
และเตรียมตัวรับมือก่อนที่วันนั้นจะมาถึง



talk

ทำไมการแสดงถึงช่วยชีวิตผม โดย คุณอัน-uwพันธ์ บุญใหญ่

คุณอัน นพพันธ์ นักแสดงหนัง/ละครเวที คนเขียนบท
และผู้กำกับ ที่จะมาพูดคุยถึง มิติสุขภาพทางปัญญา
ผ่านศาสตร์การสื่อสารและการแสดง ที่เป็นเครื่องมือ
ช่วยคลี่คลายและเข้าใจตัวเอง ไปจนถึงการเชื่อมโยง
ระหว่างตัวเองกับคนอื่น เพื่อกลับมาเข้าใจซึ่งกันและกัน
มากยิ่งขึ้น



talk & show
VieTrio



หากคุณต้องการแรงบันดาลใจ ลองมารับฟังผ่านดนตรีคลาสสิก สลับกับการพูดคุยในเรื่องราวของคุณเป็ มือไวโอลินแห่งวง VieTrio ที่มองว่าดนตรีมอบ mission ที่ยิ่งใหญ่ให้กับชีวิต ถึงแม้ว่าเราทุกคน อาจมีความฝัน หรือแรงขับเคลื่อนที่แตกต่างกันออกไป แต่เราทุกคน ล้วนออกตามหา สิ่งที่เราถูกเลือกให้เกิดมาเพื่อทำมัน เป็นสิ่งที่ประกอบ ด้วยพรสวรรค์และพรแสวง มาสัมผัสแรงบันดาลใจ และพลังจากเสียง ดนตรี เพื่อนำไปต่อยอดและค้นพบเส้นทางในแบบของคุณเอง



activity

Soul of Soundscape

โดย Iwsars (Praisan.org)



จำความรู้สึกที่เราได้ฟังเสียงป่า ลำธาร น้ำตก ภูเขา ได้ไหม? มาหรีดาลง เปิดหู เปิดใจ ใช้การฟังย้อนนึกถึงประสบการณ์ของตัวเองผ่านธรรมชาติ ด้วยสื่อเสียง (Soundscape) ท่ามกลางแสงสลัว เพื่อเปิดรับเสียงของสรรพชีวิต อย่างเต็มที่ เข้าถึงสถานะที่สงบ และปรากฏการณ์ต่างๆ ในใจ ที่เกิดขึ้นจากการ รับฟังเสียงจากธรรมชาติ ให้คุณได้พักผ่อนคลาย ให้หัวใจได้สัมผัสถึงเสียงต่างๆ ที่มีผลต่อตัวเราอย่างลึกซึ้ง



talk & show

ใหม่ No One Else

เปิดโอกาสให้เสียงเพลงช่วยเยียวยา และสร้างพลังใจ



พบกับ ใหม่ No One Else นักร้องนำ เจ้าของเพลงฮิต “ต่อจากนี้ เพลงรักทุกเพลงจะเป็นของเธอเท่านั้น” ที่จะมามอบเสียง เพลง พร้อมทั้งพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องการเยียวยา กำลังใจ ที่ได้รับจากการเล่นดนตรี และสิ่งที่นำพาให้เขาได้เข้าใจถึง ความเป็นหนึ่งเดียวกัน เพื่อให้หัวใจของเราได้ถูกโอบอุ้มดูแล ผ่านความหมายและเสียงเพลงของเขาไปด้วยกัน

activity

วงสะท้อนการเรียนรู้

โดย We Oneness

มาร่วมกันตกผลึกทุกความคิด ตกตะกอนทุกความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านการสะท้อนสิ่งที่ได้ เรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นบทเรียนที่ได้รับ ประสบการณ์ต่างๆ หรือแรงบันดาลใจที่เกิดขึ้นในมหกรรมพบเพื่อนใจ ร่วมแบ่งปัน ให้ผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ ได้รับรู้ โดยเราจะชวนผู้เข้าร่วมเขียน จดหมายในหัวข้อ “บทเรียนล้ำค่าของชีวิต” และเปิดพื้นที่ วงสุนทรียสนทนาเพื่อโอบอุ้มแต่ละบทเรียน ความเปราะบาง และเรื่องราวของผู้เข้าร่วมงาน



performance

การเดินทางของเพศและจิตวิญญาณ

(Journey of Gender, Sexuality and Spirituality)

โดย C3 Artistic Hub: Collaborate. Create. Community.



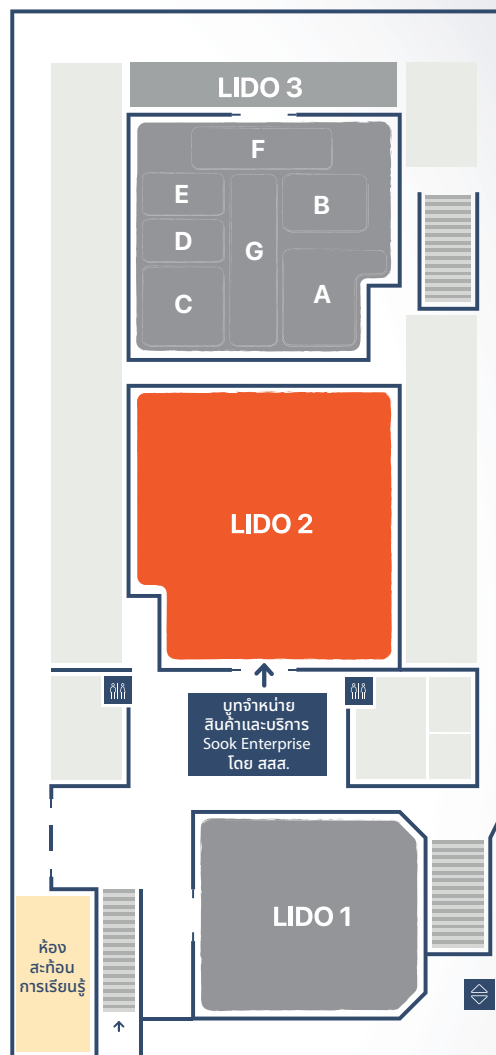
ในวันที่สังคมกำลังเรียนรู้เรื่องความหลากหลายทางเพศ หลายครั้งบางคน อาจจะยังไม่เข้าใจ หรือสับสนในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ มาตระหนักรู้เรื่องความ หลากหลายทางเพศ และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ผ่านการแสดง performance ที่ใช้ศิลปะการแสดงร่วมสมัยหลากหลายรูปแบบ เพื่อสร้างการเปิดใจ การเชื่อเชิญ รวมไปถึงโอบรับ และโอบอุ้ม ฟันฟูศักยภาพ เสริมสร้างพลังอำนาจภายใน และความมั่นคงในใจ ท่ามกลางสถานการณ์ที่เรากำลังเผชิญอยู่ ช่วยให้ เรา ได้สำรวจเจตนา คลี่คลายความกังวลใจ และยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง



Lido Connect

2nd Floor

Tools of Soul :
เครื่องมือฮีลใจจากเพื่อนภาคี



ห้องน้ำ



ลิฟต์



บันได

LIDO 2

19 AUG 2023

Activities	Time
พิธีเปิด	10:00 - 11:00
workshop อิคะบานะโคริงกะ จัดดอกไม้จัดใจ	12:00 - 15:00
Retro Playground เล่นกับเพื่อน เหมือนตอนเป็นเด็ก	15:30 - 16:00
talk : ส่งต่อพลังใจให้คนรุ่นใหม่ สลับแล้วลุก เดินต่อไปให้ใจไหว โดย คุณเชื่อน-ภัทรดนัย เสตสุวรรณ	16:00 - 17:00
ชมหนังสือสารคดี "Mental-Verse จักรวาลใจ"	17:00 - 19:30
นั่งใจ วางมือทิ้ง วางความคิด แล้วมานั่ง ด้วยกันเฉยๆ	19:30 - 21:00

บูทจำหน่ายสินค้าและบริการ
Sook Enterprise โดย สสส.
และบูทจากภาคีเครือข่ายต่างๆ
19-20 AUG 2023
หน้า Lido 2

20 AUG 2023

Activities	Time
workshop Spirit of Cacao จิตวิญญาณของคacao	10:00 - 11:30
Retro Playground เล่นกับเพื่อน เหมือนตอนเป็นเด็ก	12:00 - 12:30
ฟัง Crystal Singing Bowl กับศิลปิน "แพท วจ Klear"	13:00 - 15:00
workshop Listen to the body เคลื่อนไหว รับฟังใจ	18:30 - 21:00



workshop

อิคะบานะโคริงกะ จัดดอกไม้จัดใจ
โดย Happy Growth x MOA Thai



พาใจมาสัมผัสธรรมชาติ และเชื่อมโยงชีวิตได้ง่ายๆ ด้วยการ
จัดดอกไม้ที่จัดใจไปพร้อมกัน กับอิคะบานะโคริงกะ ที่จะช่วย
ให้เห็นความสวยงามตามธรรมชาติของดอกไม้ใบพืช ที่สะท้อน
ถึงธรรมชาติของชีวิตจิตใจและคุณค่าภายในตัวเรา เห็นความ
สัมพันธ์ที่เรามีกับสิ่งรอบข้าง และสร้างพื้นที่แห่งความสวยงาม
และสงบสุขให้เกิดขึ้นในใจ



activity

Retro Playground เล่นกับเพื่อน เหมือนตอนเป็นเด็ก

โดย Friends & Forest



จำได้ไหมว่าคุณวิ่งเล่นกับเพื่อนครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่? ถึงเวลาแล้วที่จะได้กลับมาเล่นด้วยกันอีกครั้ง ไม่ว่าจะวิ่งไล่จับ เปะแซ็ง บอลลูกโป่ง ลองพาใจกลับมาสนุกกับชีวิตแบบไม่ต้องกังวลอะไร ผ่านการเล่นที่ไม่ต้องคิดอะไรมาก ไร้การตัดสิน ไม่สนว่าคุณจะเป็นใครมาจากไหน เพียงแค่อยู่กับความสนุกตรงหน้ากับเพื่อน ๆ ด้วยใจอิสระ ถ้าข้อความเหล่านี้สะกิดให้เด็กน้อยในตัวคุณรู้สึกตื่นเต้น พาเขาค้นออกมาวิ่งเล่น พร้อมระเบิดเสียงหัวเราะและรอยยิ้มไปด้วยกัน

activity

ชมหนังสารคดี “Mental-Verse จักรวาลใจ”

โดย Eyedropper Fill



รู้จักโรคซึมเศร้าให้มากกว่าเดิม กับสารคดี Mental-Verse จักรวาลใจ ถ่ายทอดเรื่องราวผ่านภาพถ่ายของคนที่ต้องพบกับความเจ็บป่วยทางใจ พวกเขาเล่าถึงความทรงจำในวงจรการเติบโตของ “โลกซึมเศร้า” ที่แตกต่างกัน โดยทุกคนล้วนได้รับผลกระทบจากมิติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม หนังสือเรื่องนี้จะทำให้คุณรู้สึกว่า คุณไม่ได้โดดเดี่ยวจนเกินไป ที่จะเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด เพราะเราต่างก็ล้วนเป็นคนที่ไม่ได้สมบูรณ์แบบในโลกใบนี้

Trigger Warning : คำเตือน! ในภาพยนตร์มีเนื้อหาพูดถึงการฆ่าตัวตาย

ที่อาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางจิตใจ สำหรับผู้ที่มีความอ่อนไหว และอยู่ในภาวะซึมเศร้า



activity

นั่งโง่ | วางมือถือ วางความคิด แล้วมานั่งด้วยกันเฉยๆ

โดย กระบวนทัศน์ใหม่



เคยรู้สึกผิดกับการนั่งเฉยๆ โดยไม่ทำอะไรไหม? กิจกรรมนี้เราเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้ทุกคนได้ลองมาสัมผัสความรู้สึกนั่งโง่ ลองเข้านั่งเฉยๆ กับตัวเอง ไร้การพูดคุยใดๆ ไม่ต้องทำอะไรสักอย่าง ไม่ต้องมี productivity บ้างก็ได้ และไม่ต้องรู้สึกผิดด้วย เรียนรู้วิธีการพักผ่อนกับตัวเอง ตัดการเชื่อมต่อกับโลกออนไลน์ บางครั้งการนั่งโง่ๆ ก็หมายถึงการกลับมาโฟกัสกับปัจจุบันอย่างเต็มที่ เพื่อชาร์จพลังก่อนออกไปทำสิ่งที่ต้องทำต่อไป



workshop

Spirit of Cacao จิตวิญญาณของคacao

โดย Nalinee & Michael



ถ้าคุณรู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนแรง ต้องการเพิ่มพลังใจ เราอยากชวนคุณมาร่วมดื่มคacao (Cacao) เครื่องดื่มจากเมล็ดผลโกโก้ที่มีทั้งเรื่องราวและสรรพคุณวิทยาศาสตร์ ในการผ่อนคลายจิตใจ เป็นองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านชาวนาผ่านพิธีการชนพื้นเมือง และร่วมเอนกายฟังเสียงจากเครื่องดนตรีอันเป็นเอกลักษณ์ ที่จะช่วยกระตุ้นคลื่นสมอง และความรู้สึกที่ลึกซึ้งไปถึงจิตใต้สำนึก ช่วยเติมเต็ม เยียวยา และสร้างพลังกลับคืนสู่จิตใจ ให้คุณรู้สึกมีชีวิตชีวามากขึ้นกว่าเดิม

activity

ฟัง Crystal Singing Bowl กับศิลปิน “แพน วง Klear”

โดย Happy Growth



มาพักผ่อนคลาย นอนปล่อยใจ ปล่อยจอย ฟังคลื่นเสียงบำบัดผ่านด้วยคริสตัลที่สร้างแรงสั่นสะเทือน เกิดเป็นโทนเสียงสูงต่ำแตกต่างกัน ซึ่งเมื่อเราได้ยินเสียง สมองของเราจะเข้าสู่การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ทำให้เรารู้สึกเบา โล่ง ลดความกังวล ความเหนื่อยล้า และอารมณ์ลบต่างๆ ช่วยให้มีความสุข ผ่อนคลาย กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้อย่างเต็มที่

talk

ส่งต่อพลังใจให้คนรุ่นใหม่ ล้มแล้วลุก เดินต่อไปให้ไว

โดย คุณเขื่อน-ภัทรดนัย เสตสุวรรณ



คุณเขื่อน ภัทรดนัย หรือ เขื่อน K-OTIC ผู้สร้างโปรเจกต์ ‘จุดพักใจ’ ออกตระเวนปูเสื่อ ตั้งป้ายกลางสวนสาธารณะเพื่อรับฟังและเป็นพื้นที่ปลอดภัย สำหรับคนที่อยากมาระบายเรื่องราวความทุกข์ในใจ วันนี้เขาจะมาพูดคุยแบ่งปัน ส่งต่อพลังใจให้กับคนที่กำลังเผชิญอุปสรรคในชีวิต สามารถฮีลตัวเอง และลุกขึ้นมาก้าวต่อไปข้างหน้าได้อีกครั้ง



workshop

Listen to the body | เคลื่อนกาย รับฟังใจ

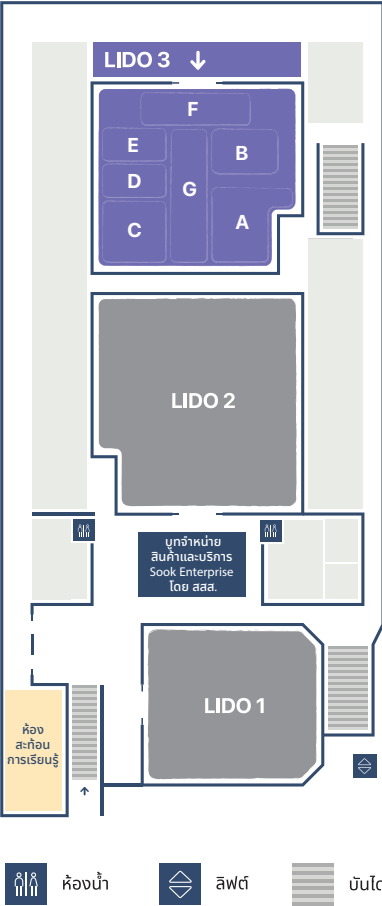
โดย SomaSpace

กลับมาเชื่อมโยงกับร่างกาย เคลื่อนไหวโดยไม่ต้องกังวลกับเสียงตัดสิน ผ่านกระบวนการที่คุณจะได้ตระหนักรู้ถึงร่างกายตัวเอง การก้าวเดิน การขยับแขนขา เคลื่อนไหวอย่างอิสระ และเชื่อมต่อร่างกายกับจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน รับรู้ความรู้สึก รับฟังเสียงความต้องการจากภายใน เพื่อค้นพบการแสดงออกในแบบของคุณเอง

Lido Connect

2nd Floor

Tools of Soul :
เครื่องมือฮีลใจจากเพื่อนภาคี



LIDO 3

A	Activities	Time
19 AUG 2023	workshop Mandala Art ศิลปะสร้างสมาธิ	10:00 - 13:00
	workshop Zentangle วาดลายเส้นกับปัจจุบันขณะ	13:30 - 15:30
	workshop สมุดเบาใจ ฝากความต้องการ ก่อนคุณจะตาย	16:00 - 17:00
	workshop Sand Tray เล่นทรายสะท้อนตัวตน	17:30 - 20:30
20 AUG 2023	workshop Sand Tray เล่นทรายสะท้อนตัวตน	10:00 - 13:00
	workshop Zentangle วาดลายเส้นกับปัจจุบันขณะ	14:00 - 16:00
	workshop สมุดเบาใจ ฝากความต้องการ ก่อนคุณจะตาย	16:30 - 17:30
	workshop สิ่งที่ไม่เคยบอก	18:00 - 20:30

B	Activities	Time
19 AUG 2023	workshop Dating myself Welcome home ออกเดทกับตัวเองผ่านงานศิลปะ	10:00 - 13:00
	workshop ศิลปะเบาใจ	13:30 - 15:30
	workshop จักรวาลในสามชั่ววึก	16:00 - 17:30
	workshop สิ่งที่ไม่เคยบอก	18:00 - 20:30
20 AUG 2023	workshop เขียนยาจิต อ่านยาใจ	10:00 - 12:00
	workshop อ่านไฟฟู รู้จักชีวิต ดูแลจิตใจ	12:30 - 15:30
	workshop ศิลปะเบาใจ	16:00 - 18:00
	workshop ความรักที่เหมาะสมกับฉันนั้น หน้าตาประมาณไหน?	18:30 - 21:00

C	Activities	Time		Activities	Time
19 AUG 2023	workshop Nature Connection	10:00 - 13:00	20 AUG 2023	workshop บอร์ดเกม A2O Awake to Oneness	10:00 - 13:00
	workshop อ่านไฟฟู รู้จักชีวิต ดูแลจิตใจ	13:30 - 16:30		workshop Sunday Blues ดูแลใจก่อนไปรับมือกับวันจันทร์	13:30 - 16:00
	workshop ความรักที่เหมาะสมกับฉันนั้น หน้าตาประมาณไหน?	17:00 - 19:00		workshop Nature Connection	16:30 - 18:30

D	Activities	Time		E	Activities	Time
19-20 AUG 2023	อ่านมนุษย์	10:30 - 12:00		19-20 AUG 2023	อาสารับฟัง	10:00 - 19:00
		13:00 - 14:30				
		15:00 - 16:30				
		17:00 - 18:30				

F (ชั้นลอย)	Activities	Time			Activities	Time
19 AUG 2023	workshop Relation Trip พาใจกลับไปบ้านเพื่อน	10:00 - 12:00	20 AUG 2023		workshop ฟังสร้างสุข : ฝึกเรียนรู้การฟังด้วยใจ	11:30 - 13:30
	workshop เกมไฟโซชีวิต คำถามชวนคิด ก่อนวันสุดท้ายจะมาถึง	13:00 - 14:00			workshop เกมไฟโซชีวิต คำถามชวนคิด ก่อนวันสุดท้ายจะมาถึง	14:00 - 15:00
	โอบกอดความรู้สึกกันและกัน	14:00 - 15:00			โอบกอดความรู้สึกกันและกัน	15:00 - 16:00
	workshop ฟังสร้างสุข : ฝึกเรียนรู้การฟังด้วยใจ	15:00 - 17:00			workshop เกมไฟโซชีวิต คำถามชวนคิด ก่อนวันสุดท้ายจะมาถึง	17:00 - 18:00
	โอบกอดความรู้สึกกันและกัน	17:00 - 18:00				19:00 - 20:00

G	Activities	Time		19 AUG 2023	Activities	Time
19-20 AUG 2023	Reflective Writing พื้นที่ฝากความรู้สึก	All Day			Siam Ecowalk Park@Siam (ข้างศูนย์หนังสือต่างๆ)	7:30 - 12:30

workshop

Mandala Art | ศิลปะสร้างสมาธิ

โดย Happy Growth x Sine Arts



อยากลดความฟุ้งซ่าน คลายความเครียด ทำให้ตัวเองรู้สึกสงบมากขึ้น มาลองใช้เสน่ห์ของศิลปะ Mandala Art พาให้ใจกลับมาอยู่กับตัว และฝึกรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดที่เกิดขึ้น ขณะแต่นำผสมสีที่ชื่นชอบ แล้วระบายลงในวงกลม Mandala ซึ่งเป็นเหมือนเครื่องมือช่วยให้จิตใจมีที่เกาะเกี่ยว สงบ ผ่อนคลาย และเข้าสู่สภาวะที่เป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น



workshop

Zentangle | วาดลายเส้นกับปัจจุบันขณะ

โดย ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล



ถ้าคุณรู้สึกกดดันจากความ perfectionist ของตัวเอง คุณเหมาะกับกิจกรรมนี้ การวาดลายเส้น Zentangle เป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่ใช้การวาดลายเส้นรูปแบบต่างๆ มารวมกัน โดยไม่ต้องมีภาพสุดท้ายก่อนทำว่าจะออกมาเป็นยังไง แค่อ้อยๆ วาดไปทีละเส้นๆ ในสไตล์ของตัวเอง ไม่มีผิด ไม่มีถูก ฝึกสร้างสรรค์ และสังเกตุใจ ฝึกฝนความรู้เนื้อรู้ตัว กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ลดความคาดหวัง ฝึกยอมรับกับความผิดพลาด ไม่ยึดติดกับผลลัพธ์ปลายทาง และเห็นความเป็นไปได้ใหม่ๆ ในตัวเอง

workshop

สมุดเบาใจ | ฝากความต้องการ ก่อนคุณจะตาย

โดย Peaceful Death



ในช่วงชีวิตระยะท้าย ถ้าคุณไม่มีสติแล้ว คุณอยากยื้อชีวิตตัวเองไหม? คุณเตรียมตัวรับมือกับความเจ็บป่วยและความตายไว้แล้วหรือยัง? หากวันนั้นมาถึง คุณจะทำอย่างไร? ทำความเข้าใจแนวคิดการเตรียมตัวเพื่อรับมือกับความตาย ผ่านสมุดเบาใจ พินัยกรรมชีวิตที่สำเร็จรูปที่จะช่วยวางแผนดูแลสุขภาพล่วงหน้า หากเกิดเหตุไม่คาดฝัน เครื่องมือนี้จะเป็นตัวช่วยให้คนรอบข้างไม่ต้องเดาความต้องการของคุณ รวมถึงช่วยจัดการชีวิตช่วงสุดท้ายให้จากไปอย่างสงบที่สุด



workshop

Sand Tray เล่นทรายสะท้อนตัวตน

โดย Sand Tray Play กิดดี Therapy ก็ได้

หากคุณมีเรื่องราวในใจ ที่ยากเกินกว่าจะอธิบายออกมาเป็น คำพูด การเขียน หรือการวาด อยากชวนคุณมาลองเล่น ถาดทรายที่ใครๆ ก็เล่นได้ ให้ใจได้ออกมาโลดแล่น ให้ถาดทรายแทนความในใจ ไขความเป็นตนเอง ครั้นเครื่องความเป็นเด็ก connect กับข้างใน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องยากที่จะเล่า เรื่องเศร้า ที่คุณแค้น หรือรักแต่ดูแลไม่ได้ มารู้จักตัวคุณผ่านการปรับ ถาดทราย วางของเล่น วัตถุสัญลักษณ์ ไปกับครูฤทธิ์ นักบำบัด ในถาดทราย (ป.ล. กิจกรรมนี้ไม่ใช่การบำบัด แต่จะช่วยให้คุณ ได้สะท้อนตัวตน และถ่ายทอดความรู้สึกส่วนลึกที่อยู่ภายใน)



workshop

Dating myself Welcome home | ออกเดทกับตัวเองผ่านงานศิลปะ

โดย ศูนย์จิตตปัญญา มหาวิทยาลัยมหิดล



ความสัมพันธ์ที่ควรดูแลที่สุด คือความสัมพันธ์กับตัวของคุณเอง นี่คือการกระบวน การที่คุณจะได้เรียนรู้การกลับมาดูแลใจ ได้ใช้เวลากับตัวเอง มองเห็นคุณค่า และเห็นความรักในตัวเอง ผ่านการวาดภาพสีน้ำสีไม้ คล้ายกับว่า คุณกำลังออกเดทกับใคร คนหนึ่ง ซึ่งก็คือตัวคุณเอง กลับมาสัมผัสความรักที่แข็งแกร่งมั่นคงจากภายใน เพื่อโอบกอดหัวใจดวงนี้ไปด้วยกัน (ผู้เข้าร่วมไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานด้านศิลปะ มาก่อน)

workshop

ศิลปะเบาใจ

โดย โองสินโซ ภายใต้ป็นศิลป์ ปันสุข

(แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.)



เรียนรู้เครื่องมือศิลปะเบาใจ ศิลปะบำบัดจากแหล่งเรียนรู้ “โองสินโซ” จังหวัดขอนแก่น ที่เชื่อมโยงธรรมชาติ วัฒนธรรม ศิลปะ โดยการ บูรณาการวรรณกรรมอีสานเรื่อง “สินโซ” หรือ “สังข์ศิลป์ชัย” กับเทคนิค ด้านทัศนศิลป์ ดนตรี และการละคร เพื่อช่วยบำบัดและเยียวยาจิตใจ ผ่านการผจญภัยไปกับฐานกิจกรรมทั้ง 11 ฐาน



workshop
จักรวาลในซามข้าว
โดย Food Spirit



มือที่จะพาคุณสำรวจ “จักรวาลในซามข้าว” ให้คุณได้เห็นความสัมพันธ์ของอาหารที่เชื่อมร้อยผู้คน ทุกคนปลูก คนผลิต คนกิน จนถึงระบบนิเวศและธรรมชาติเข้าไว้ด้วยกัน จากการสัมผัสวัตถุดิบ การปรุงและการกินอาหารร่วมกัน ให้คุณได้เห็นที่มาและที่ไปของอาหารว่าเชื่อมโยงกับโลกใบนี้ในมิติทางสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างไร ผ่านการลงมือทำอาหารร่วมกับกลุ่มเขียวเขียว (Green Catering) ที่ปรุงด้วยวัตถุดิบอย่างใส่ใจ



workshop
สิ่งที่ไม่เคยบอก
โดย ทีมขยะใจ



สำหรับความสัมพันธ์ใกล้ชิดของหลายคน มักจะพูดบางอย่างออกไปได้ยากกว่าพูดกับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นคำขอโทษ คำขอบคุณ หรือแม้กระทั่งการบอกรัก ทั้งความสัมพันธ์ในครอบครัว พ่อ แม่ เพื่อนสนิท หรือคนรัก เรามักคิดว่าเขาคงรู้อยู่แล้ว จนบางครั้งเราอาจเผลอละเลย หรือทำร้ายความรู้สึกของพวกเขาโดยไม่รู้ตัว ลองมาสำรวจความสัมพันธ์เหล่านั้น พร้อมทำความรู้จักกับความรูสึกภายในที่คุณอยากจะบอก ผ่านการเขียน เพื่อเป็นของขวัญให้กับความสัมพันธ์ระหว่างคุณและคนสำคัญในชีวิตของคุณ



workshop
Nature Connection
โดย นิติศาสตราคดี

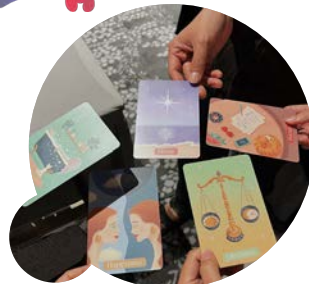


การใช้ชีวิตในเมือง อาจทำให้หลายคนไม่ค่อยได้สัมผัสกับธรรมชาติ รวมไปถึงวิถีชีวิตในปัจจุบัน ที่มักจะทำให้หลายๆ คนไม่ค่อยได้กลับมาอยู่กับตัวเอง กิจกรรมนี้จะพาทุกคนกลับมาสู่ความสงบภายในใจ ผ่านการสังเกตธรรมชาติ โดยจะชวนคุณมาลองสัมผัส ดมกลิ่น วาดคอนทัวร์สิ่งของจากธรรมชาติ และรับฟังเสียงดนตรีจากธรรมชาติ ที่จะช่วยให้คุณได้รู้สึกผ่อนคลาย เข้าใจธรรมชาติภายนอก และเข้าใจธรรมชาติภายในของตัวเองได้ดียิ่งขึ้น

workshop
อ่านไฟฟู รู้จักชีวิต ดูแลจิตใจ
โดย วาริแห่งใจ



หลายครั้งคุณก็ไม่ว่าชีวิตควรจะไปทางไหนดี? มากำหนดชีวิตด้วยตัวคุณเองผ่านกระบวนการที่ใช้ไฟเป็นสื่อกลาง เพื่อกลับไปทำความเข้าใจกับตัวเองอย่างลึกซึ้ง ช่วยสะท้อนความคิด ความรู้สึก ความต้องการ และค้นพบศักยภาพภายในตัวคุณ โดยคุณจะได้ลองอ่านไฟ ที่ไม่ใช่การตีความผ่านความคิด แต่เป็นการอ่านภาษาของภาพ อ่าน “นามธรรม” ด้วยใจ แล้วเชื่อมโยงเป็นคำตอบของคำถามที่คุณตั้งขึ้น ช่วยสะท้อนสิ่งที่อยู่ภายในให้เผยปรากฏขึ้น แล้วคุณจะได้ค้นพบกับศักยภาพของตัวเอง ที่จะพาคุณก้าวออกไปเผชิญหน้ากับความท้าทายต่างๆ ในชีวิต



workshop
ความรักที่เหมาะกับฉัน
หน้าตาประมาณไหน?
โดย Friends & Forest



“เมื่อความรัก เป็นมากกว่าเรื่องของคนรัก” ในกิจกรรมนี้คุณจะได้รู้จัก “สเปก 7 มิติ” และ Shadow Ego ที่จะให้คุณได้กลับมาสำรวจและเข้าใจ ความสัมพันธ์ที่ผ่านมา ว่ามันเกิดอะไรขึ้นกันแน่เวลาคุณมีความรัก และอาจทำให้คุณได้พบกับความรักในมิติที่คุณคาดไม่ถึง

activity
อ่านมนุษย์

โดย ธนากรจิตอาสา

ก้าวข้ามอคติและการตัดสินด้วยกิจกรรม “อ่านมนุษย์” กิจกรรมที่คุณจะได้สนทนากับอีกฝ่ายที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน เปิดใจพูดคุยและรับฟังอย่างไม่ตัดสิน เพื่อนำไปสู่การเข้าใจความแตกต่างหลากหลายจากสิ่งที่แต่ละคนเป็นจริงๆ และเพื่อขยายมุมมองโลกทัศน์ที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ เคารพความแตกต่างและเข้าอกเข้าใจกัน ชวนคุณมาร่วมกันเป็นหนังสือมนุษย์ และมาร่วมอ่านมนุษย์ไปด้วยกัน



activity
อาสารับฟัง
โดย ศูนย์จิตตปัญญา และธนากรจิตอาสา



อยากระบายเรื่องในใจกับใครสักคน ที่พร้อมจะรับฟังโดยไม่ตัดสิน ที่พร้อมเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้คุณ กับอาสาสมัครที่พร้อมฟังคุณด้วยหัวใจ ไม่ว่าจะเป็นความกังวลใจ ความเศร้า ความฝัน ความต้องการ ความสัมพันธ์ เรื่องใดก็ตามที่ยากเล่า อาสาสมัครพร้อมโอบอุ้มเรื่องราวและความรู้สึกเหล่านั้น เพื่อช่วยสะท้อนให้คุณได้มองเห็นเรียบเรียงและจัดระเบียบความคิดของตัวเอง และให้คุณได้เห็นถึงพลังของการฟังอย่างลึกซึ้ง ที่จะช่วยให้คุณค้นพบความเป็นไปได้ใหม่ๆ ของชีวิต



workshop
Relation Trip | พาใจกลับไปบ้านเพื่อน
โดย มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอศ.)



นานแค่ไหนแล้ว ที่คุณจากบ้านมาตามหาความฝันในเมืองใหญ่ คุณรู้สึกอยากกลับบ้านแต่จะท้ออย่างไรให้กลับไปอย่างมีความสุข พบกับเวิร์กชอปที่จะชวนคนรุ่นใหม่ที่ตั้งใจอยากกลับไปใช้ชีวิตที่บ้าน โดยก่อนที่จะพบความสุขได้ ต้องผ่านอะไรบ้าง เรียนรู้วิธีจัดการกับความขัดแย้งในระดับตัวเอง ครอบครัว และชุมชน ผ่านการแลกเปลี่ยนกับเพื่อนๆ ในวงที่มาจากหลากหลายพื้นที่ เพื่อสร้างความเข้าใจ และมองหาทางออกร่วมกัน





workshop
เกมไฟโซชีวิต |
คำถามชวนคิด ก่อนวันสุดท้ายจะมาถึง
 โดย Peaceful Death



อะไรคือสิ่งสำคัญที่อยากทำให้สำเร็จก่อนตาย? ถ้าพรุ่งนี้ต้องจากไป คุณจะจัดการทรัพย์สินยัง? จะให้พาสเวิร์ดบนโลกออนไลน์กับใคร หลังจากตายไปแล้ว? ยังมีอีกหลายคำถาม ที่คุณอาจไม่เคยมีโอกาสดำเนินการด้วยตัวเอง อยากชวนคุณมาล้อมวงพูดคุยแลกเปลี่ยนผ่านสารพัดคำถามในเกมไฟโซชีวิต ที่ให้คุณได้ตอบคำถามสำคัญเกี่ยวกับชีวิต ความเจ็บป่วย และความตาย เพื่อเตรียมตัว เตรียมใจ รับมือเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ทบทวนถึงสิ่งสำคัญของชีวิต และตระหนักถึงคุณค่าของการที่วันนี้คุณยังมีลมหายใจ

activity
โอบกอดความรู้สึกกันและกัน
 โดย We Oneness

กิจกรรมที่จะชวนคุณกลับมาเชื่อมโยงและทบทวนตัวเองผ่านการเขียน คำขอบคุณ ขอโทษ ให้อภัย และบอกรักตัวเอง เพื่อทำความเข้าใจตัวเองให้มากขึ้น พร้อมกับแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันกับคนในกลุ่ม บนบรรยากาศของความปลอดภัย รับฟังซึ่งกันและกัน เพื่อการโอบอุ้มความรู้สึกของตัวเองและผู้อื่นไปด้วยกัน



workshop
ฟังสร้างสุข | ฝึกเรียนรู้การฟังด้วยใจ
 โดย ความสุขประเทศไทย



ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่มักจะสนใจที่จะฝึกการพูด พูดให้ดี พูดให้เก่ง แต่ทักษะอย่างหนึ่งที่สำคัญมากในชีวิตก็คือ “การฟัง” ทักษะสำคัญที่จะช่วยดูแลความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น อยากชวนคุณมาเรียนรู้การฟังอย่างลึกซึ้ง หรือ Deep Listening ฟังด้วยหัวใจที่จะทำให้เราได้ยินเสียงในใจของอีกฝ่าย แม้เขาไม่ได้พูดออกมา โดยคุณจะได้เรียนรู้การเปิดผัสสะทางการได้ยิน ฝึกรับฟังเสียงในหัว พร้อมจับคู่รับฟังกับคู่เข้าร่วมเวิร์กช็อป ที่จะช่วยฝึกฝนการรับรู้ทั้งเนื้อหา และความรู้สึกไปพร้อมๆ กัน



activity
Reflective Writing | พื้นที่ฝึกความรู้สึก
 โดย We Oneness

หลังจากที่คุณได้เข้าร่วมกิจกรรมภายในงานแล้ว มีเรื่องราว/ความรู้สึกอะไรบ้างที่คุณเองได้เรียนรู้ ตกผลึก ได้พบเห็นสิ่งที่เพิ่งเคยได้พบเจอในตัวเอง, ได้ connect กับอะไรบางอย่างในชีวิต หรืออยากจะขอบคุณ ขอโทษ ให้อภัย บอกรักตัวเอง/ใครสักคน อยากชวนคุณมาเขียนสะท้อนสิ่งเหล่านั้น โดยจะเก็บข้อความนี้ไว้ให้ตัวเองได้ระลึกถึงหรือทิ้งไว้ในตู้ฝึกความรู้สึกภายในงาน

workshop
เขียนยาจิต อ่านยาใจ
 โดย แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.



รู้ไหมว่า การอ่าน-การเขียน ช่วยคลี่คลายตัวเองจากปัญหาภายในได้ เพราะการอ่าน-การเขียนเป็นกระบวนการสำคัญ ที่ช่วยให้คุณได้ใคร่ครวญตัวเอง ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิต เรียบเรียงสิ่งที่สับสนอยู่ในความคิดให้ออกมาเป็นลำดับขั้นที่ชัดเจนมากขึ้น และเมื่อกระบวนการทั้งหมดเกิดความสัมพันธ์กัน จะช่วยสร้างกระบวนการอ่านชีวิตรอบตัวให้กับเรา คุณจะได้เรียนรู้กระบวนการเหล่านี้ เพื่อให้ทุกคนได้เห็นความสำคัญของเครื่องมือที่ดูเรียบง่าย แต่สร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ได้ วิทยากรหลักโดยอาจารย์ชัยภร บางคมบาง (แสงกระจ่าง) ศิลปินแห่งชาติสาขาวรรณศิลป์ ประจำปี 2557



workshop
บอร์ดเกม A2O Awake to Oneness
 โดย We Oneness



คุณคิดว่า คุณรู้จักตัวเองดีพอหรือยัง? ถ้ายังไม่แน่ใจอยากชวนมาร่วมออกเดินทางภายในผ่านการเล่นบอร์ดเกม A2O Awake to Oneness ที่พัฒนาจากหนังสือ “หัวใจตื่นรู้” บอร์ดเกมที่เป็นเสมือน Guidebook เพื่อการตื่นรู้ความสุขที่แท้จริง เรียบเรียงจากประสบการณ์ตื่นรู้จากผู้คนในโครงการ New Heart New World เป็นเครื่องมือที่ช่วยเปิดพื้นที่สนทนาให้คุณได้ลองสะท้อนตัวเองผ่านเรื่องราวในบอร์ดเกม และมองเห็นเรื่องราวของผู้เล่นคนอื่นๆ แล้วคุณจะได้ค้นพบตัวเองในแง่มุมที่คุณอาจไม่เคยรู้มาก่อน นำกระบวนการโดย นายธรากร กมลเปรมปิยะกุล, นายรัชต แซ่ตัน และนางสาวปริดี วิทยานนท์

workshop
Sunday Blues ดูแลใจก่อนไปรับมือกับวันจันทร์
 โดย Garden of Tranquility สวนลมหายใจอันสงบ



“พรุ่งนี้วันจันทร์” พูดเบาๆ ก็เจ็บ เพราะเย็นวันอาทิตย์ คือช่วงเวลาบิ๊บบ๊อบใจของใครหลายๆ คน ที่มักจะเริ่มมวนท้อง วิดกกังวล เคร้า หดหู่ หรือที่เรียกกันว่า อาการ Sunday Blues เพราะต้องกลับไปใช้ชีวิตที่ทุกขทน ดิ้นเข้าไปเรียนหนังสือหรือทำงานในวันจันทร์ เราอยากชวนคุณมาเติมพลังให้ตัวเอง ผ่านกระบวนการเช็คอินสภาวะภายใน และเสริมพลังผ่านเครื่องมือจินตภาพ (Visualization) เพื่อเชื่อมต่อกับจุดเพิ่มพลัง (Power Spot) ให้คุณรู้สึกดีกับวันจันทร์ที่จะมาถึงมากกว่าเดิม



activity
Siam Ecowalk
 โดย ธนาคารจิตอาสา



ชีวิตในเมือง ไม่ได้มีแค่มนุษย์ แต่ยังมีธรรมชาติและสรรพชีวิตมากมาย ที่คุณอาจไม่เคยสังเกตเห็น ชวนมาเดินไปด้วยกันรอบสยามสแควร์ สำรวจความหลากหลายทางชีวภาพ และพื้นที่สีเขียว เพื่อสร้างความรู้สึกรักผูกพันกับสถานที่ เชื่อมโยงกับธรรมชาติรอบตัว พร้อมๆ กับเชื่อมโยงกับสภาวะที่เกิดขึ้นภายในของตัวคุณเองในมิติที่คุณอาจหลงลืม แล้วคุณจะมีมุมมองเห็นสยามหรือพื้นที่ไหนๆ ที่คุณออกก้าวเดินด้วยสายตาที่ไม่เหมือนเดิม

ADD FRIENDS

Scan QR Code



ตามไปรู้จักและร่วมกิจกรรม
กับเหล่าเพื่อนภาคี



ศูนย์ความรู้และประสบการณ์
สุขภาวะทางปัญญา



ความสุขประเทศไทย
Happiness Explorer



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
ด้านพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข



ถ้าบางสิ่งที่คุณออกตามหา
ไม่พบสักทีในโลกข้างนอก
ลองกลับเข้ามาเชื่อมต่อ
กับข้างในคุณเองสักครั้ง

#SoulConnectFest

สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.)

