



## ๗ สมดุลย์ ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพะ และพัฒนาสมดุลชีวิตองค์กรรวม

เราบูรณาการศาสตร์ และเชื่อมโยงผู้คน ให้เกิดระบบนิเวศในการเรียนรู้  
รักษา และพัฒนาอย่างครบวงจร เพื่อความยั่งยืนในการดูแลสุขภาพะ และ  
สมดุลชีวิตองค์กรรวม ครอบคลุมทั้งในระดับบุคคล องค์กร สังคม และสิ่งแวดล้อม

*At Balance.... Every Happiness is Possible*

เราคือมิตรแท้ผู้เกื้อหนุนให้ทุก ๆ ความสุขเป็นไปได้ บนรากฐานการเติมเต็มคุณค่า  
ความสมดุล และสุขภาพะ ให้ทุกภาคส่วนแห่งชีวิตองค์กรรวม





## WHY :

ปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน ที่หลายคนเป็นกันมากขึ้น เกิดปัญหาทั้งทางร่างกาย จิตใจ และชีวิตองค์รวมมีดีต่าง ๆ โดยส่วนใหญ่มาจากเหตุเสียอันหลากหลาย ที่ซับซ้อนและเกิดขึ้นวนไปมาเป็นวงจรอุบาทว์ จนอาจเรียกได้ว่าเป็นการป่วยแบบองค์รวม

ซึ่งการรักษาไม่ควรเน้นเพียงแค่ตัวโรค แต่ควรรักษาคนทั้งคน เน้นบูรณาการกระบวนการเรียนรู้ รักษา พัฒนา ให้แต่ละบุคคล มีทักษะในการปรับสมดุล และดูแลตนเอง ให้ได้ผลอย่างยั่งยืน



วิถีชีวิต



ตนเอง



ความคิด

กาย

ใจ

สิ่งแวดล้อม



ความสัมพันธ์

# ป่วยแบบองค์รวม



สังคม



งาน

จิตวิญญาณ

**Social  
Impact**

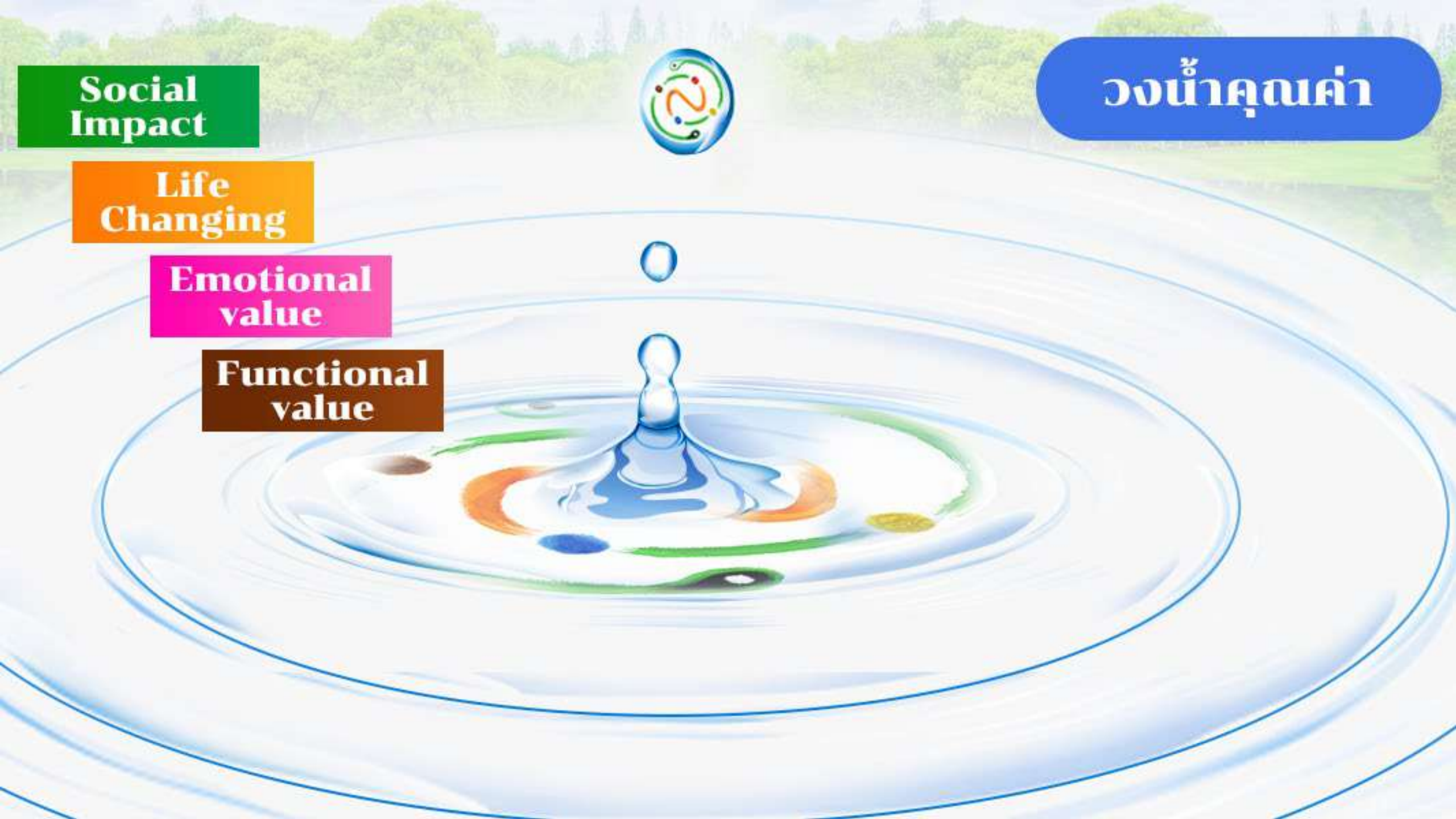
**Life  
Changing**

**Emotional  
value**

**Functional  
value**



**วงน้ำคุณค่า**



Social Impact

มีความเท่าเทียม และเป็นธรรม ในการดูแลรักษาและสมดุลชีวิตของคน

Life Changing

เชื่อมโยงคุณค่า และชุมพลังภายใน

Emotional value

ไว้วางใจ

Functional value

ออกแบบเฉพาะบุคคล

มีความมั่นคง และปลอดภัย ในชีวิตของคน

มีความมั่นคง และปลอดภัย ในชีวิตของคน

ห่วงในใส่ใจ

เกิดประโยชน์ ยั่งยืน



ดูแลองค์รวม

สร้างสรรค์

มีวิสัยทัศน์ ในการเลือก ใช้ชีวิต ในแบบเรา

มีความยืดหยุ่น และมั่นคง ในการดูแลรักษาและสมดุลชีวิตของคน

สอดคล้องธรรมชาติ

เป็นมิตร

กลับมารักและดูแล ความสุขสมดุลตนเอง

อยู่ร่วมกันอย่างเป็นมิตร ใฝ่ใจในทุกชีวิตและธรรมชาติ



## ใบ (งานบริการ 9 ด้าน)

- 1.โรงเรียนสุขสมดุค / 2.คลินิกการแพทย์บูรณาการ
- 3.สถาบันโค้ชสมดุคชีวิตองค์รวม / 4.สื่อสร้างสรรค์
- 5.ยาและผลิตภัณฑ์สมุนไพร / 6.Balanced Meals
- 7.Wellness Guide / 8.Co-Caring Community
- 9.We Balance World Balance



## ลำต้น (Vision & Mission)

**Vision :** เราคือมิตรแท้ผู้เกื้อหนุน ให้ทุก ๆ ความสุขเป็นไปได้  
บนรากฐานการเติมเต็มคุณค่า ความสมดุล และสุขภาวะ  
ให้ทุกภาคส่วนแห่งชีวิตองค์รวม

**Mission :** เราบูรณาการศาสตร์และเชื่อมโยงผู้คนให้เกิด  
ระบบนิเวศในการเรียนรู้ รักษา และพัฒนาอย่างครบวงจร  
เพื่อความยั่งยืนในการดูแลสุขภาวะ และสมดุลชีวิตองค์รวม  
ครอบคลุมทั้งในระดับบุคคล องค์กร สังคม และสิ่งแวดล้อม

ต้นไม้แบรนด์  
๓ สมดุลฯ



## ราก (วงน้ำคุณค่า)

- Functional value : ดูแลเป็นองค์รวม ออกแบบเฉพาะบุคคล เกิดประโยชน์ยั่งยืน สอดคล้องธรรมชาติ
- Emotional value : เป็นมิตร ใจกว้างใจ ห่วงใยใส่ใจ สร้างสรรค์
- Life Changing : เติมเต็มคุณค่า และความสุขให้กับชีวิตอย่างเป็นองค์รวม
- Social Impact : We balance World Balance



# ณ สมดุล • Na Somdul

ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาสมดุลชีวิตองค์กร

*At Balance... Every Happiness is Possible*



1

**โรงเรียนสุขสมดุล**  
SookSomdul School



2

**คลินิกการแพทย์บูรณาการ**  
Integrative Medicine Clinic



3

**สถาบันโค้ชสมดุลชีวิตองค์กร**  
Holistic Well-Being Coaching Academy



4

**สื่อสร้างสรรค์  
เพื่อสุขสมดุลชีวิตองค์กร**  
Creative Multimedia



5

**ยาและผลิตภัณฑ์  
สมุนไพร จากธรรมชาติ**  
Herbal Medicine and Products



6

**Balanced Meals  
Cafe' and Farm**  
อาหารเพื่อสุขภาพ: ที่ "อร่อย ดี มีสมดุล"



7

**Wellness Guide**  
Personalized Matching  
for Holistic Well-Being



8

**Co-Caring Community**  
เชื่อมโยงเครือข่ายกันเป็นระบบนิเวศ  
เพื่อการดูแลสมดุลชีวิตองค์กร อย่างยั่งยืน



9

**We Balance World Balance**  
กองทุนการกุศล, งานพัฒนาสังคม  
สิ่งแวดล้อม และผู้ประกอบการเพื่อสุขภาพ:

061-965-5659



@nasomdul



# Change Journey

"Everyone Everywhere  
We can change and share"

เชิญชวนทุกคนร่วมกระบวนการเรียนรู้ ดูแลรักษา  
ฝึกฝนพัฒนา บนเส้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลงตนเอง  
พร้อมแบ่งปัน และรับแรงบันดาลใจ เพื่อช่วยกันเติมเต็มคุณค่า  
นำพาความสุขสมดุลง ให้ชีวิตอย่างเป็นองค์รวม



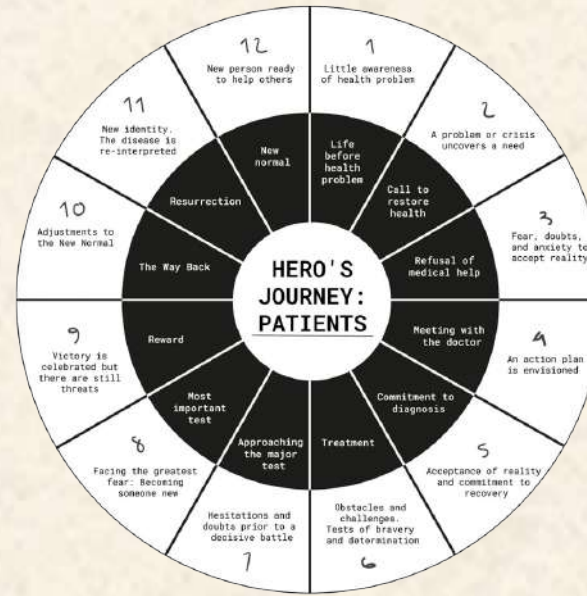
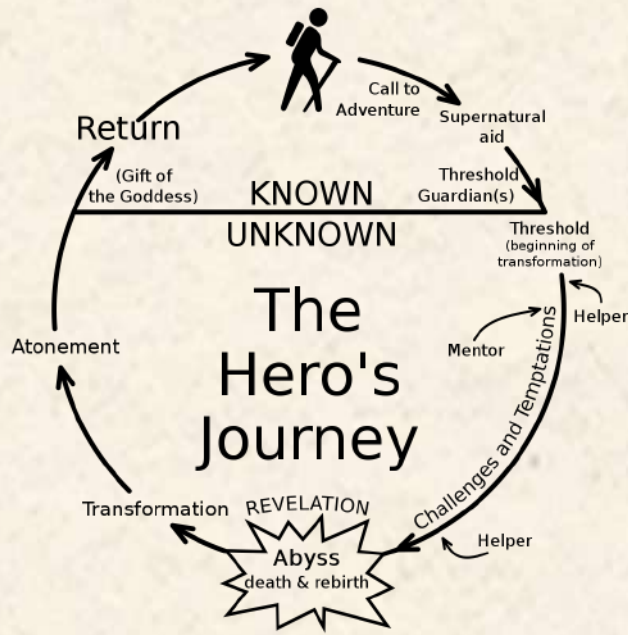


การป่วยแบบองค์รวม เป็นการ**เสียสมดุล** หลากหลายมิติ ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนสำคัญ ที่ทำให้หลาย ๆ คนเกิด **Calling** บางอย่าง ซึ่งเป็น **เสียงเรียก**แห่งการเปลี่ยนแปลง เพื่อคืน**ความสุขและสมดุล**ให้กับชีวิตของเรา

เสียสมดุลองค์รวม

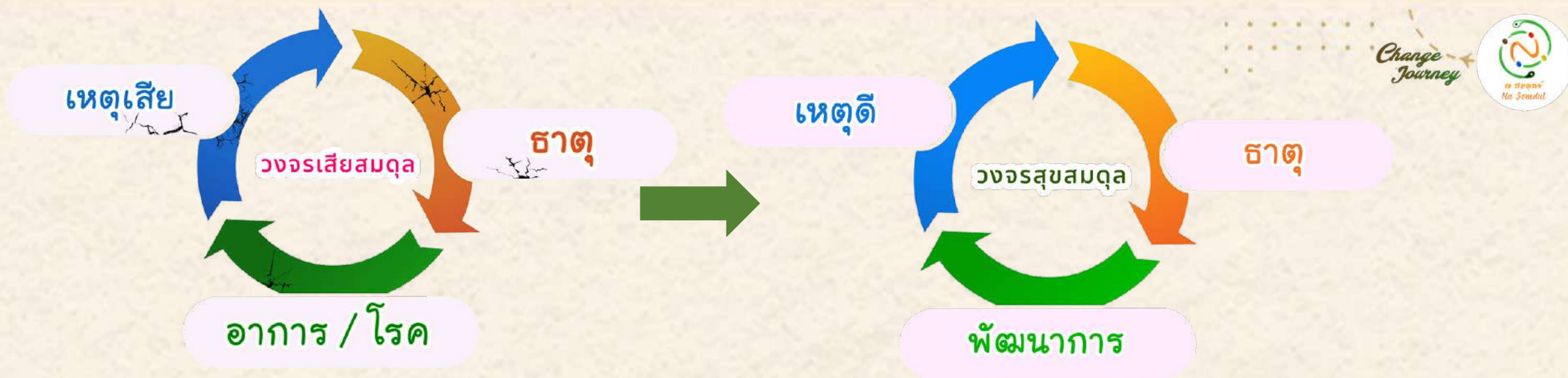


โอกาสในการ Change



# Hero's Journey → Change Journey

จากแนวทางของ hero's journey ที่มองว่าแต่ละคนนั้น จะมี Calling ที่ทำให้ออกเดินทางเรียนรู้ทดลอง เปลี่ยนแปลง ซึ่งช่วยให้กลับไปใช้ชีวิตได้ดีขึ้น และแบ่งปันกับผู้อื่น เชื่อมโยงสู่ Change Journey ที่ชวนให้ทุกคนมองหา Calling สู่การปรับสมดุลบนเส้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลง อย่างมีความสุขและสมดุล พร้อมแบ่งปันสู่สังคม เพื่อสุขภาวะองค์กรรวมอย่างยั่งยืน ทั้งในระดับบุคคล องค์กร สังคม และสิ่งแวดล้อม



# เป้าหมายของ Change Journey

ตั้งใจให้ทุก ๆ คน ได้เดินทางสู่การเปลี่ยนแปลง ผ่านการเข้าร่วมการบวนการเรียนรู้ รักษา และพัฒนา หลุดจากวงจรเสียสมดุล เปลี่ยนผ่านมาเป็นวงจรสุขสมดุล ที่ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นแบบองค์รวม พร้อมส่งต่อประโยชน์ ให้คนรอบตัว และกระจายวงกว้างสู่สังคม ซึ่งเป็นแรงกระเพื่อมแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับบุคคล องค์กร สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็น Change Journey ใหญ่แห่งยุคสมัย เพื่อรับมือกับหลากหลายเหตุปัจจัย ให้ผู้คนในสังคมไทยมีสุขภาวะ และสมดุลชีวิตองค์รวมอย่างยั่งยืน

## กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงแบบมีส่วนร่วม

-  1 เข้าร่วม Workshop online และ Group Coach
-  2 เข้าร่วม Workshop onsite  โดยจัดที่ ณ สมดุลย์ฯ ( อยู่ใกล้ MRT ท่าพระ )
-  3 ร่วมรับชม Live ถ่ายทอดสดทาง   

\* สำหรับผู้เข้าร่วมครบทั้ง 3 ขั้ว รับทุนสนับสนุนหรือสิทธิพิเศษเพิ่มเติม ตามกรอบด้านล่าง

## ปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม



คลินิกการแพทย์องค์รวม & ยาและผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร

: แพทย์ตรวจ วินิจฉัย ให้การรักษา และคำแนะนำในการปรับสมดุลธาตุเฉพาะบุคคลแบบองค์รวม สำหรับผู้ที่ต้องการรักษาปรับสมดุล ควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงตนเอง



ที่ปรึกษา หรือโค้ช : นัดเพิ่มเติมสำหรับกระบวนการโค้ชกลุ่ม/เดี่ยว เพื่อการดูแลทั้งกาย ใจ ความคิด จิตวิญญาณ และชีวิตองค์รวมมิติต่าง ๆ

## เข้าร่วมชุมชน

- เข้าร่วมกลุ่ม Co-Caring Community และสมัครสมาชิกทาง   
- เรียนรู้ผ่านหน่วยการเรียนรู้ และชุดสื่อรูปแบบต่าง ๆ ในชุมชน
- แบ่งปันและทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน
- รับทุนสนับสนุนและสิทธิพิเศษ สำหรับใช้ในงานบริการทั้ง 9 ด้าน

# ตัวอย่างเส้นทาง

Change  
Journey



Group Coach #1  
และ Live ( 2 ตอน )



**1** Workshop  
เปิดประตูสู่เส้นทาง  
แห่งการเปลี่ยนแปลง



**2** Workshop  
เปลี่ยนแปลงโลกภายใน  
ให้สอดคล้องกับชีวิตองค์กร



Group Coach #2  
และ Live ( 2 ตอน )



**3** Workshop  
ก้าวเดินต่อไปในเส้นทางชีวิต  
และความเป็นชุมชน

Group Coach #3  
และ Live ( 3 ตอน )



**4** Workshop  
สมดุลชีวิตองค์กร  
: ความบริบูรณ์แห่งพลังธาตุ



**5** เวทีเสวนา  
Change Journey  
we can change and share

# Workshop

กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และมีส่วนร่วม ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในเพิ่มพูนทักษะ  
และเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

online



onsite



# Group Coach

กระบวนการโค้ช ให้เกิดความตระหนักรู้ สู่ความเข้าใจในชีวิต สามารถตั้งเป้าหมาย ออกแบบ ตลอดจน  
เลือกวิธีการดูแลสุขภาวะองค์รวม รวมถึงฝึกฝน เพื่อให้เกิดทักษะในการรับรู้ เท่าทัน ยอมรับ และ  
ปรับสมดุลด้วยตนเอง ได้อย่างยั่งยืน





Live

Change  
Journey



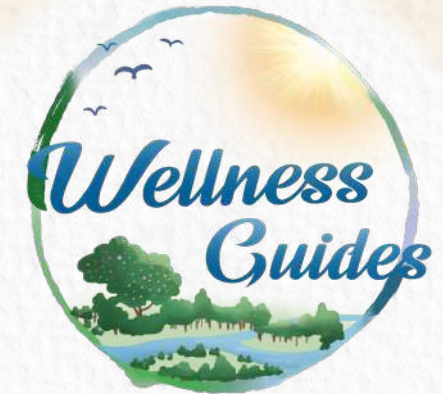
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านการถ่ายทอดสด ทาง Facebook, Youtube และ Clubhouse ผ่าน 3 รายการ



รายการที่จะชวนทุกคนมาร่วมเรียนรู้  
ดูแลรักษาสุขภาพ ให้สมดุลดีมีภูมิคุ้มกัน  
โดยเริ่มต้นง่าย ๆ ได้ด้วยตนเอง



รายการที่จะชวนทุกคนมาพบกับ  
เรื่องราว แรงบันดาลใจ  
ในเส้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลง



รายการที่จะชวนทุกคน มารู้จัก  
เพื่อนพ้องน้องพี่ และวิธีการ  
ที่หลากหลาย ให้เลือกใช้  
ดูแลสมดุลชีวิต อีสรภาพในแบบเรา

# Life Balancing and Matching for Holistic Well-being

การแพทย์บูรณาการ มุ่งเน้นการปรับสมดุลธาตุปัจจุบันเฉพาะบุคคลแบบองค์รวม โดยผสมผสาน  
การรักษาควบคู่กับการศึกษา เพื่อดูแลสุขภาพ และสมดุลชีวิตทั้งคน **มากกว่าการรักษาเพียงตัวโรค**  
โดยใช้กระบวนการต่าง ๆ



# Join Community

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดูแลรักษา ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ผ่านการแบ่งปันข่าวสาร สารความรู้ โฟสต์ตาม-ตอบ  
ให้คำปรึกษา ทำกิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรง และเปิดวงสนทนาร่วมกัน ทางออนไลน์และออนไลน์  
เพื่อการเรียนรู้ รักษา พัฒนาสุขภาพ และสมดุลชีวิตองค์รวมร่วมกันในชุมชนอย่างยั่งยืน

กลุ่มของ ณ สมนคร ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาสมดุล  
ชีวิตองค์รวม

**Co-caring Community (ณ สมนคร  
ดุลย์ membership) >**

🔒 กลุ่มส่วนตัว · สมาชิก 7,918 คน



สมาชิก  
กว่า 7.9K



# Join Community

Change  
Journey



เพจ ณ สมดุลย์ฯ  
ผู้ติดตามกว่า 11k



ณ สมดุลย์ ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพและพัฒนา  
สมดุลชีวิตองค์กรวม

1 หนึ่ง ถูกใจ • ผู้ติดตาม 1.1 หนึ่ง คน



ไปที่กลุ่ม

ถูกใจแล้ว

ส่งข้อความ

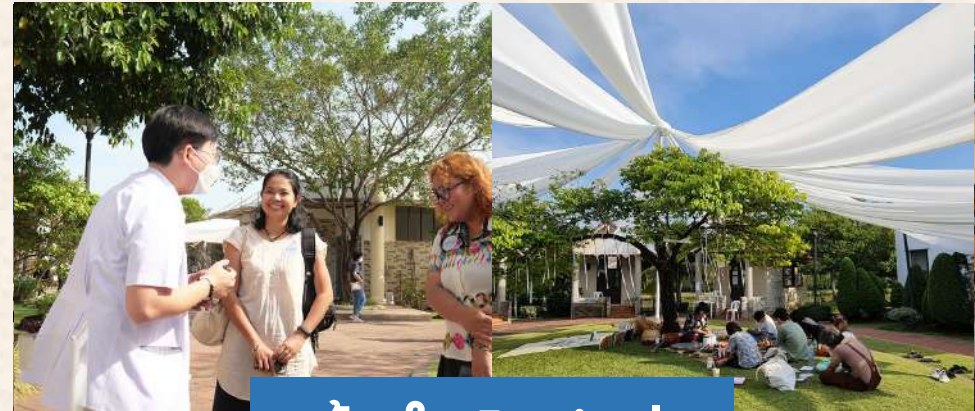


# Community Event

Change  
Journey



Soul Connect Fest



ช้างใน Festival

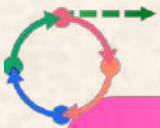


เบิกบานเฟส



Awakenest

# Change Journey



Workshop #1

•• เปิดประตูสู่เส้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลง ••



Live EP.1

Hero's Journey การเดินทางของฮีโร่  
เส้นทางของการเปลี่ยนแปลงชีวิต  
ของทุกคนล้วนมีความหมายซ่อนอยู่



คุณนัฐพัทธ์

ผู้ก่อตั้งสถาบันขวัญแผ่นดิน ครอบคลุม  
ด้านการพัฒนาภาวะผู้นำ และสำรวจโลกภายในตนเอง

Live



Workshop #2

•• เปลี่ยนแปลงโลกภายใน  
ให้สอดคล้องกับชีวิตองค์กรรวม ••

Live EP.3

เลือดน้ำเหลืองเสียสะสมภายใน ไฟกำลังระเบิดออกผื่น  
จึงหันกลับมาใส่ใจสุขภาพ โลกภายใน และชีวิตองค์กรรวม



คุณเบลล์

อดีตผู้ป่วยมะเร็งต่อมน้ำเหลือง  
ระยะสุดท้ายในหัวใจ ปัจจุบันโรคลดลง 7 ปี

Live



Live EP.2

การก้าวข้ามขอบ ออกจาก Comfort Zone  
จุดเปลี่ยนสำคัญในเส้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลง



คุณกล้า

ผู้ก่อตั้ง Ready Set Grow  
ปัจจุบันกลับบ้านมาทำ  
เรือนสวนเฮฮา Organic Farm

Group Coach #1

Live EP.4

ป่วยแบบองค์กรรวม สัญญาณเตือนสำคัญ  
ชวนหันมาเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง



Group Coach #2

# ตัวอย่างเส้นทาง

Group Coach #2

PHASE 4

## Workshop #3



ก้าวเดินต่อไปในเส้นทางชีวิต และความเป็นชุมชน

## Workshop

• สมดุลชีวิตต้องครบ : ความบริบูรณ์แห่งพลังธาตุ  
เชิญชวนร่วมกระบวนการเรียนรู้ ดูแลเติมเต็มคุณค่า  
และชุมพลังแห่งชีวิตอันอุดม พร้อมปรับใช้พลังธาตุต่าง ๆ  
ให้สอดคล้องกับแต่ละปัจจุบันชนะ



หมอต้า

ผู้ก่อตั้งและผู้อำนวยการ ณ สมดุลย์ฯ  
แพทย์ / facilitator / โค้ช



เวทีเสวนา

• Change Journey : we can change and share

Live



คุณมะโหนก

Live EP.5

ข้ออักเสบ เป็นไข้ ใช้งานธาตุลมไฟมากไป  
จึงใส่ใจดูแล และออกแบบ  
สมดุลชีวิต อิศระภาพในแบบตน

ผู้ร่วมก่อตั้ง และนักออกแบบการเรียนรู้ จาก BlackBox  
ทีมและหนึ่งในผู้ร่วมก่อตั้งก่อการครู

## เข้าร่วมหลักสูตร

( ไม่เสียค่าใช้จ่าย และสามารถเลือกเข้าร่วมได้บางข้อ  
โดยผู้เข้าร่วมได้ครบทุกข้อ จะได้รับสิทธิ์การคัดเลือกก่อน )

- 1 Workshop online 3 ครั้ง & Group Coach 3 ครั้ง ( หลักสูตรต่อเนื่องรวม 6 ครั้ง )
- 2 Workshop onsite 2 วัน จัดที่ ณ สมดุลย์ฯ ( อยู่ใกล้ MRT ท่าพระ )
- 3 Live ทาง f, y, o รวม 7 ครั้ง

สำหรับผู้เข้าร่วมครบทั้ง 3 ข้อ รับทุนสนับสนุน  
หรือสิทธิ์พิเศษเพิ่มเติม ในหมวดคลินิกฯ โค้ชฯ และ Community

Live EP.6

เส้นตึง ลมอัน ไฟค้างเรือรัง เพราะฝันใช้งาน  
ถึงกาย ใจ ความคิด จึงหันมาดูแลสมดุลชีวิตแบบองค์รวม



ศ.ดร.รัศมี

อาจารย์ประจำคณะโบราณคดี  
มหาวิทยาลัยศิลปากร

Live EP.7

แนวทางการเลือกวิถีดูแลสมดุลชีวิต  
ให้ “ถูกคน ถูกครั้ง ถูกพลังธาตุ”



Group Coach #3

Change Journey





# Our Impact :

อดีตสถาปนิกที่เป็นผื่นแพ้ จากน้ำเหลืองเสียภายใน  
และปัญหาจากปมภายในอดีตของตนเอง  
จึงมารับการรักษาปรับสมดุล และการโค้ช  
บูรณาการดูแลทั้งทางกาย ใจ และชีวิตองค์รวมมิติต่าง ๆ



ก่อตั้งเพจสำหรับคนแพ้อาหาร เพื่อเป็นพลังใจ พร้อมกับแชร์  
เส้นทางการเปลี่ยนแปลงของตนเอง จนสมดุลดี มีพลัง  
และทำเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารสุขภาพะ  
ให้คนอื่น ๆ สามารถนำไปทำต่อได้







## Our Impact :

กระบวนการนักศึกษาธิมนุชยชน ผู้สนใจ

ปัญหาสุขภาพในกลุ่ม LGBTQ+ จึงร่วม

เรียนรู้ ฝึกฝน ทักษะการรับรู้ เท่าทัน ยอมรับ

และปรับใช้พลังธาตุต่าง ๆ ผ่าน Workshop



นำทักษะประสบการณ์ มาปรับใช้ให้กับทางกลุ่มอาสาสมัครครู ของ

สมาคมครูเพศวิถีศึกษา และจัดวงเสวนาประสบการณ์เพื่อเปิดโลก

กระบวนการใหม่ ภายในงาน “เปิดบานเฟส บนพื้นโลก”

Change  
Journey





**ดูแลด้วยความรัก**  
 อบรมหลักสูตร  
**"เสริมพลังผู้ดูแลและผู้ดูแล"**  
 การเรียนรู้เรื่องโรคจิตเวชที่กันสมัยกันเหตุการณ์  
**"เพื่อดูแลคนที่คุณรัก"**

**ตารางอบรม**  
 วันที่ 9 มี.ค. 67  
 08:30 - 12:00 น. การถอดรหัสจิตเวชและผลกระทบ  
 13:00 - 16:00 น. การสนับสนุนผู้ดูแลและผู้ดูแล  
 วันที่ 16 มี.ค. 67  
 08:30 - 12:00 น. การเสริมพลังผู้ดูแลและผู้ดูแล  
 13:00 - 16:00 น. การดูแลผู้ดูแลและผู้ดูแล "กรณีศึกษา"  
 วันที่ 23 มี.ค. 67  
 08:30 - 12:00 น. การถอดรหัสจิตเวชและผลกระทบ  
 13:00 - 16:00 น. การสนับสนุนผู้ดูแลและผู้ดูแล  
 วันที่ 30 มี.ค. 67  
 08:30 - 12:00 น. การถอดรหัสจิตเวช

# Our Impact :

ผู้ป่วยติดตามจากสื่อ ณ สมดุลฯ ที่มีตุ่มคันทั่วตัว  
 เครียดเรื้อรัง จากการทำงานและเรื่องในครอบครัว  
 จึงมารับการรักษาปรับสมดุล การโค้ช พร้อมร่วม  
 โครงการ Change Journey ทั้งออนไลน์ และออนไซต์



นำไปแบ่งปันในที่ทำงาน และดูแลในครอบครัว รวมถึงเข้าร่วม  
 เป็นอาสา กับ "สมาคมสมาพันธ์ผู้ดูแลไทย" โดยสนับสนุนการจัด  
 อบรมหลักสูตรเสริมพลังผู้ดูแลและผู้ดูแล  
 ในการเรียนรู้โรคจิตเวช





May Pattha-anan  
22 มีนาคม 2023

รีบจบไปช่วยงาน ได้เปิดประสบการณ์ใหม่หุๆ ชอบคุณ ณ สมดุลย์ ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาสมรรถ  
ชีวิตองค์กร หมอตำหม้อฟ้าและทีม ที่ชวนไปทำกิจกรรมด้วยกันนะคะ 🥰

## Our Impact :

อดีตพนักงานออฟฟิศ ที่ Burn out จากการทำงาน  
จนลาออก กลับมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ  
มาบริการรักษาปรับสมดุล และ Balance Meals พร้อมร่วม  
โครงการ Change Journey ทั้งออนไลน์และออนไซต์



กลับบ้านมาพัฒนาชุมชน ส่งเสริมการดูแลสุขภาพองค์รวม  
และร่วมกับทีมหม้อจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้กับบุคลากร  
ที่ดูแลผู้เสียหาย ในเครือข่ายมูลนิธิพิทักษ์สตรี ให้มีสมดุล ภายใจ  
ใช้ในการดูแลผู้อื่น และอยู่ร่วมกันในองค์กร



# ผู้ป่วย ผื่นแพ้ ที่หันมาดูแล สุขภาพ และก่อตั้งเพจ สำหรับคนแพ้อาหาร All le eat ขนมหัดแพ้

วันอาทิตย์ที่ 20/02/65 เวลา 20:00 น. เป็นต้นไป



**หมอตา**  
ผู้ก่อตั้งเพจหน้า น. สมดุลย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ฉุกเฉิน



**คุณนุ่น**  
อดีตพยาบาลที่ผันตัวเองมาทำคอนเทนต์เรื่องสุขภาพในเชิงโภชนาการสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม และก่อตั้งเพจสำหรับคนแพ้อาหาร

Q All le eat , น. สมดุลย์ฯ พร้อมกันถึง 4 ช่องทาง มาร่วมเรียนรู้ และแบ่งปันประสบการณ์ ด้วยกันนะคะ



# ประจำเดือนอันคั่ง ไม่เกรนเรื้อรัง ผื่นคันตามรอบเดือน เตือนให้ใส่ใจดูแลตนเอง ด้วยวิธีธรรมชาติ

วันอาทิตย์ที่ 29/05/65 เวลา 19:00 น. เป็นต้นไป



**หมอตา**  
ผู้ก่อตั้งและหัวหน้า น. สมดุลย์ฯ แพทย์ / facilitator / โค้ช เพื่อสุขสมดุลชีวิตของครอบครัว



**คุณแอม**  
นักเขียนบทความแพทย์ และนักธุรกิจผู้มุ่งมั่น จนรายได้ไม่สนดู

Q น. สมดุลย์ฯ พร้อมกันถึง 3 ช่องทาง มาร่วมเรียนรู้ และแบ่งปันประสบการณ์ ด้วยกันนะคะ



# Burnout ธาตุไฟกำลังระเบิด รื้อรัง สมดุลชีวิตพัง ถ้ายิ่งไม่เปลี่ยนแปลงตนเอง

วันอาทิตย์ที่ 20/03/65 เวลา 20:00 น. เป็นต้นไป



**หมอตา**  
ผู้ก่อตั้งเพจหน้า น. สมดุลย์ฯ แพทย์ / โค้ช / facilitator เพื่อสุขภาวะสมดุลชีวิตของครอบครัว



**พี่เมย์**  
อดีตพยาบาลวิชาชีพ ผู้ผ่านประสบการณ์ Burnout แล้วกลับมาหาใจความสำคัญในการดูแลสุขภาพใจของตนเอง

Q น. สมดุลย์ฯ พร้อมกันถึง 3 ช่องทาง มาร่วมเรียนรู้ และแบ่งปันประสบการณ์ ด้วยกันนะคะ



# การก้าวข้ามขอบ ออกจาก Comfort Zone จุดเปลี่ยนสำคัญในเส้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลง

วันอาทิตย์ที่ 17/07/65 เวลา 20:00 น. เป็นต้นไป



**หมอตา**  
ผู้ก่อตั้งและหัวหน้า น. สมดุลย์ฯ แพทย์ / facilitator / โค้ช เพื่อสุขสมดุลชีวิตของครอบครัว



**คุณก๊าก้า**  
ผู้ก่อตั้ง Ready set Grow ปัจจุบันกลับเข้ามาทำอาชีพสอนเขา

Q น. สมดุลย์ฯ พร้อมกันถึง 3 ช่องทาง มาร่วมเรียนรู้ และแบ่งปันประสบการณ์ ด้วยกันนะคะ





**เลือดน้ำเหลืองเสีย สะสมภายใน ไฟกำเริบดันออกผื่น**  
**จึงหันกลับมา ใส่ใจสุขภาพ โลกภายใน และชีวิตองค์รวม**



**หมอต้า**  
 ผู้ก่อตั้งและหัวหน้า น. สมดุลย์ฯ  
 แพทย์ / facilitator / โค้ช เพื่อสุขสมดุลชีวิตองค์รวม



**คุณเบลล์**  
 อดีตผู้ช่วยมะเร็งต่อมน้ำเหลือง  
 ระยะเวลาอยู่ในหัวใจ ปัจจุบันโรคสงบ 7 ปี

🔍 น. สมดุลย์ฯ, เรื่องจริงแบบคน และแบ่งปันประสบการณ์ ด้วยกันนะครับ



วันอาทิตย์ที่ 24/07/65  
 เวลา 20:00 น. เป็นต้นไป



**ข้ออักเสบ เป็นไข้ ใช้งาน ราษฎร์ลมไฟ มากไป จึงใส่ใจดูแล**  
**และออกแบบ สมดุลชีวิต อิสรภาพในแบบตน**



**หมอต้า**  
 ผู้ก่อตั้งและหัวหน้า น. สมดุลย์ฯ  
 แพทย์ / facilitator / โค้ช เพื่อสุขสมดุลชีวิตองค์รวม



**คุณมะโหนก**  
 ผู้ร่วมก่อตั้งและนักออกแบบการเรียนรู้จาก BlackBox  
 ทีมและหนึ่งในผู้ร่วมก่อตั้งกิจการครู

🔍 น. สมดุลย์ฯ, เรื่องจริงแบบคน และแบ่งปันประสบการณ์ ด้วยกันนะครับ



วันอาทิตย์ที่ 07/08/65  
 เวลา 20:00 น. เป็นต้นไป



**เส้นตึง ลมอัน ไฟค้ำงเรื้อรัง เพราะฝืนใช้งาน**  
**ทั้งกาย ใจ ความคิด จึงหันมาดูแลสมดุลชีวิตแบบองค์รวม**



**หมอต้า**  
 ผู้ก่อตั้งและหัวหน้า น. สมดุลย์ฯ  
 แพทย์ / facilitator / โค้ช เพื่อสุขสมดุลชีวิตองค์รวม



**ศ.ดร.ริศมี**  
 อาจารย์ประจำคณะโบราณคดี  
 มหาวิทยาลัยศิลปากร

🔍 น. สมดุลย์ฯ, เรื่องจริงแบบคน และแบ่งปันประสบการณ์ ด้วยกันนะครับ



วันอาทิตย์ที่ 14/08/65  
 เวลา 20:00 น. เป็นต้นไป



Our Impact  
 On Youtube Playlist

# Life Long Change Journey

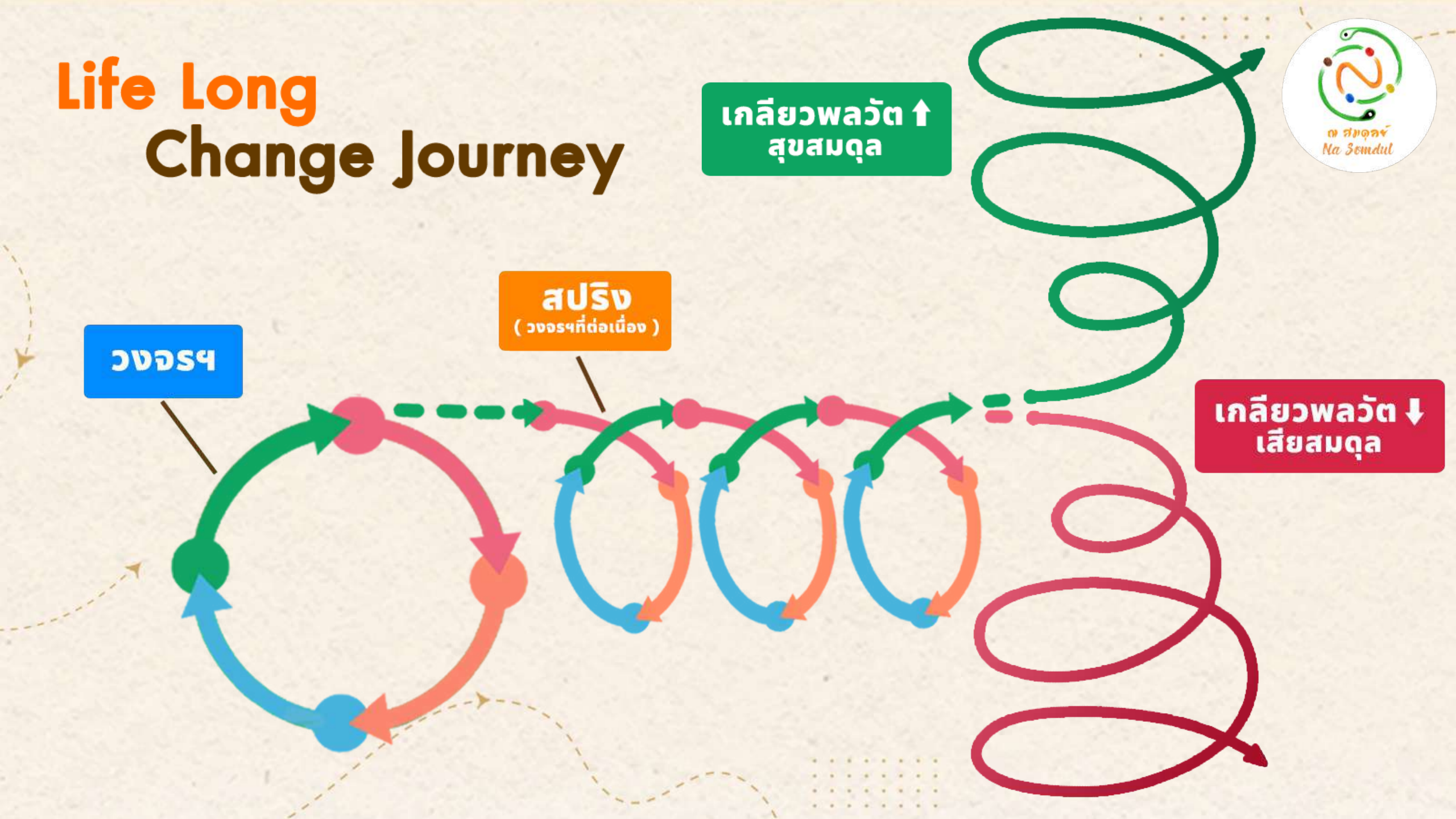
เกลียวพลวัต ↑  
สุขสมดุล



วงจร

สปริง  
( วงจรที่ต่อเนื่อง )

เกลียวพลวัต ↓  
เสียสมดุล



# Impact ที่ตั้งใจ : Life Long Change Journey

## ระยะสั้น

ผู้เข้าร่วมโครงการ เกิดการ  
**เปลี่ยนแปลง** ในชีวิตตนเอง  
และ**แบ่งปัน**สู่คนใกล้ตัว หรือ  
สังคม ให้ได้**ตระหนักรู้** และดูแล  
ความสุขสมดุลง ทั้งกาย ใจ  
**ชีวิตองค์รวม**มีดีต่าง ๆ

## ระยะกลาง

**เกิดชุมชน**แห่งการตระหนักรู้ สู่การ  
เปลี่ยนแปลง **ร่วมขับเคลื่อน**ส่งต่อ พร้อม  
ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน **เป็นระบบนิเวศ** ในการ  
เรียนรู้ ดูแลรักษา ฝึกฝนพัฒนา **เพื่อการ**  
**ดูแลสุขภาวะและสมดุลงชีวิตองค์รวม**

## ระยะยาว

เกิด**แรงกระเพื่อม**ทางสังคมไทย  
ให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และมีการ  
**สนับสนุนในระดับสังคม** ให้เกิด  
**ความสุขสมดุลงอย่างยั่งยืน** ครอบคลุม  
ทั้งในระดับบุคคล องค์กร สังคม  
และสิ่งแวดล้อม

# Influencer Guideline



## Objective :

1. สร้างการมีส่วนร่วมของคนในสังคม ให้เกิดการตระหนักรู้  
สู่การดูแลสุขภาพ และสมดุลชีวิตองค์รวมมิติต่าง ๆ
2. ชวนให้ทุกคนมาร่วมกระบวนการเรียนรู้ รักษา พัฒนา  
ไปด้วยกัน ทั้ง Workshop, ปรับสมดุลธาตุ, สมุนไพร  
กดจุดรักษา, โค้ชสมดุลชีวิต, อาหารสุขภาพ, ฯลฯ
3. ประชาสัมพันธ์และร่วมทำประโยชน์กับโครงการ Change Journey

## Key Message :

Everyone Everywhere we can change and share  
ในทุก ๆ เส้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลงของทุกคน  
ล้วนมีความหมายซ่อนอยู่



# Influencer Guideline



## กลุ่มเป้าหมาย :

1. สำหรับบุคคลทั่วไป ที่กำลังมีความไม่สมดุล ไม่ว่าจะเป็นอาการทางกาย ใจ และในชีวิตองค์รวมมีติดต่าง ๆ
2. สำหรับบุคคลทั่วไป ที่กำลังมี Calling บางอย่าง ที่ต้องการเรียนรู้ ฝึกฝน เพื่อการดูแลสุขภาวะ
3. สำหรับบุคคลทั่วไป ที่อยากดูแลผู้อื่น หรือต้องการส่งต่อสู่คนใกล้ตัว และสังคมส่วนรวม

# Influencer Idea

Change Journey



**Kob Woratanawong** กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

ขออนุญาตแนะนำหนึ่ง เพลิดเพลินก็ต่อโล สสุขภาพก็ต้องรักษา  
 อัปเดต #การรักษาสมดุลของกบ ครั้งที่ 4  
 หลักจากนวดกดจุด + กินยาตำรับสมุนไพรต่างๆ + เปลี่ยนพฤติกรรมกรกิน การทำงาน การนอน จนรู้สึกว่าร่ากาย โล่งขึ้น สมายต์วมมากขึ้นแล้ว  
 แต่ทุกครั้งที่มา นวดกดจุด เส้นยังตึง แล้วยังเจ็บทุกครั้ง  
 เลยคิดว่า ระหว่างสัปดาห์หลังจากที่นวดไปแล้ว เราไม่เคยได้ยืดเส้นเลยนี่หว่า ก็ใช้ร่างกายปกติ เส้นมันก็กลับไปที่ตั้งอยู่ดี ... ดูเพิ่มเติม



คุณ, Warunya Munkaew และคนอื่นๆ 28 ความคิดเห็น

รักเลย

แสดงความคิดเห็น

**May Pattha-anan** อยู่ที่ ณ สมดุลย์ ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาสมดุลชีวิตองค์รวม กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

กิจกรรม #change\_challenge  
 เต็มใจกินผักขมๆ ใต้แล้วนะ 😊 ช่วงนี้เรียนรู้กับหมอนึ่งเรื่องกินอาหารให้เป็นยา ช่วงนี้ตั้งใจว่าจะลองเรียนรู้ ซึมักพื้นบ้านแปลกๆหรือผักที่ไม่คิดอยากกิน ประเดิมด้วยเมนูจากมะระเลยจ้า ตอนแรกก็ร้องอ้อ แต่พอเห็นประโยชน์ของผักผสม ในหัวก็เริ่ม create ว่า กินมะระยังงใจให้อร่อย...หน้าตาเลยออกมาตามภาพ (ปล.ได้ฝึกโรยหน้ามัน มีหมู่มอยหวานและไซค์มช่อนอยู่ 😊😊😊)  
 #change\_challenge #สุขสมดุลชีวิตองค์รวม #ณ\_สมดุลย์

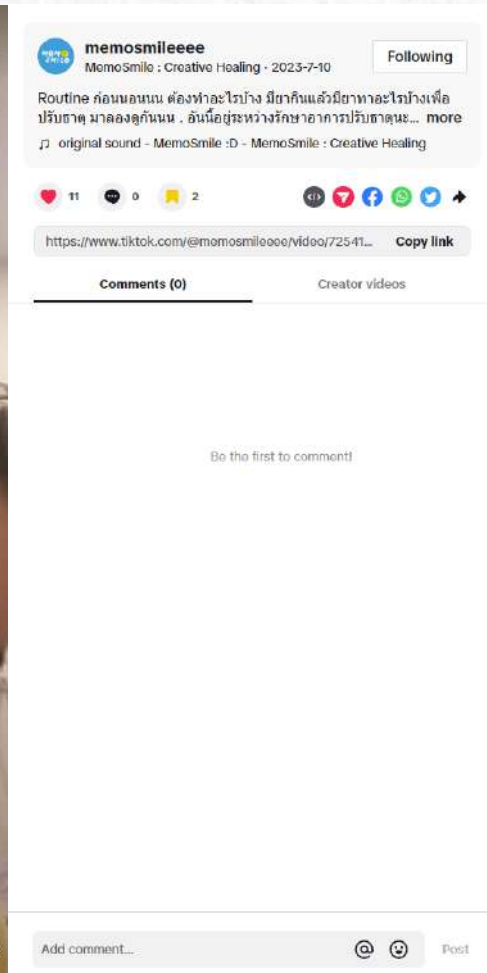


**Patiharn Madsa-Ard** กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

มะวานไปตกตมาที่ ณ สมดุลย์ ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาสมดุลชีวิตองค์รวม เอ้อ ทำอะไรเข้าใจเรื่องธาตุในร่างกายมากขึ้นเรื่อยๆ แบบที่เราดึงๆต้านบนบ่าไหล รึแม้กระทั่งปวดตา ปากแห้ง รึที่เราเป็นเร้งแคอยู่ นั้นมาจากที่ธาตุไฟขึ้นด้านบน ... ดูเพิ่มเติม

- ธาตุน้ำ (Water):** อ่อนโยน ใส่ใจคนอื่น
- ธาตุไฟ (Fire):** มุ่งมั่น ใฝ่สำเร็จ
- ธาตุดิน (Earth):** ปั่นทน สะอาด
- ธาตุลม (Air):** รักอิสระ สร้างสรรค์
- ธาตุไม้ (Wood):** (Not explicitly labeled in the image but implied by the 'ธาตุ' theme)
- ธาตุทอง (Metal):** (Not explicitly labeled in the image but implied by the 'ธาตุ' theme)

# Influencer Idea



D

# ปลูกป่า (E) สร้างระบบนิเวศที่ยั่งยืน

A



Na Somdul  
ณ สอนดุล

C

expansion

B

incubation

collaboration

Admin

Brand

Customer

Donater

Ecosystem

# สิ่งที่ต้องการความร่วมมือจาก Influencer

Change  
Journey



**A**admin : ชวน Influencer มารู้จักกับเรา และร่วมเรียนรู้ไปด้วยกันทั้ง Workshop, ปรับสมดุลธาตุ, อาหารสุขภาพ, สมุนไพร ฯลฯ



**B**rand : Influencer เชิญชวน brand ต่าง ๆ มาเป็นเครือข่ายร่วมเรียนรู้ และทำประโยชน์ไปด้วยกัน



**C**ustomer : Influencer เชิญชวนผู้รับบริการ ทั้งเป็นผู้ป่วย หรือผู้สนใจเรียนรู้ มาเข้าร่วมกระบวนการไปด้วยกัน



**D**onater : Influencer เชิญชวนแหล่งทุน หรือ sponsor ทั้งภาครัฐและเอกชน ร่วมสนับสนุนเงินทุน สถานที่ หรือทรัพยากรต่าง ๆ



**E**cosystem : Influencer เชิญชวนภาคีเครือข่ายต่าง ๆ มาร่วมใน Ecosystem เชื่อมโยงทุกภาคส่วน ให้เกิดระบบนิเวศที่ยั่งยืน



*We Balance World Balance*

**ขอบคุณครับ**

ทำความรู้จักกับพวกเราที่มหมอ ณ สมดุลย์ฯ  
และโครงการ Change Journey เพิ่มเติม ทาง QR Code นี้ นะครับ



<https://linktr.ee/nasomdul>