



สมุด
เบา
ใจ

DEATH PLANNER

(n.)
a person who helps you navigate the uncharted
waters and ensures that your final journey
is guided by your own design.

@BAOJAIFAMILY



อยู่อย่างเบาใจ จากไปอย่างใจเบา



เกี่ยวกับ Baojai Family

Baojai Family คือองค์กรที่มีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีอิสรภาพที่จะเลือกใช้ชีวิตในแบบที่ตนเองปรารถนา และทุกคนสามารถออกแบบช่วงชีวิตในระยะท้ายเพื่อนำไปสู่การตายดี ในแบบที่ต้องการได้ โดยเราดำเนินกิจการภายใต้กรอบแนวคิด “อยู่อย่างเบาใจจากไปอย่างใจเบา”

เราออกแบบหลักสูตรและจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับการตระหนักถึงคุณค่า ความหมายของชีวิต การวางแผนดูแลสุขภาพล่วงหน้าให้กับกลุ่มเป้าหมาย ทั้งรายบุคคล กลุ่มครอบครัว และกลุ่มองค์กรต่างๆ โดยสร้างสรรค์งาน ออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสม ตรงตามวัตถุประสงค์ที่กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการ

Baojai Family หวังเป็นอย่างยิ่งว่า การดำเนินงานของเรา จะเป็นประโยชน์สำหรับท่าน และครอบครัวหรือบุคคลากรในองค์กรของท่านทั้งในยามที่มีสุขภาพดีและยามที่ความจริงของชีวิตได้ปรากฏ



เราคือ Death Planner นักวางแผนการตายดี

Baojai Family
& Friends



"เมื่อเราตระหนักได้ว่าวันหนึ่งเรา
ต้องตาย เราจะค้นพบความหมาย
สำคัญของการมีชีวิตอยู่"

กอเตย - ปัญชาดา ฝ่องนพคุณ

Baojai Family
& Friends



"การได้พูดคุยถึงความตายด้วยกัน
เป็นความงดงามในความสัมพันธ์
ที่ทำให้ได้ค้นพบและยอมรับ
คุณค่าในชีวิตของกันและกัน"

โจ้ - ชนาพร เหลืองระฆัง

Baojai Family
& Friends



"กายพร้อม ใจพร้อม เราตายได้"

แชมป์ - ชนาวุฒิ ปัญญาวัฒนากุล

Baojai Family
& Friends



"เพราะเคยสูญเสียจนเกือบเสียศูนย์
เราจึงปรารถนาให้เพื่อนมนุษย์
ได้ตั้งหลักใจ เพื่อโอบกอดชีวิต
ทั้งในยามอยู่และยามจากลา"

มีว - อริสา โพธิ์ชัยสาร



บริการให้คำปรึกษาและวางแผนการตายดี

PRE - DEATH PLANNING



Baojai for Single

LIFE REFLECTION & PRE - DEATH PLANNING

- เป็นพื้นที่รับฟัง
- ชวนคุณใคร่ครวญ ทบทวนคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต
- ดูแลให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพระยะท้าย และการเตรียมพร้อมก่อนวาระสุดท้ายจะมาถึง
- ลงมือทำพินัยกรรมสุขภาพ
- Advance Care Planning Checklist
- ให้คำแนะนำในการสื่อสารและติดตามผล

ด้วยกระบวนการที่เป็นส่วนตัวและออกแบบสำหรับคุณโดยเฉพาะ*



Pre-death planning

< ๐๐ นัดหมายแล้ว ๐๐ สั่งซื้อแล้ว

ถึงน้องกอดเอย

ตั้งแต่เริ่มต้นคุยกัน น้องกอดเอย ทำให้พี่รู้สึก เป็นกันเอง ไม่อึดอัด และพร้อมที่จะเริ่มต้น ในการทำสมุดเบาใจ ไปพร้อมๆกัน

ช่วงระหว่างที่ทำ พี่ไม่ได้รู้สึก เหมือนถูกบังคับให้เขียน หรือ ต้องตอบคำถามต่างๆ แต่รู้สึกเหมือน กับ ได้คุยกับน้อง ที่ผ่าน ประสบการณ์ เรื่องแบบนี้ มาก่อน แล้ว และสามารถอธิบาย ให้พี่ เข้าใจได้ง่าย และทุกอย่าง ที่คุยกัน สามารถผ่านไปได้อย่างราบรื่น และสวยงาม

ตลอดระยะเวลา 2 ชม กว่าๆ ในการสนทนา พี่เหมือนได้ปลดปล่อย

สิ่งที่ค้างคา อยู่ในใจ และ เหมือนได้ทำในสิ่งที่ตั้งใจ และอยากทำ ได้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

พี่รู้สึกเบาใจ เหมือนซื้อเพลงของน้องเอย เลยจริงๆค่ะ

ขอบคุณที่เป็นกันเองกับพี่ และไม่รู้สึกละอายในการรับฟัง และสนทนาแลกเปลี่ยน มุมมองกันค่ะ

ถ้าวันหนึ่ง ถึงเวลาที่พี่ต้องได้ออกเดินทางไกล ขอให้น้องเอย จงรับรู้ และภูมิใจว่า น้องเอยและ เบาใจแฟมิลี คือหนึ่งในดอกไม้ ที่งดงาม และกลิ่นหอม ในการส่งพี่เดินทางไกล อย่างงดงามค่ะ

ด้วยความเคารพ และ ปรารถนาดีเสมอค่ะ

พี่แจ่ง

Baojai family

REVIEW

PRE - DEATH PLANNING

บริการให้คำปรึกษาและวางแผนเตรียมตัวตายดี

“

Prieo To-uam Chan
23 ชม. · ๕

คำคืนแห่งการออกแบบและวางแผนวาระสุดท้ายของชีวิต

ขอบคุณกอดเอย KorToey Pinchada แห่ง Baojai Family อยู่อย่างเบาใจ จากไปอย่างใจเบา ที่ ค่อย ๆ ขวนคุ้ยและสะท้อนให้ตนเองได้ทวนถึงคุณค่าใน ชีวิต ยิ่งคุ้ยก็ยิ่งเห็นตนเองชัดว่า 'อ้อ ไม่ได้กลัวตายนะ' แต่ 'กลัวการสูญเสียและพลัดพราก' มากกว่าสิ่งใด เพราะชีวิตที่ผลิตผ่านจนล่วงเข้าสู่ปีที่ 36 ย่าง 37 มันช่างสวยงามและสมบูรณ์แบบมาก ๆ มากจนสร้างความทวงแค้น และการต่อรองเพื่อหลีกเลี่ยงหนีจากความจริงนี้

และในตอนที่เราก้าวสู่การเป็นทั้ง counselor และ นักวางแผนการลงทุน/ชีวิต เรามองว่าประเด็นนี้มันสำคัญและจำเป็นมากจริง ๆ เพราะไม่ว่าคุณจะเป็นใคร คุณไม่สามารถหลีกเลี่ยงมันได้เลย ยิ่งไปกว่านั้นเลือกไม่ได้ว่าอยากให้ 'วันสุดท้าย' มารันไหนและเมื่อไหร่

จะโน้ การวางแผนประกันชีวิต/การลงทุน คือการสร้างหลักประกันด้านกายภาพให้แก่ครอบครัว ส่วนการพูดคุยและวางแผนด้วยสมุดเบาใจ คือ การเตรียมกายและใจให้แก่วันตนเองและคนที่เรารัก เพื่อท้ายที่สุดแล้วเราสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันด้วยความเบาใจ และจากไปด้วยความสุขสงบเท่าที่จะเป็นไปได้ในวันสุดท้ายของชีวิต

มาออกแบบและวางแผนชีวิตกันเถอะ!

นอกจากนี้การทบทวนโดยการนำทางของกอดเอย และสมุดเบาใจ ยังช่วยให้เรารู้เพิ่มว่าเราเองได้เริ่มวางแผนมาแล้วระดับหนึ่ง แต่ก็ยังมีบางเรื่องที่ยังไม่ได้ระบุไว้อย่างแน่ชัด และน่าจะส่งผลให้คนข้างหลังที่ยังอยู่สับสนและตัดสินใจได้อย่างลำบาก จึงมีการบ้านที่เหลือให้ทบทวนและเตรียมการล่วงหน้า

จากหน้าจอวิดีโอคอลแสดงสองคนกำลังสนทนา

Baojai family

Baojai for Couple



HEALTHY RELATIONSHIP & PRE - DEATH PLANNING

- เป็นพื้นที่รับฟัง กระชับความสัมพันธ์คู่รัก
- ชวนทบทวนคุณค่า ความหมายของชีวิต
- ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุภาพระยະท้าย และการเตรียมพร้อมก่อนวาระสุดท้ายจะมาถึง
- ลงมือทำพันธกรรมสุขภาพด้วยกัน
- เป็นประจักษ์พยานในการสื่อสารความต้องการระหว่างคู่ของคุณ

ด้วยกระบวนการที่เป็นส่วนตัวและออกแบบสำหรับคู่ของคุณโดยเฉพาะ*



Baojai for Couple



Baojai for Family



HEALTHY FAMILY RELATIONS & PRE-DEATH PLANNING

- ชวนคุณและสมาชิกในครอบครัวพูดคุยสานสัมพันธ์ ทบทวนคุณค่า
- ความหมายของชีวิต
- นำพูดคุยความต้องการ ดูแลให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพระยะท้าย และการเตรียมพร้อมไว้ล่วงหน้าก่อนวาระสุดท้ายจะมาถึง
- ลงมือเขียนพันธกรรมสุขภาพ
- นำคุยเพื่อสื่อสารความต้องการ ให้กับสมาชิกในครอบครัวรับรู้ร่วมกัน
- Advance Care Planning Checklist

ด้วยกระบวนการที่เป็นส่วนตัวและออกแบบสำหรับครอบครัวของคุณโดยเฉพาะ



Baojai for Family



ขอบคุณน้องก้อยเตามากๆเลยนะคะ
ที่ได้เปิดมุมมองใหม่ๆที่คนในบ้าน
คิดไม่ถึง



Baojai for Family





อยู่อย่างเบาใจจากไปอย่างใจเบา

ออกแบบหลักสูตรและจัดกระบวนการเรียนรู้โดย **Baojai Family**

ประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรม

- ได้โอกาสทบทวนและตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต การทำงาน และเป้าหมายของชีวิต
- ได้วางแผนชีวิตเพื่อการตายดี (Pre-Death Planning) ด้วยการเขียนสมุดเบาใจ
- ได้แลกเปลี่ยนมุมมองต่อเรื่องชีวิตและความพลัดพรากสูญเสีย
- ได้เรียนรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิการตายดีในประเทศไทย การวางแผนดูแลสุขภาพล่วงหน้า (Advance Care Plan) และการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care)
- ผู้เข้าร่วมสามารถนำเครื่องมือไปประยุกต์ใช้กับชีวิตและการทำงาน

WORKSHOP

“อยู่อย่างเบาใจ จากไปอย่างใจเบา”



IN-HOUSE TRAINING

ADVANCE CARE PLAN & PALLIATIVE CARE



กิจกรรมเพื่อสังคม



ชวนผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาครวางแผนเตรียมตัวตายดี

กิจกรรมเพื่อสังคม



ชวนคนชุมชนเมืองเขียนสมุดเบาใจในงาน Soul Connect Fest 2025



FB page : Baojai Family อยู่อย่างเบาใจ จากไปอย่างใจเบา
Email : baojaifamily2021@gmail.com

THANK YOU

