

SELF-RELAIZATION

POSITIVITY

BALANCE

ครูเก๋ วรารักษ์ สูโนนทอง



EMAIL: wararuks@yahoo.com

คงไม่มีอะไรเหนือไปกว่า การที่คนๆ หนึ่งจะได้รู้จักตัวเอง เพื่อให้รู้จักสถานการณ์ก้าวเดินของชีวิต รวมทั้ง ข้อดี ข้อลบ จุดอ่อน ของตัวเราเอง ที่มีจะสร้างปัญหาให้กับตัวเราเองเสมอ โดยที่เราไม่รู้ตัว หากเราได้เข้าใจ ได้ตระหนัก ก็จะช่วยส่งเสริมให้ชีวิตของเราเดินต่อไปข้างหน้าได้ และ รู้ว่า จะทำงานกับตัวเองอย่างไร รวมทั้งระมัดระวังในตัวเอง ในด้านที่จะก่อให้เกิดปัญหาให้กับตัวของเราเอง

พื้นที่การทำงานของครูเก๋ วรารักษ์ สูโนนทอง จึงเน้นไปที่ SELF-RELAIZATION การรู้จัก ตระหนักในตัวเอง เพื่อไม่ให้ถึงวันที่ สายเกินไป ผ่านประสบการณ์การเดินทางและเครื่องมือที่ครูเก๋ใช้มากมาย ซึ่งรวมไปถึง การใช้ "โยคะหัวเราะ" เป็นหลัก การฝึกสมาธิ การใช้คลื่นเสียงบำบัด โยคะนิทรา การขัดความเครียดและความเจ็บปวดที่ฝังลึก ศิลปะมันดาลาบำบัด โหราศาสตร์บำบัด "SkyView Astrology" ไพทาโรต์การ์ด น้ำมันหอมระเหยบำบัด โยคะอาสนะบำบัด

โดยการออกแบบผสมผสานเข้าด้วยกันอย่างบูรณาการ เป็นองค์รวม ซึ่งช่วยให้ผู้คนมากมายได้เจริญเติบโตตามศักยภาพของตนเอง มามากกว่า 10 ปี ด้วยประสบการณ์ในระดับ World Class ผ่านการสอนในประเทศไทยและประเทศต่างๆ มากมาย อาทิ จีน ฮองกง อินเดีย มาเลเซีย อินโดนีเซีย ฯ ซึ่งล้วนแล้วแต่สร้างความทรงจำที่งดงามให้กับครูเก๋ และทุกผู้คนที่เดินทางไปถึง



BALANCE

การสร้างความสุขเพื่อให้สามารถเกิดการพัฒนาการได้ในตัวเอง ด้วยตัวเอง เป็นเรื่องที่สำคัญมาก "ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน" แม้จะเป็นเรื่องที่ทำกายสำหรับทุกคน แต่ก็เพื่อให้เข้าใจ ในทุกแง่มุมของชีวิต เพื่อให้สามารถออกแบบชีวิตได้สอดคล้องกับพลังงานชีวิตของตนเองได้ และเพื่อการเข้าใจยอมรับ บุคลิกภาพ และ เจาในอีกด้านของตัวเราเอง

งานของครูเก๋จึงข้องเกี่ยวกับ การสร้างพื้นที่เงียบๆ ให้กับตัวเอง

บ้านคีตา เชียงราย

ครูเก๋ จึงใช้สถานที่ คือ บ้านคีตา เชียงราย ในการเป็นที่พักซึ่งเป็นธุรกิจครอบครัว ในรูปแบบกึ่ง Home Stay กึ่งบ้านพัก ที่ผ่อนคลาย สงบ ใจกลางเมืองเชียงราย ให้ทุกคนสามารถจองเข้าพัก หรือ จองเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อการปลดปล่อยความเครียด สร้างความสงบในใจ ให้บริการด้านการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจิตวิญญาณ และ ร่างกาย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บำบัด และเปิดการสอน ศาสตร์วิชาในการปลดปล่อยความเครียดและความวิตกกังวลต่างๆ ในชื่อของ "School of Laughter"



POSITIVITY

การสอนและกิจกรรมต่างๆ ของครูเก๋ เป็นการทำงาน ที่ไม่ได้ทำงานกับความคิด แต่เป็นการทำงานกับหัวใจ เพื่อจะได้เปิดเผยความลับต่างๆ ของชีวิตของเราได้ เชื่อมต่อกับตัวตนภายใน เพื่อสร้างจุดเปลี่ยนของชีวิต โดยการกลับเข้าสู่ "พื้นที่เงียบๆ ในใจ" ละวางทางวัตถุ หรือโลกภายนอกชั่วคราว เพื่อให้ตัวเราเองได้มีทัศนคติที่สูงขึ้น สามารถนำความรู้ที่ได้เพื่อช่วยเหลือสนับสนุนผู้คนได้กว้างขึ้น ที่ไม่ได้ผ่านเพียงมุมมองของเราเท่านั้น

ทำความรู้จักกับบ้านคีตาที่ <https://www.baangita.com/>





การทำงานของครูเก๋

ครูเก๋ผ่านการทำงานมามากมาย ซึ่งเป็นโอกาสให้ครูเก๋ได้เดินทาง สัมผัสวิถีชีวิตที่แตกต่าง ผ่านการเดินทางในการทำงาน อาทิ ในอาชีพแอร์โฮสเตส สายการบิน Japan Airlines, การทำงานด้านโรงแรมในเครือ Marriott, ประสบการณ์ในการจัดการประชุมและกิจกรรม ในการเป็นผู้จัดการฝ่ายการประชุมที่ TRUE Corporation, การทำงานในประเทศออสเตรเลียในด้านการเป็นผู้จัดการฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์ ให้กับบริษัททางการเงินและการลงทุน, ประสบการณ์ในการจัดการฝึกอบรม เทรนนิ่ง ในบริษัทต่างๆ และ การทำงานในตำแหน่ง ผู้อำนวยการฝ่ายสื่อสารองค์กร ใน กลุ่มเซ็นทรัล ฯลฯ

ความรัก การเงิน ความสัมพันธ์

การเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาในด้านความรัก การเงิน ความสัมพันธ์ นั้น ก็จะเกิดขึ้นได้ เมื่อ เราเรียนรู้ในการใช้ชีวิตตามวิถีของเราเองอย่างแท้จริงเสียก่อน จึงจะถึงจุดผู้คนหรือสิ่งที่เราต้องการเข้ามาหาเราได้ โดยการต้องรู้จักปัญหาของตัวเอง วิธีการจัดการกับตัวเองเสียก่อน โดยผ่านวิถีของ "การบำบัด" ละวางทางโลกวัตถุช่วยขะ เพื่อให้ก้าวเข้าสู่จุดสมดุลของชีวิตได้ ก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้นำ สดใสส่องสว่างในตัวเอง "จงกล้าหาญในสิ่งที่เราเลือก และศรัทธาในตัวเอง โดยปราศจากความหึงหวง โส โผลอตัว และจ้องมอง"



ติดต่อครูเก๋ วรารักษ์ สุโนนทอง

FB Page: คินเสียงหัวเราะที่หายไป by ครูเก๋ วรารักษ์
Line: @kaymiracles
Tiktok: @kaymiracles
Youtube: Kay Miracles
Email: wararuks@yahoo.com

และที่ School of Laughter บ้านคิตา เชียงราย
<https://www.baangita.com/>

