



The Institute of Mindfulness for Wellness (IMW)

เอกสารวิชาการกลุ่มไอร์ออน (Iron: Fe)

Wellness & Healthcare Business Opportunity

Program for Executives (WHB) II

2023

The Institute of Mindfulness for Wellness (IMW)

1. บทนำ

The Institute of Mindfulness for Wellness (IMW) เป็นสถาบันที่ถูกจัดตั้งขึ้นมา จากกลุ่มบุคคลที่มีแรงบันดาลใจ จากประโยชน์ของการฝึกสติและสมาธิ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของ สุขภาพและชีวิตในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน โดยมีจุดประสงค์ที่จะเผยแพร่องค์ความรู้ของการฝึกสติ (mindfulness) ในรูปแบบต่างๆ ทั้งแบบดั้งเดิม (traditional) ซึ่งอิงคำสอนของศาสนาพุทธผนวกกับ แนวคำสอนของตะวันออก (eastern philosophy and practices) และที่เป็นแบบสากล (international) เพื่อก้าวข้ามขีดจำกัดของกรอบศาสนา และสะดวกในการเผยแพร่ต่อสาธารณชนทั้ง ในและนอกประเทศ โดยที่สถาบันจะมุ่งเน้นในการเป็นพื้นที่กลางที่จะรวบรวมทรัพยากร (resources) ต่างๆ อันทรงคุณค่าในการฝึกสติและสมาธิ ทั้งในรูปแบบขององค์กร รวมถึงครูอาจารย์และ gurus ให้ มามีปฏิสัมพันธ์ในเชิงสร้างสรรค์แบบเป็นรูปธรรมและช่วยผลักดันให้ศาสตร์แห่งการฝึกสติเป็นที่ แพร่หลายและเข้าถึงได้ง่ายขึ้นทั้งในและนอกประเทศ เพื่อนำเมืองไทยไปสู่ความเป็นศูนย์กลาง (mindfulness global center) ของการฝึกสติและสมาธิภายใน 3-5 ปีข้างหน้า รวมถึงเสร็จทัน รองรับกับ Phuket Expo 2028

ในส่วนของภาคธุรกิจจะมีการจัดตั้งองค์กรในการทำธุรกิจต้นแบบ (prototype) เพื่อจัด retreat ในรูปแบบต่างๆสำหรับกลุ่มลูกค้า (target group) หลากหลาย โดยเบื้องต้นจะมุ่งเน้นไปที่ กลุ่มที่มีกำลังซื้อ มีความเครียด และมีความต้องการในการฝึกสติและสมาธิสูงสุด

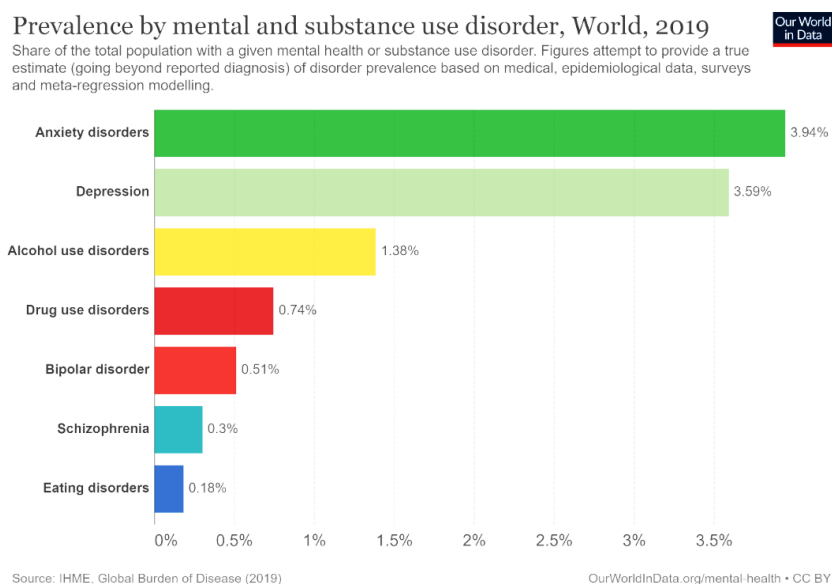
แผนการดำเนินโครงการ The Institute of Mindfulness for Wellness (IMW) จะ จัดทำเป็นลำดับขั้น (phasing) โดย Phase I เป็นการจัดตั้งบริษัทที่จะบริหารจัดการ (organize) และ ส่งเสริม retreat ต้นแบบให้เกิดขึ้นในระยะเวลา 6-12 เดือน จากนั้น Phase II เป็นการระดมทุนและ ก่อสร้าง IMW Center รวมถึงจัดตั้งองค์กร IMW ขึ้น เพื่อดำเนินกิจการต่างๆ ของสถาบัน ใช้ ระยะเวลา 12-24 เดือน และ Phase III ระยะเวลา 36-48 เดือนจะเป็นการขยาย Mindfulness Center ไปร่วมกิจการ (plug in) กับธุรกิจอื่นๆ เช่น โรงแรม รวมถึงขยายรูปแบบ (business model) ไปสู่ความเป็นชุมชน (mindfulness community) เพื่อต่อยอดไปสู่ธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ สอดรับกับ

ความต้องการของประชาชนที่ต้องการซื้อสังหาริมทรัพย์ที่สามารถที่จะดูแลสุขภาพสภาพทั้งกายและใจ

โดยสรุป แผนงานทั้งหมดจะเน้นการสนับสนุนให้การฝึกสตินั้นก้าวข้ามขีดจำกัดในปัจจุบันและนำประเทศไทยไปสู่ความเป็นผู้นำทางด้านการศึกษาและสมาธิในระดับสากล รวมถึงจัดให้เป็นธุรกิจที่มีกำไรในรูปแบบธุรกิจต่างๆ (business model) ตามเวลาที่ได้กำหนดไว้โดยไม่ต้องพึ่งพาการรับบริจาค (donation) และนำถึงประโยชน์ ทั้งผู้จัด ผู้สอน ผู้ลงทุน และผู้เข้ารับบริการ โดยในระยะแรกจะเน้นการปรับฐานขององค์กร สร้างศูนย์ฝึกสุขภาพกายสุขภาพจิต หรือ “mindfulness center” ต้นแบบ สร้างทีม จัดรีทริต สร้างระบบการสื่อสารการฝึกอบรม และในที่สุดสร้าง mindful community ต้นแบบ จนนำสู่โมเดลธุรกิจที่มีผลกำไรที่นำลงทุนในพื้นที่อื่นๆ ทั่วโลกภายใน 5-10 ปีข้างหน้า

2. ที่มาและความสำคัญของธุรกิจเพื่อสุขภาพ Wellness Tourism

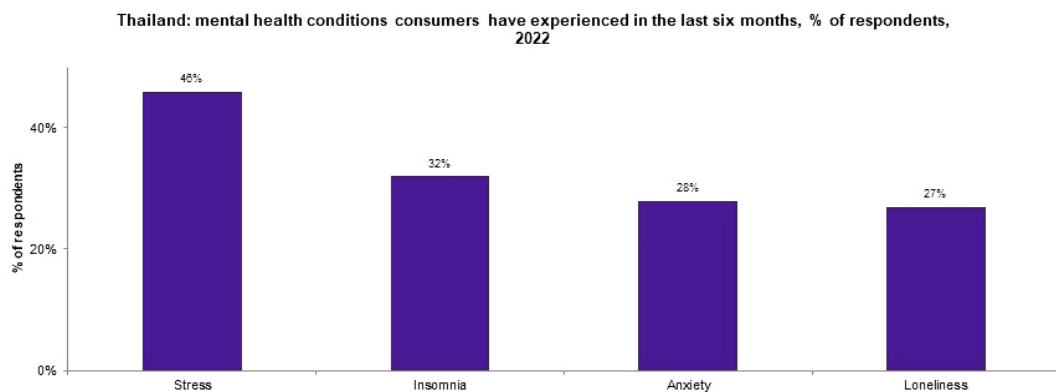
แนวโน้มปัญหาสุขภาพจิตทั่วโลกของแกลล์พ พบว่าสถิติการเจ็บป่วยด้วยความเครียดที่สูงขึ้นเรื่อยๆ เป็นสาเหตุหลักของการเจ็บป่วยทางจิต และต้นเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs (non-communicable diseases) (ตั้งกราฟ Prevalence by mental and substance use disorder, World, 2019)



กราฟ ที่มา IHME, Global Burden of Disease (2019)

และในประเทศไทยเองก็มีงานวิจัยที่จัดทำขึ้นโดยบริษัทวิจัยด้านการตลาดระดับโลก Mintel ในช่วงครึ่งปีหลังของปี 2564 ถึงช่วงต้นปี 2565 รวมระยะเวลา 6 เดือน พบว่าประชาชนชาวไทย ประมาณ 8 ใน 10 ราย ต่างประสบปัญหาสุขภาพจิต (mental conditions) (ที่มากรุงเทพมหานคร 27 กรกฎาคม 2565) นอกจากนี้ ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ยืนยันด้วยข้อมูลที่น่าสังเกตว่า 1 ใน 4 ของคนไทยจะเป็นโรค NCDs และมีคนไทย เกือบ 4 แสนคน เสียชีวิตก่อนวัยจากโรค NCDs เป็นอันดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 77 ของการตายทั้งหมด NCDs เป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคโดยตรง แต่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราเอง ที่ทำให้โรค ค่อยๆ สะสมก่อตัว และมักมีอาการเรื้อรังจนเป็นอันตรายถึงชีวิต จนองค์การอนามัยโลกถึงกับจัดให้ เป็นวิกฤตทางสุขภาพและสังคม ที่ต้องจัดการแก้ปัญหาให้ได้ภายในปี 2568 (ที่มาจากข้อมูลจาก สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559)

Mental conditions of Thais in the past six months

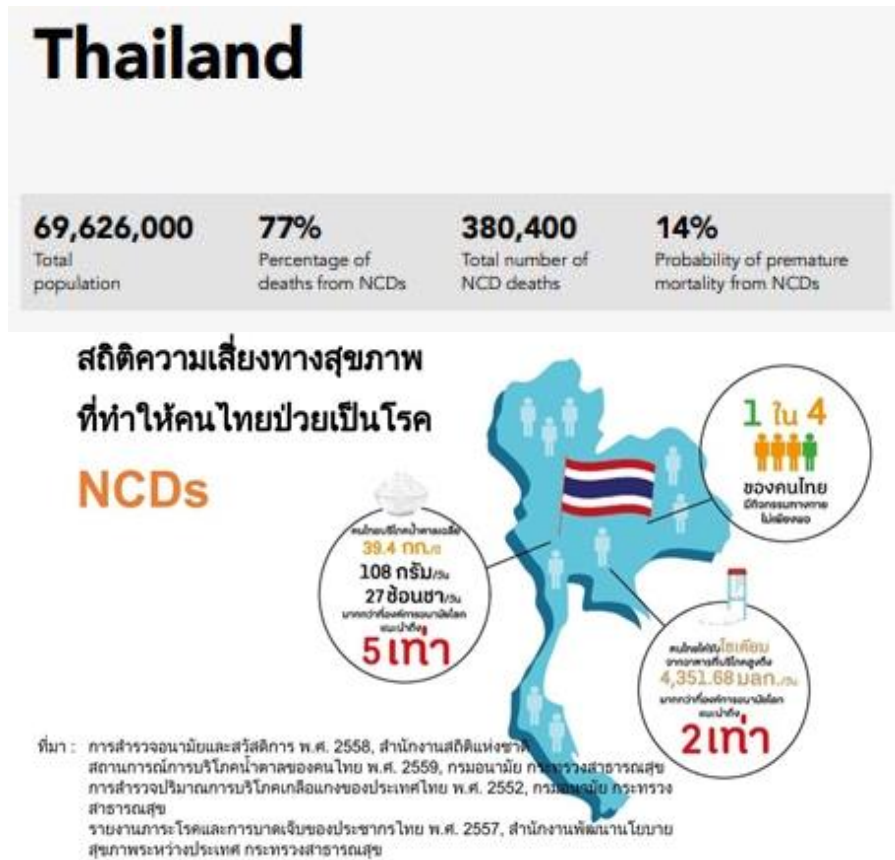


Base: In the last six months prior to February 2022; 2,000 Thai internet users aged 18+

Source: Mintel Thailand Reports - Attitudes towards Mental Health



ที่มากรุงเทพมหานคร 27 กรกฎาคม 2565



ที่มา: World Health Organization – Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles (2022) และ
ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2559)

นอกจากนี้ยังมีการรายงานว่าในปี 2564 คนไทยที่มีอายุ 15 ปี ขึ้นไปป่วยทางจิตเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน มีอัตราการพยายามฆ่าตัวตาย 6 คนต่อชั่วโมง หรือประมาณ 53,000 คนต่อปี โดยเสียชีวิตราว 4,000 คน ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า และ 70% ของผู้ป่วยเสียชีวิตก่อนวัยอันควร นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้ป่วยจากโรควิตกกังวล การกินอาหารผิดปกติจากความเครียด พฤติกรรมการเสพติดยา เหล้า การพนัน เพิ่มขึ้นมาก (ดร. วราภรณ์ สามโกเศศ. ตรวจเช็คสุขภาพจิตคนไทย. กรุงเทพธุรกิจ, 28 มิถุนายน 2565)

ซึ่งโรคทางจิตเหล่านี้สามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วย “การฝึกสติ (mindfulness)” เป็นประจำ ศจ.จอห์น คาบัท-ซินน์ (Jon Kabat-Zinn) อาจารย์แพทย์แผนกเวชศาสตร์ป้องกันและพฤติกรรมบำบัด ศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา ได้ใช้ “หลักการที่เรียกว่า mindfulness-based stress reduction (MBSR) คือการใช้การรับรู้อยู่กับ ปัจจุบันช่วยลดความเครียด” ซึ่งเป็นหลักการที่แพร่หลายยอมรับกันทั่วโลก

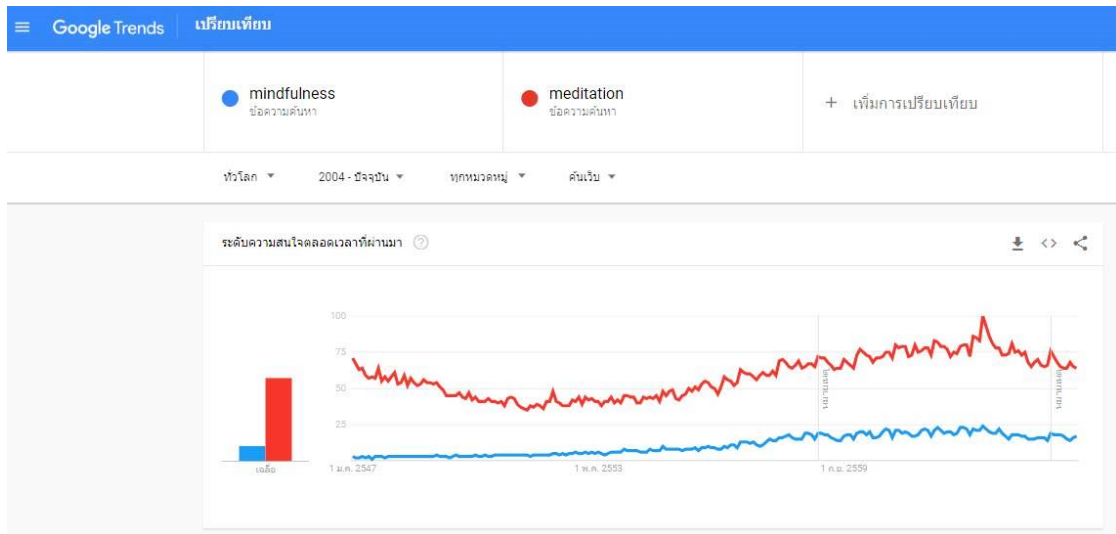
ส่วนในประเทศไทยเองก็มีการบำบัดโดยใช้หลักของพุทธธรรมมาก่อน หรือที่เรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist psychotherapy) ตั้งแต่ปี 2543 เป็นการนำเอาหลักของเรื่องสมาธิและสติมาใช้ในการบำบัด โดยนายแพทย์ ยงยุทธและทีมงาน ได้เริ่มพัฒนาโปรแกรมสติบำบัด (mindfulness based therapy and counselling) โดยผสมผสานการบำบัดด้วยการใช้จิตวิทยาแนวพุทธ และโปรแกรมสติบำบัดของต่างประเทศ ร่วมกับกรรมสุขภาพจิต "หัวใจสำคัญที่สุดของโปรแกรมสติบำบัดคือ มีสติในความรู้สึก เช่น เวลาโกรธ แทนที่จะเป็น ฉันทโกรธ ก็จะเป็น ฉันทเห็นความโกรธ และสติในความคิด คือ แทนที่จะว่ามันเป็นอย่างที่ฉันทคิดแล้วเราก็ก็นึกถึงความทุกข์จากความคิดนั้น ก็กลายเป็นฉันทเห็นความคิด แล้วความคิดก็เพียงแต่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เราก็ก็นึกถึงความทุกข์จากความคิดลบนั้น" (จากการรายงานข่าวของ BBC NEWS ไทย ปี 2017)

การฝึกสติ หรือ mindfulness นั้นจึงการเป็นศาสตร์การฟื้นฟูสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ได้รับการยอมรับและรับรองจากงานวิจัยและหน่วยงานต่าง ๆ อย่างแพร่หลายทั่วโลกตลอดจนเกิดเป็นเทรนด์การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต ผ่านการฝึกสติในรูปแบบต่าง ๆ ในเชิงธุรกิจ การท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพในอีกหลากหลายมิติของการท่องเที่ยวในปัจจุบัน

3. รูปแบบของการฝึกสติ (Mindfulness)

การฝึกสติ หรือ mindfulness หรือ ‘การมีสติ’ คือการที่เราตั้งใจอยู่กับปัจจุบัน รับรู้ถึงสิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่หรือทำอยู่ เรียกว่า “การมีสติอยู่กับปัจจุบัน” ทำให้ลดแรงกดดันหรือความวิตกกังวลรอบข้างที่เกินความเป็นจริง

Mindfulness ยังเป็นศาสตร์ในการดูแลสุขภาพและใจเป็นการรวมรูปแบบทั้งแบบดั้งเดิม (traditional) ซึ่งอิงคำสอนและการปฏิบัติทางศาสนาและแบบสากล (international) ไว้ในองค์ความรู้ของการฝึกสติที่ประชาชนทั่วโลกเข้าถึงได้ง่ายจนเกิดเป็นเทรนด์สุขภาพที่นิยมกันทั่วโลก (mindfulness and meditation) จากกราฟแสดงแนวโน้มในการค้นหาเพิ่มขึ้นใน Google (ดังกราฟ Google Trends แสดงให้เห็นว่าคำว่า mindfulness และ Meditation มีการค้นหาเพิ่มขึ้นตั้งแต่ปี 2004 – ปัจจุบัน)



เทรนด์การค้นหา mindfulness, meditation ทั่วโลกปี 2547 – 2565 (ข้อมูลจาก Google trends)

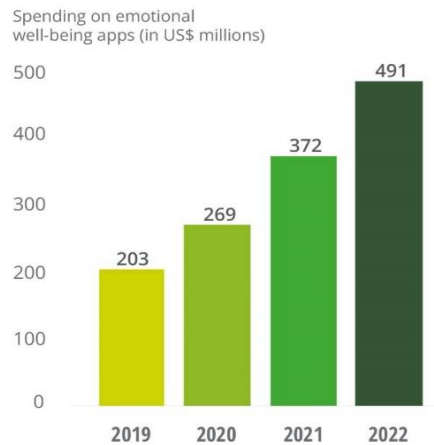
เทรนด์ความสนใจในศาสตร์ฝึกสติและสมาธิ (mindfulness and meditation) และเทรนด์การดูแลสุขภาพทางอารมณ์ในการจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน (mental wellness) เกิดขึ้น เนื่องจากสภาวะสังคมในปัจจุบัน การเผชิญความเครียดจากปัญหาที่หลากหลายในชีวิตประจำวัน ทำให้การจะหันหน้าไปพึ่งหรือปรึกษาคนใกล้ตัวจะเป็นเรื่องที่น่าหนักใจ บวกกับสภาพสังคมและเศรษฐกิจด้วยนั้นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ธุรกิจการจัดการกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น mindfulness center/meditation center เกิดขึ้นมากมายทั่วโลก

ธุรกิจแอปพลิเคชันปรึกษาด้านปัญหาสุขภาพจิตนี้เป็นอีกหนึ่งเทรนด์ที่น่าจับตามอง เช่น HEADSPACE MEDITATION , OOCA, JKZ meditations, GLO และ TALKSPACE ทาง Deloitte Global คาดการณ์ว่าการใช้จ่ายด้านแอปพลิเคชันสุขภาพจิตบนมือถือทั่วโลกจะสูงถึง 491 ล้านดอลลาร์ในปี 2022 โดยมีอัตราการเติบโตต่อปีที่ 20%

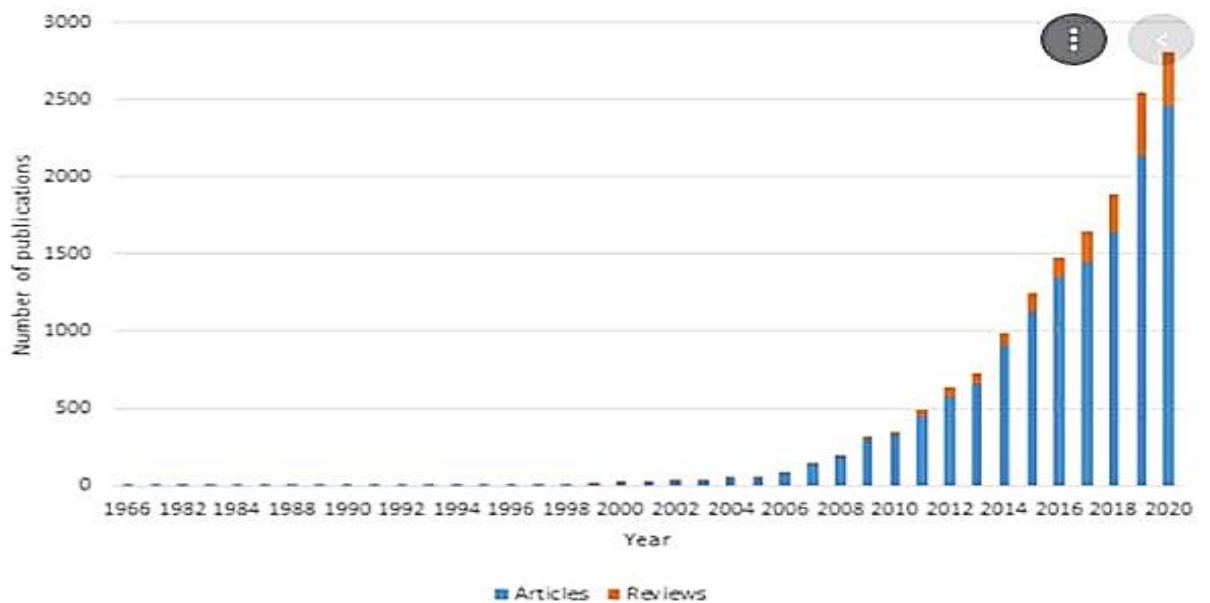
และยิ่งไปกว่านั้น การดูแลสุขภาพทางจิต (mental health) และการท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ (spiritual tourism) นี้ยังได้ถูกรณรงค์จากทั่วโลกให้เป็นหัวใจหลักที่สายสุขภาพต้องให้ความสำคัญไม่แพ้กัน และเป็นอีกหนึ่งธุรกิจเพื่อสุขภาพที่น่าสนใจของนักท่องเที่ยวและนักลงทุนทั่วโลกมากขึ้นในแต่ละปี (TOP 8 WELLNESS TREND เทรนด์ที่น่าจับตาในปี 2022, Health ADDICT) พร้อมงานวิจัยและเอกสารทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนศาสตร์การฝึกสติ mindfulness และสมาธิ meditation เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด (ดังกราฟ Number of publications on mindfulness indexed in Web of Science 1966–2020)

Mental health and well-being apps will see strong growth through 2022

Global spending on mental health and well-being mobile apps, 2019–2022, US\$ millions



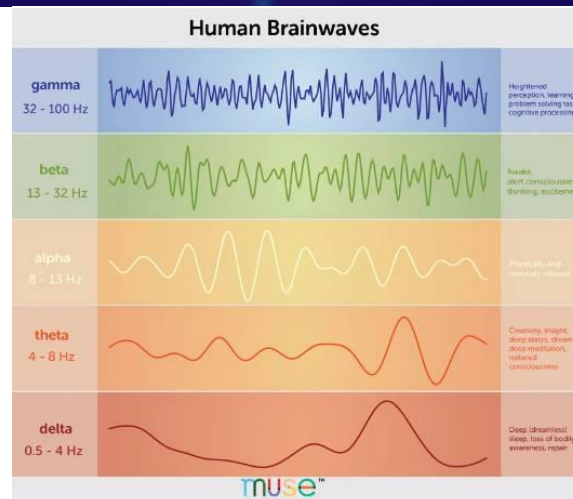
Note: Spend estimates for 2021 and 2022 are predictions.
 Source: SensorTower, Mobile Wellness Market Trends 2021.
 Deloitte Insights | deloitte.com/insights



Number of publications on mindfulness indexed in Web of Science 1966–2020 (Anuradha, 2021)

ประโยชน์ของการฝึกสติและสมาธิ

มีรายงานการวิจัยมากมายที่ศึกษาถึงผลดีของการฝึกสติและสมาธิต่อคลื่นสมอง ทำให้ผู้ฝึกสติและสมาธิเป็นประจำสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น หงุดหงิดน้อยลง ยืดหยุ่นมากขึ้น มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจรับฟังและเมตตาต่อผู้อื่นมากขึ้น การฝึกเป็นประจำยังส่งผลให้มีสมาธิ ความจำดี นอนหลับได้ดีขึ้น มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ นำไปสู่ผลดีต่อด้านอื่น ๆ ทั้งความสัมพันธ์ของครอบครัวและการทำงาน



Human Brain and Brain Wave Type (Test TST, 2021)

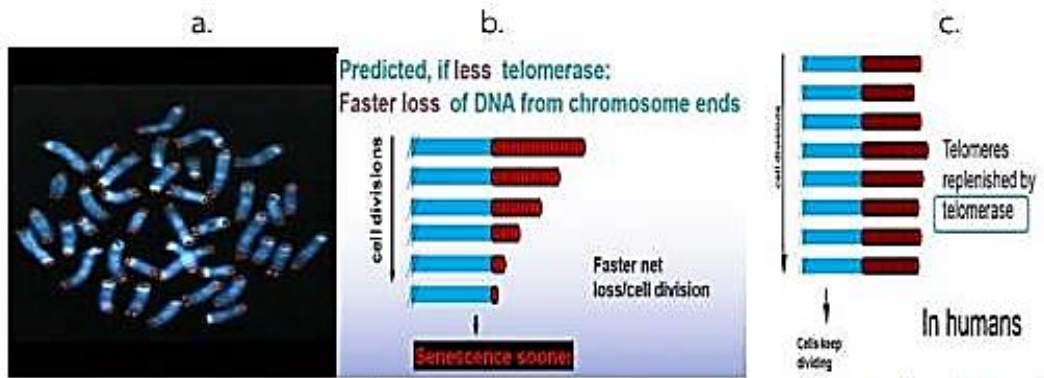
และในปี ค.ศ. 1960 มหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด ได้ทำการวิจัยโดยการวัดคลื่นสมองของคนขณะทำกิจกรรม 3 อย่างหลักๆ คือ ตอนตื่น ตอนหลับ และระหว่างทำสมาธิ ผลที่ได้คือ เวลาที่ทำงานหรือเรียนหนังสือปกติ มนุษย์จะปล่อยคลื่นสมองที่เรียกว่าเบต้า (Beta) ออกมา ซึ่งอยู่ในช่วงความถี่อยู่

ที่ 13 ถึง 32 Hz ความถี่ขณะนี้ถือว่าอยู่ในช่วงความถี่ที่สูงมาก สมองในช่วงนี้จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าและทำงานได้เร็วมาก

ส่วนในขณะที่เราทำสมาธิ (meditation) ระดับต้นนั้น สมองจะปล่อยคลื่นที่เรียกว่าอัลฟา (Alpha) ออกมา และเมื่อเราสามารถพัฒนาในการทำสมาธิขั้นสูงขึ้นได้สมองจะปล่อยคลื่นเธต้า (Theta) โดยจะมีความถี่ที่ 4-8 Hz ซึ่งในขั้นนี้สมองจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าน้อยลง เรียบเรียงข้อมูลได้เป็นระบบขึ้น ส่งผลให้จิตใจผ่อนคลายและสงบมากขึ้น

และในกิจกรรมสุดท้ายคือขณะหลับสนิท (deep sleep) สมองนั้นจะปล่อยคลื่น เดลต้า (Delta) โดยอยู่ในช่วงความถี่ที่ต่ำสุด ซึ่งพบในกรณีของผู้ปฏิบัติธรรมสมาธิขั้นสูง เมื่อเราทำการวัดค่าคลื่นสมองจะได้เป็นคลื่นเดลต้า เหมือนขณะที่เราหลับอยู่ แต่ทว่าผู้ที่ทำสมาธิคนนั้นยังตื่นรู้และมีสติอยู่ ซึ่งในทางวิจัยค้นพบว่าหากใครสามารถทำได้จะทำให้มีพลังจิตที่เข้มแข็ง สามารถตัดสินใจเฉียบคมขึ้น ระบบการจัดเรียงความคิดมีประสิทธิภาพ ส่งผลในด้านดีกับตัวผู้ทำสมาธิได้อย่างเห็นชัดเจน ดังนั้นหากต้องการเพิ่มคุณภาพการนอนหลับในผู้ที่มีปัญหาอนหลับยาก สามารถใช้เทคนิคการฝึกสติและสมาธิ ร่วมกับดนตรีบำบัดที่มีคลื่นเสียงในระดับเดลต้า (Delta) เพื่อช่วยเหนี่ยวนำสมองให้เข้าสู่ความสงบ ผ่อนคลาย และเข้าสู่สภาวะนอนหลับลึก (deep sleep) ได้ดีและยาวขึ้น (Sheila N และคณะ, 2016.)

ผลการศึกษาการปฏิบัติเมตตาทานหรือการเจริญภาวนา (แบบดั้งเดิม) ต่อระบบภูมิคุ้มกันร่างกายพบว่าหลังจากอาสาสมัครผ่านระยะการฝึกฝน 8 สัปดาห์แล้วเม็ดเลือดขาวป้องกันไข้หวัดใหญ่พบว่าแอนติบอดีมีจำนวนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และในระดับดีเอ็นเอส่วนหัวหรือ Telomere ยาวกว่าในกลุ่มควบคุม โดยมีเอนไซม์ Telomerase ในปริมาณมากกว่าในกลุ่มควบคุม สิ่งนี้เองเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ร่างกายและผิวพรรณของผู้ปฏิบัติสมาธิมีลักษณะผ่องใสอ่อนวัยอยู่เสมอ (พัชรกร, 2562)



ภาพ DNA ส่วนหัวหรือ Telomere เพิ่มขึ้นได้เมื่อปฏิบัติสมาธิติดต่อกันยาวนานกว่า 3 เดือน (พัชรากร, 2562)

ในศาสตร์การแพทย์แผนจีนได้อธิบายถึงกลไกการเปลี่ยนแปลงของร่างกายด้วยการฝึกอบรม เจริญสติ (Lo, Ng, Chan, Lam, & Lau, 2013) ว่าเป็นการผ่อนคลายสมอง ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิด ความรู้สึกรู้ตัว รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Koole, Govorun, Cheng, & Gallucci, 2009) มีผลทาง สรีรวิทยาซึ่งวัดการทำงานในร่างกายพบว่า ความเครียด อาการปวดศีรษะไมเกรน และความดันลดลง ซึ่งเป็นผลมาจากวิธีการปฏิบัติสมาธิแบบมีสติ ในปัจจุบันนี้ยังมีเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ฝึกปรับ ความเครียด (Stress) อย่างเห็นผล

ข้อมูลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยืนยันอย่างแน่ชัดแล้วว่า การฝึกจิต หรือ mindfulness นั้น สามารถช่วยลดและฟื้นฟูสุขภาพกายและสุขภาพใจ คลายความเครียด ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิด ปัญหาสุขภาพจิตและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs อย่างมีนัยสำคัญ จึงเป็นอีกเหตุผลหนึ่งในการที่ IMW จะนำศาสตร์ mindfulness มาเป็นหลักในการจัดรีทริต

4. The Institute of Mindfulness for Wellness (IMW)

IMW เป็นองค์กรที่จะถูกจัดตั้งขึ้นมาเพื่อรวบรวมองค์ความรู้ด้าน Mindfulness ใน รูปแบบต่าง ๆ ผสมผสานทั้งแบบดั้งเดิมของไทยและสากลอย่างลงตัว ด้วยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านและ เอกลักษณะพิเศษไม่เหมือนใคร เป็นโครงการต้นแบบของการพัฒนาธุรกิจ Mindfulness for Wellness ด้วยกิจกรรมเพื่อสุขภาพกายใจพร้อมสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่พร้อมเพียงใน บรรยากาศที่ส่งเสริมและเป็นมิตรกับทุกเพศทุกวัย

คอร์สรีทริตภายใต้การบริหารงานของโครงการ The institute of mindfulness for wellness (IMW) เน้นกลุ่มเป้าหมายหลักคือผู้ที่มีความเครียดในชีวิตประจำวัน สนใจที่จะพัฒนาและ

ปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตมาเรียนรู้เทคนิคการฝึกสติ (mindfulness) ศาสตร์การดูแลสุขภาพกายใจ “สลายเครียด” ของ IMW โดยบุคลากรที่เชี่ยวชาญพร้อมเทคโนโลยีการเรียนรู้ที่ทันสมัยสะดวกรวดเร็ว ตลอดจนช่วยไกด์การฝึกโดยไม่ต้องมีพื้นฐานใด ๆ จนสามารถนำไปปฏิบัติเองได้ที่บ้าน

The Institute of Mindfulness for Wellness (IMW) มุ่งเน้นในการเป็นพื้นที่กลางที่จะรวบรวมทรัพยากรต่างๆ อันทรงคุณค่าในการฝึกสติและสมาธิ ทั้งในรูปแบบขององค์กรต่าง ๆ ในประเทศไทย เช่น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย, มูลนิธิโพชฌงค์, หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (BIA), มูลนิธิบ้านอารีย์, Bangkok Meditation, Mindfulness in Organization (Mio), มูลนิธิเอ็มโอเอไทย, ศูนย์สมาธิวิริยานุภาพ (วัดธรรมมงคล) และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นต้น



ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย หอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ (BIA) ศูนย์สมาธิวิริยานุภาพ (วัดธรรมมงคล)

ส่วนในต่างประเทศ เช่น Mindful healthy mind, healthy life with Jon Kabat-Zinn (MBSR), Unlimited Dr Joe Dispenza, The World Fellowship of Buddhists (WFB), World Fellowship of Buddhist Youth (WFBY), UMass Memorial Health Center for Mindfulness, Ayurvedagram Heritage Wellness Center, The Mindfulness center, The Oxford Mindfulness Foundation, Center for Mindfulness Canada, ATINAT Institute of

Mindfulness Training (AIMT), The Danish Center for Mindfulness, Center for Mindfulness (CFM), The Association pour le Development de la Mindfulness (ADM), The Instant Meditation Society. (IMS) และ The UVA Mindfulness Center (University Virginia) เป็นต้น

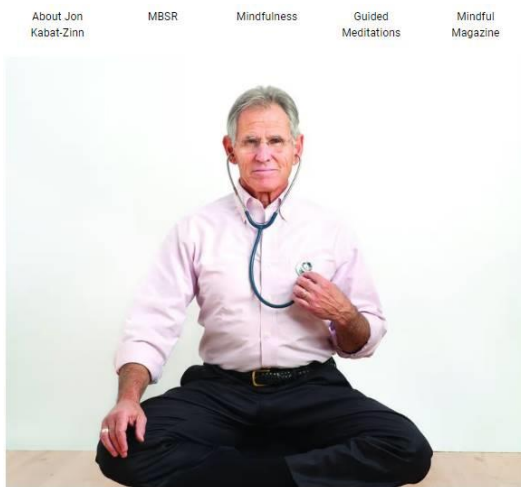


Ayurvedagram Heritage Wellness Center



The UVA Mindfulness Center (U. Virginia)

และเป็นการรวบรวมครูอาจารย์และ gurus ทางด้าน mindfulness และ meditation ทั้งในรูปแบบศาสนา (traditional) และแบบประยุกต์ (inter) อาทิ ดร.วรภัทร์ ภู์เจริญ, ดร.วิโรจน์ ตระการวิจิตร, หลวงพ่อไพศาล วิสาโล, ครูดล (ธนวัชร เกตน์วิมุต), อาจารย์ธรรมธีระ ธรรมพิสุทธิ, ครูหนุ่ม (ภก.วรพงศ์ ตีศิริ), โค้ชเอลิน่า (เอ ปวีร์ลดา Mother), อาจารย์ธีรบุญ ไพโรจน์อังสุธร, โค้ชจิมมี่ (พจนารถ ชีบังเกิด) และพระอาจารย์ครรชิต อภิภูจโน เป็นต้น ให้เรามีปฏิสัมพันธ์ในเชิงสร้างสรรค์แบบเป็นรูปธรรมและช่วยผลักดันให้ศาสตร์แห่งการฝึกสติเป็นที่แพร่หลายและเข้าถึงได้ง่ายขึ้นทั้งในและนอกประเทศ เพื่อนำเมืองไทยไปสู่ความเป็นศูนย์กลางของการฝึกสติและสมาธิ (global mindfulness & meditation center) ภายใน 3-5 ปีข้างหน้า รวมถึงเสร็จทันรองรับงาน Phuket Expo 2028



ศจ.จอน คาบัท-ซินน์ ผู้นำหลักการ mindfulness (MBSR)



ครูอาจารย์และกูรู mindfulness (IMW)

5. โอกาสทางธุรกิจ (Opportunity)

Faith Based Tourism Market รายงานแนวโน้มตลาดการท่องเที่ยวทั่วโลกในปี 2022 คาดว่าจะสูงถึง 13.7 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ โดยตลาดจะมีมูลค่าสูงถึง 37 พันล้านดอลลาร์สหรัฐภายในปี 2032 และตลาดการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพคิดเป็น 3-5% ของตลาดการท่องเที่ยว (tourism market) ทั่วโลก (ประมาณ 1.11 - 1.85 พันล้านดอลลาร์สหรัฐในปี 2032) ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจของ Global Wellness Institute (GWI) ที่ว่าตลาดการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ (Wellness Tourism) มีอัตราการเติบโตสูงสุด เฉลี่ยต่อปีอยู่ที่ร้อยละ 20.9 คิดเป็นมูลค่ามหาศาลและสามารถเติบโตได้อีกมาก โดยเฉพาะอุตสาหกรรม Wellness Economy มีการเติบโตเร็วกว่าภาพรวมของอุตสาหกรรมทั้งหมดของโลกประมาณ 2 เท่า และถูกคาดการณ์ว่าจะมีอัตราการเติบโตที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ในปี 2020 Wellness Economy ได้มีการชะลอตัวลดลงเป็น -11% เนื่องจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้ลดลงเหลือ 436,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ

Wellness Tourism: Top Twenty Destination Markets in 2020

	Wellness Tourism Expenditures			Rank in 2020	Average Annual Growth Rate		Number of Trips (millions) 2020
	(US\$ billions)				2017-2019	2019-2020	
	2017*	2019*	2020				
United States	\$226.0	\$263.5	\$162.1	1	8.0%	-38.5%	114.8
Germany	\$65.7	\$73.5	\$59.0	2	5.7%	-19.7%	57.4
France	\$30.7	\$34.7	\$21.3	3	6.3%	-38.6%	21.8
China	\$26.4	\$34.4	\$19.5	4	14.1%	-43.3%	67.5
Japan	\$23.9	\$26.6	\$19.1	5	5.5%	-28.1%	33.8
Austria	\$16.5	\$18.9	\$11.9	6	6.9%	-37.1%	13.1
Switzerland	\$13.4	\$15.5	\$10.8	7	7.6%	-30.7%	8.4
Italy	\$13.4	\$14.5	\$9.0	8	4.0%	-37.8%	8.6
United Kingdom	\$13.5	\$15.1	\$9.0	9	5.9%	-40.4%	16.4
Australia	\$12.3	\$14.0	\$8.5	10	6.9%	-39.4%	8.6
Canada	\$12.5	\$13.9	\$8.4	11	5.3%	-39.6%	10.0
India	\$11.4	\$13.3	\$7.2	12	8.0%	-45.6%	48.2
Mexico	\$9.7	\$12.5	\$6.2	13	13.6%	-50.9%	11.9
Spain	\$9.9	\$10.8	\$5.2	14	4.7%	-51.6%	12.7
Thailand	\$12.0	\$16.9	\$4.7	15	18.7%	-72.3%	6.5
South Korea	\$6.8	\$8.3	\$4.3	16	10.8%	-48.4%	16.8
Malaysia	\$5.0	\$6.1	\$3.5	17	10.1%	-42.1%	7.5
Portugal	\$3.4	\$4.4	\$2.8	18	13.6%	-36.0%	4.0
Denmark	\$3.2	\$3.8	\$2.8	19	9.3%	-26.2%	6.6
Turkey	\$4.5	\$5.7	\$2.7	20	12.4%	-52.5%	6.7

* 2017 figures for this sector have been revised since GWI released the previous version of the Wellness Economy Monitor, due to revisions in underlying tourism data from Euromonitor.
 Note: These figures combine both international/inbound and domestic wellness tourism trips, and they also include both primary and secondary wellness tourism trips.
 Source: Global Wellness Institute, based on tourism data from Euromonitor.

Wellness Tourism 20 Destination Markets in 2020

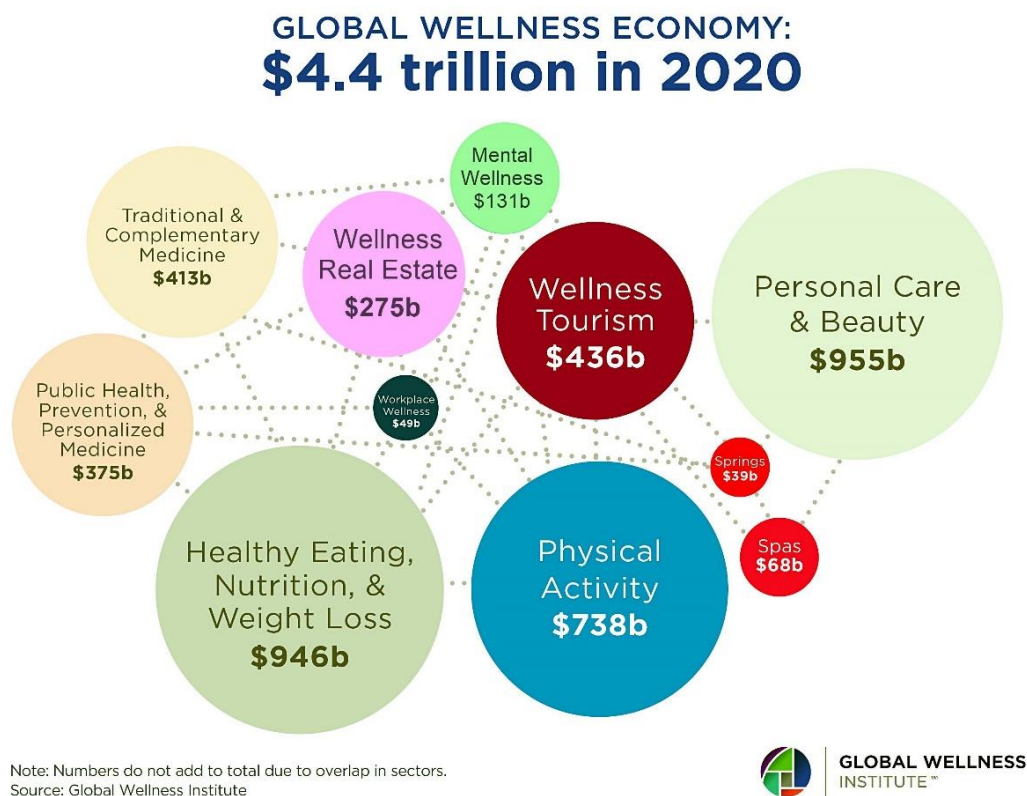
แม้มูลค่าโดยรวมของอุตสาหกรรม Wellness Economy จะลดลงในช่วง COVID-19 แต่หากมองภาพในระยะยาวระหว่างปี 2020-2025 จะพบว่าอุตสาหกรรม Wellness Economy โดยรวมมีแนวโน้มกลับมาเติบโตอีกครั้ง โดยเฉลี่ยต่อปีจะเติบโตสูงถึงประมาณ 10% และเมื่อเจาะลึกลงไปเฉพาะกลุ่มเลือกเฉพาะอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) ก็พบว่าเติบโตเฉลี่ยต่อปีนั้นสูงถึง 21% (สรุปสาระสำคัญจากงาน Amazing Thailand Wellness City @ Cha-am & Hua Hin)

หากพิจารณาตัวเลข Wellness Economy ในเชิงการท่องเที่ยวจะพบว่ามีมูลค่าสูงถึง 720 พันล้านดอลลาร์ในปี 2019 เช่นเดียวกับรายงานจาก Global Wellness Economy ที่ชี้ว่าตั้งแต่ปี 2020-2025 ตลาดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมีอัตราการเติบโตที่ 21% และจะโตแบบก้าวกระโดดในอนาคต ทำให้มีการประเมินว่าตลาดนี้จะมีมูลค่าถึง 1 ล้านล้านเหรียญดอลลาร์ในอีก 2 ปีข้างหน้า ซึ่ง

นับว่าเป็นตัวเลขการเติบโตที่รวดเร็วทีเดียว และนี่คือเหตุผลหลัก ๆ ที่ทำให้ Wellness Economy เป็นหนึ่งใน Segment ที่อุตสาหกรรมทั่วโลกต่างฝากความหวังไว้

7. เศรษฐกิจเชิงสุขภาพ (Wellness Economy)

เศรษฐกิจเชิงสุขภาพ (wellness economy) ประกอบด้วยอุตสาหกรรมต่างๆ ที่ทำให้บุคคลสามารถนำกิจกรรมและรูปแบบการใช้ชีวิตที่คำนึงถึงด้านสุขภาพมาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน

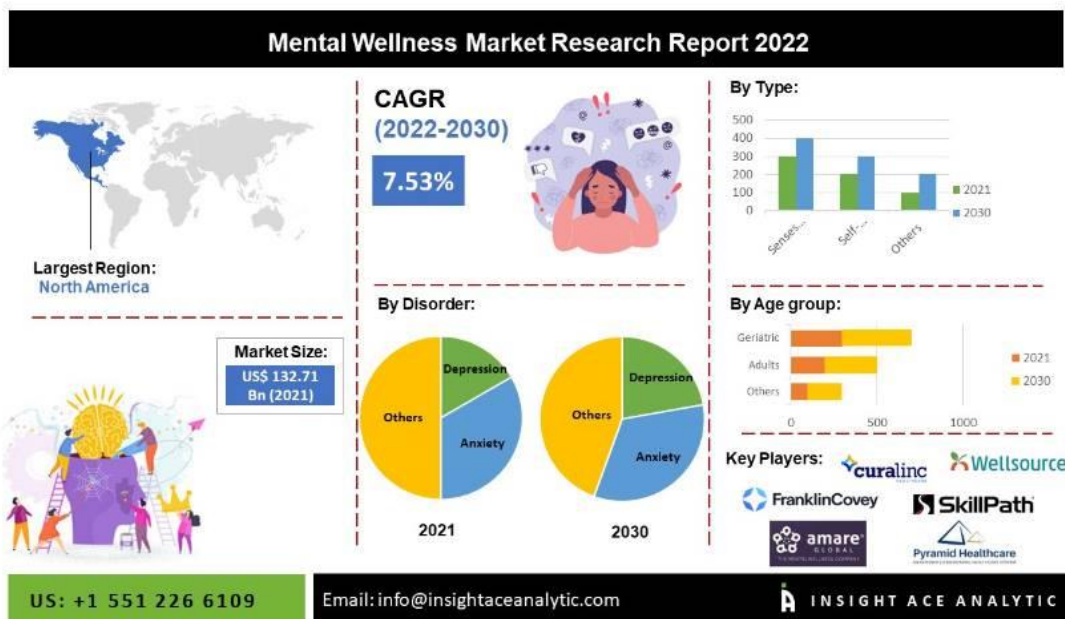


ภาพการเติบโตของ Wellness Economy \$4.4 ล้านล้านในปี 2020 ที่มา Global Wellness Institute (GWI)

Wellness economy ประกอบด้วย 10 กลุ่มอุตสาหกรรม (ดังภาพ wellness economy 2020) โดยกลุ่มความงาม (Personal care & Beauty) มีสัดส่วนสูงสุด รองลงมา คือกลุ่มการกินเพื่อสุขภาพ โภชนาการ การลดน้ำหนัก (Healthy Eating, Nutrition, Weight Loss) อันดับสาม คือกลุ่มการออกกำลังกายและปรับสมดุลกาย (Physical Activities) และอันดับสี่ คือกลุ่มการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ (Wellness Tourism) มีมูลค่ารวมถึง \$4.4 ล้านล้านเหรียญสหรัฐในปี 2020 และกลุ่มที่กำลังเติบโตอย่างรวดเร็วในอนาคต คือ กลุ่ม Mental Wellness (\$1.3 ล้านล้านเหรียญสหรัฐ) และ Wellness Real Estate (\$2.75 ล้านล้านเหรียญสหรัฐ)

7.1 การท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพเชิงสุขภาพจิต (Mental Wellness)

จากการสำรวจเรื่องอารมณ์ของประชาคมโลกโดย Gallup ในปี 2020 จาก 116 ประเทศ พบว่าผู้คนในประเทศส่วนใหญ่อยู่ในระดับอารมณ์แง่ลบสูงที่สุดที่เคยสำรวจมาในรอบ 15 ปี โดย 1 ใน 3 ของประชากรจำนวน 160,000 คน ระบุว่าพวกเขารู้สึกเครียด โกรธ และกังวล หลายประเทศมองเห็นปัญหานี้ ในภาครัฐบาลจีนเดินหน้าตั้งเป้าว่าภายในปี 2023 จะมีบริการที่ปรึกษา 85% ในโรงเรียนระดับประถมและมัธยมศึกษาทั่วประเทศ ส่วนทางด้าน NHS ในสหราชอาณาจักร กำลังดำเนินการจัดตั้งกองทุนใหม่ชื่อ Mental Health Support Teams ให้ครอบคลุม 25% ของโรงเรียนและวิทยาลัยทั่วประเทศ แม้แต่องค์การอนามัยโลก WHO ถึงกับจัดให้เป็นวิกฤตทางสุขภาพและสังคม ที่ต้องจัดการแก้ปัญหาให้ได้ภายในปี 2568



Mental Wellness Market Research Report 2022 ที่มา: Insightaceanalytic.com)

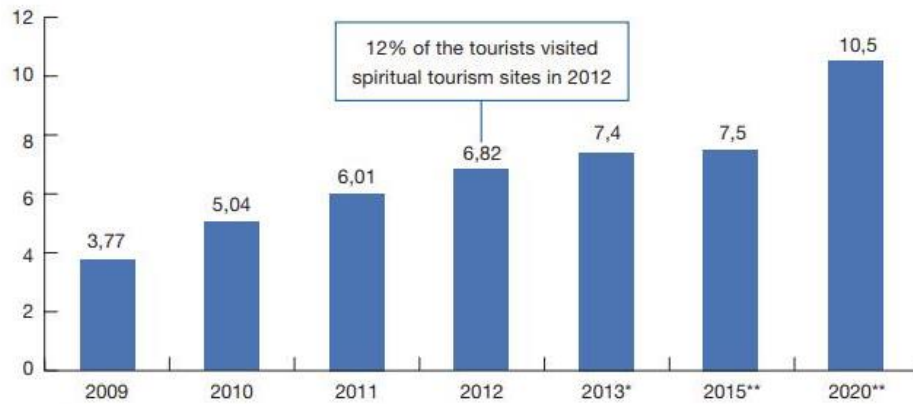
มูลค่าของตลาด Mental wellness ทั่วโลกในปี 2021 มีมูลค่าตลาดอยู่ที่ 132.71 พันล้านเหรียญสหรัฐ และคาดว่าจะสูงเพิ่มขึ้นถึง 250.64 พันล้านเหรียญสหรัฐภายในปี 2031 โดยมีอัตราเพิ่มขึ้นของ CAGR ถึง 7.53% (ข้อมูลจาก Insight ace analytic, 2022) ถือเป็นกลุ่มธุรกิจที่มีการเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะเรื่องจิตใจนับวันก็มีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบัน ส่งผลกระทบทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและในสังคม

การให้บริการด้าน mental wellness จึงเกิดเทรนด์ธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ (spiritual tourism) ในกลุ่มประเทศที่มีเอกลักษณ์และวัฒนธรรม ตลอดจนสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ จัดกิจกรรมและบริการรองรับกลุ่มลูกค้านักท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพที่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะแบบนี้ขึ้นในรีสอร์ท โรงแรมและที่พักตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ทั่วโลกขึ้นอย่างรวดเร็ว

7.2 การท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ (Spiritual Tourism)

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับภูมิภาคอาเซียน องค์กรการท่องเที่ยวโลกแห่งสหประชาชาติ ในปี พ.ศ. 2556 ได้มีการจัดประชุมในหัวข้อการท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน ที่เมืองนินห์บิ่งห์ ในเวียดนาม

สำหรับการท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ (spiritual tourism) แม้จะเป็นเรื่องใหม่ แต่อนาคตข้างหน้าจะบทบาทสำคัญอย่างมากและมีการคาดการณ์ว่าตลาดการท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ จะมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง หากสามารถพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวดังกล่าวอย่างเหมาะสม จะถือเป็นการท่องเที่ยวที่สร้างสรรค์มีคุณค่าและคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติเป็นอย่างมาก เพราะช่วยแก้ปัญหาสังคม ณ ปัจจุบัน ในการที่มีสภาพจิตใจย่ำแย่ลง มีความเครียดและความกดดันสูง จึงถือเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวทางเลือกใหม่ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการสุขภาพส่วนบุคคล และปัญหาในสังคมได้อีกด้วย และท้ายที่สุดยังช่วยรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม จึงเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่เน้น สร้างความเติบโตและนำรายได้สู่ประเทศชาติควบคู่กับความยั่งยืนทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม (สรุปรูปจาก First UNWTO International Conference on Spiritual Tourism for Sustainable Development, Ninh Binh Province, Viet Nam. 21 - 22 November 2013)

Result contribution of spiritual tourism, growth of international arrivals to Viet Nam (million)

สถิติการเติบโตของนักท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณในเวียดนาม ปี 2012 (UNWTO)

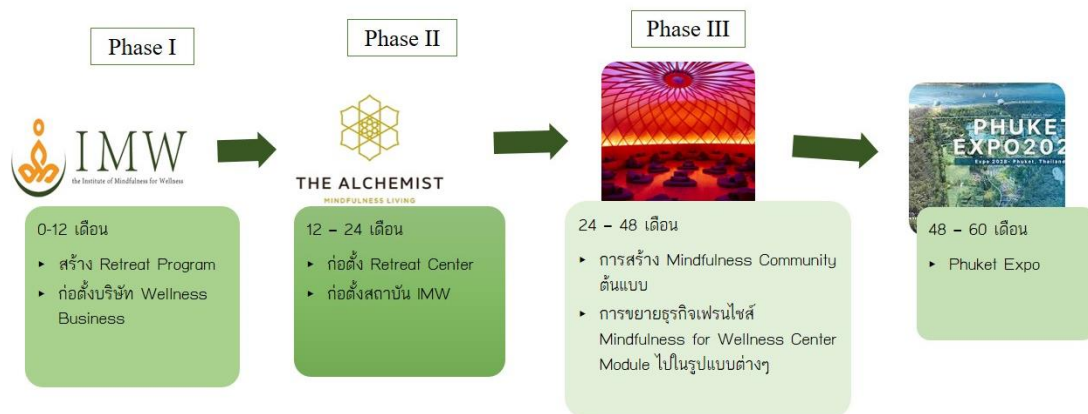
จากข้อมูลทางสถิติแนวโน้มของการตลาดท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณในประเทศเวียดนามตั้งแต่ปี 2009 – 2020 มีแนวโน้มตลาดเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ อย่างเห็นได้ชัดเจน มีนักท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณสูงถึง 26.5% ในปี 2020 ซึ่งรูปแบบโมเดลของการทำการท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณของในประเทศเวียดนาม ที่มีสภาพแวดล้อม ศิลปะ วัฒนธรรม และความเป็นเอกลักษณ์โดดเด่นไม่แตกต่างจากประเทศไทยของเรา เมื่อนำข้อมูลนักท่องเที่ยวที่จะเข้ามาประเทศไทยหลังจากโควิดซึ่งเป็นตลาดที่มีมูลค่ามหาศาล จึงทำให้เห็นโอกาสทางธุรกิจท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพเชิงจิตวิญญาณที่มีโอกาสสูงในประเทศไทยเช่นกัน

ประเทศไทยสามารถพัฒนาการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพเชิงจิตวิญญาณได้อย่างเต็มศักยภาพ เพราะมีความได้เปรียบทั้งด้านค่าครองชีพ บุคลากรมีใจใฝ่บริการ อัตลักษณ์ความเป็นไทย และทรัพยากรการท่องเที่ยวที่อุดมสมบูรณ์

กลุ่ม Fe (Iron) WHB2 จึงมองเห็นโอกาสทางธุรกิจของ “โครงการ The Institute of Mindfulness for Wellness (IMW) ในประเทศไทย” และพร้อมนำเสนอโครงการการดำเนินการแผนธุรกิจให้เกิดขึ้นจริงในระยะเวลาอันใกล้นี้เพื่อให้พร้อมเปิดตัวในงาน Phuket Expo 2028

8. แผนดำเนินการโครงการ The Institute of Mindfulness for Wellness (IMW)

แผนดำเนินการจะประกอบด้วย phasing ดังนี้



แผนภาพจัดทำโดยทีม Iron WHB2 Group



8.1 Phase I (ระยะเวลา 0-12 เดือน) สร้าง Retreat Program และก่อตั้งบริษัท

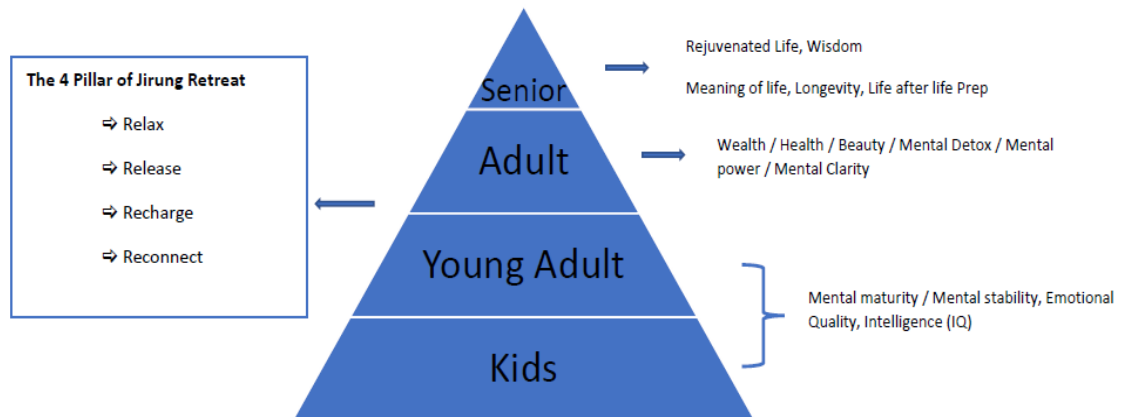
Wellness Business

1.1) การสร้างโปรแกรมรีทริต (retreat program)

จะถูกจัดโปรแกรมภายใต้องค์ความรู้ตามหลัก “The 4 Pillar of Jirung Retreat” ดัดแปลงแนวคิดมาจาก Maslow’s Hierarchy of Needs เป็นทฤษฎีจิตวิทยาที่ อับราฮัม เอช. มาสโลว์ คิดขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1943 ในเอกสารชื่อ “A Theory of Human Motivation”

หลักการ The 4 Pillar of Jirung Retreat ใช้ในการออกแบบโปรแกรมรีทริตที่ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทางกายและจิตใจของมนุษย์ในแต่ละช่วงอายุ ที่มีสภาพร่างกาย ความต้องการทางกาย ตลอดจนภาวะอารมณ์และจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกันไปในแต่ละวัย

The 4 Pillar of Jirung Retreat Module



*** Also Retreats for special need such as recovery from certain illnesses ***

แผนภาพจัดทำโดยทีม Jirung Retreat

การแบ่งกลุ่มและความต้องการพื้นฐานตามทฤษฎี The 4 Pillar of Jirung Retreat มีความสอดคล้องใกล้เคียงกับผลการสำรวจของ Creative Thailand (Trend 2022) หลังจากสถานการณ์โควิด-19

วัยชรา (Senior) หรือ Baby boomer (อายุ 57-75 ปี) จากภาวะทางเศรษฐกิจในยุคนี้ทำให้เบบี้บูมเมอร์บางส่วนเลื่อนเวลาการเกษียณอายุออกไป แต่อีก 90% ไม่ได้รู้สึกวิตกกังวลหรือเครียดกับการใช้จ่ายในอนาคต และยังคงให้ความสำคัญเรื่องการใช้ชีวิตให้มีสุขภาวะดีและการฟื้นฟูสุขภาพกายใจ 95% และผู้สูงวัยบางส่วนยังชอบเดินทางไปยังที่ใหม่ ๆ กับครอบครัวหรือเพื่อนเพื่อเรียนรู้การฝึกสมาธิ ร่วมกับประสบการณ์ในที่ใหม่ ๆ การจัดโปรแกรมรีทไรต์สำหรับกลุ่มนี้จึงเป็นการผสมผสานการฟื้นฟูทางกาย อาหารสุขภาพ การเยี่ยมชมสถานที่ และกิจกรรมปรับสมดุลทางอารมณ์ เพื่อให้เกิดความสุข สงบ ผ่อนคลาย เกิดปัญญาเข้าใจความหมายของชีวิต มีสุขภาพที่แข็งแรงเหมาะสมกับอัตภาพและพร้อมยอมรับสภาพร่างกายของตนเอง และเตรียมใจในการไปสู่จุดสุดท้ายของชีวิตอย่างมีความสุข จิตมั่นคง

วัยผู้ใหญ่ (adult) (อายุ 25-56 ปี) เป็นการผสมผสานระหว่างผู้ใหญ่ตอนปลาย เจน Gen X (อายุ 41-56 ปี) และผู้ใหญ่ตอนต้น Gen Y (อายุ 25-40 ปี) ซึ่งล้วนเป็นวัยทำงานต้องการพาตนเองไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ความสัมพันธ์ และหน้าที่การงาน จากรายงานของ KPMG บ่งชี้ว่า เจน X 75% กังวลตลอดเวลาเพื่อเฝ้าดูความสำเร็จของลูก ขณะที่ 42% เครียดกับงานและความสัมพันธ์ที่ซับซ้อน ส่วนเจน Y ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดี และยังคงพบว่า 41% ของเจนนี้ (โดยเฉพาะช่วง 30-49 ปี) มีอาการเครียด วิตกกังวล โดดเดี่ยว และขาดแรงบันดาลใจสะสมต่อเนื่อง เจนนี้จึงมองหากิจกรรมที่ช่วยสร้างสมดุลให้กับการทำงานและชีวิต อย่างการผ่อนคลายตนเอง การท่องเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ เพื่อหลีกหนีจากความเครียด จึงเป็นกลุ่มเป้าหมายที่มีความเครียด

ต้องการหาหนทางลดเครียดเพิ่มพลังชีวิต วิธีที่จัดขึ้นให้สำหรับกลุ่มนี้ จะเน้นเรื่องการบริหารจัดการกับความเครียด การปรับสมดุลอารมณ์ การเพิ่มพลังชีวิต เพื่อให้สามารถนำกลับไปใช้ในชีวิตการทำงาน ชีวิตส่วนตัวและครอบครัวได้อย่างมีความสุข

วัยรุ่น (young adult) หรือ Gen Z (อายุ 9-24 ปี) เป็นเจนแห่งความหวังเป็นนักธุรกิจออนไลน์ตั้งแต่อายุน้อย เสริมความรู้จากแพลตฟอร์มที่สามารถศึกษาได้ตนเองจากอินเทอร์เน็ต มีเอกลักษณ์และเน้นสุนทรียะของตนเองต้องมาก่อน จากโลกออนไลน์ที่เปิดกว้างทำให้เจนนี้เชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดของตนเอง มีโลกส่วนตัวสูง ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ (EQ) และการเข้าสังคม วิธีที่หรือโปรแกรมสำหรับกลุ่มนี้จึงเน้นเรื่องการฝึกสติและอารมณ์ด้วย mindful ต่าง ๆ เหมาะในรูปแบบ คอร์สสั้น ๆ หรือสัมมนาออนไลน์ แอปพลิเคชัน หรือการเรียนรู้ผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ ซึ่งสะดวกและเข้ากับนิสัยของเจนนี้

วัยเด็ก (kids) หรือ Gen Alpha (3 - 8 ปี) จากการสำรวจพบว่าเจนอัลฟาได้รับผลกระทบจากวิกฤตโควิด-19 มากกว่าที่คิด ส่งผลให้เด็กเจนนี้มีความรู้สึกวิตกกังวลโดยไม่รู้ตัว เป็นที่มาของการพึ่งพาเทคโนโลยี และแอปพลิเคชัน ที่สามารถจัดการกับความกังวล และจัดการกับการพัฒนาการทางสมองได้ เด็กเจนนี้ยังต้องการการดูแลใกล้ชิด การจัดวิธีที่สำหรับกลุ่มนี้จึงควรจัดเป็นกลุ่มแบบครอบครัว (มีพ่อแม่ร่วมด้วย) เน้นทั้งเรื่องการพัฒนา EQ และ IQ พร้อมปลูกฝังเรื่องความรัก ความกตัญญู เพื่อให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมเปิดใจพูดคุยกับพ่อแม่ รู้จักรักตนเองและผู้อื่น ตลอดจนรับมือกับเครียด ไม่ทุกข์กับการเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ และสามารถแก้ไขปัญหาและต้านทานต่อสิ่งยั่วยุในสังคมปัจจุบันได้

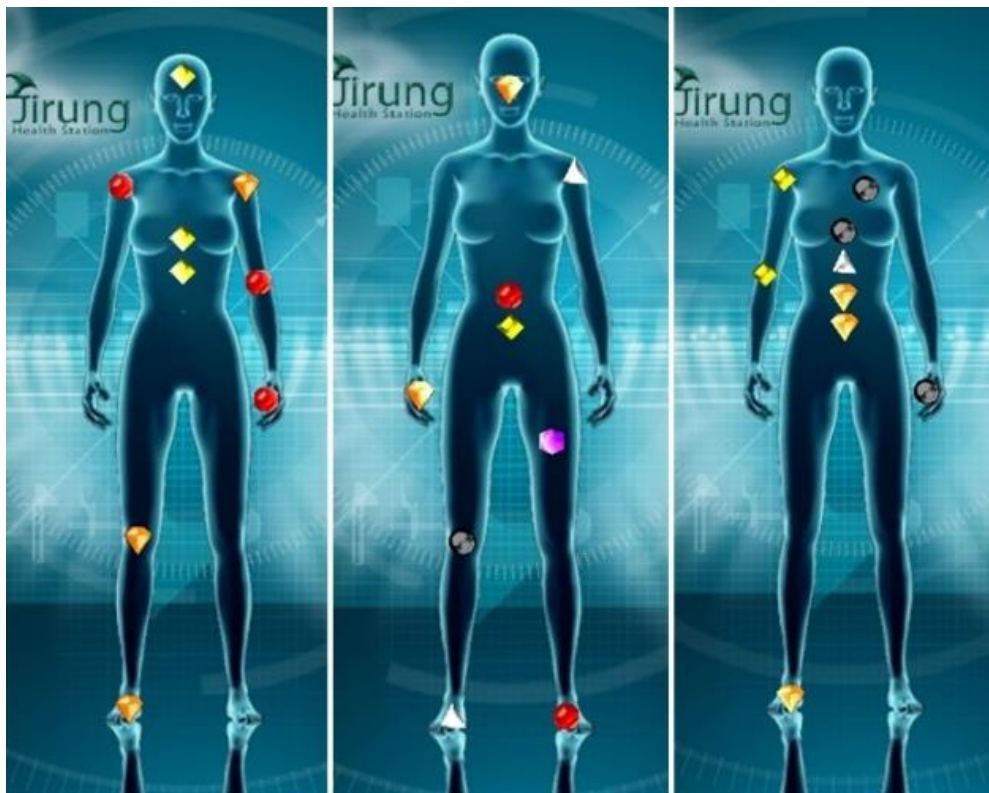


นอกจากนั้นแล้ว การสร้างหรือพัฒนารูปแบบโปรแกรม active living และ physical activity แบบจำเพาะบุคคล ทั้งในเด็ก วัยรุ่น ผู้ทำงาน ผู้สูงอายุ และคนที่เป็โรคเรื้อรังบางประเภท

(มะเร็ง, เบาหวาน, ความดัน) เป็นความท้าทายของผู้ออกแบบโปรแกรมที่จะวิเคราะห์องค์ประกอบและปัจจัยต่าง ๆ ของแต่ละกลุ่ม เพื่อออกแบบโปรแกรมได้อย่างเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพในแต่ละบุคคล

1.2) การก่อตั้งบริษัท Wellness Business และศูนย์บริการต้นแบบของ IMW ที่จีรัง เชียงใหม่

การจัดตั้งบริษัทเพื่อบริหารจัดการและส่งเสริมโปรแกรมรีทรีต (retreat program) ให้เกิดขึ้น จำเป็นต้องมีการก่อตั้งบริษัท Wellness Business โดยต้องจัดตั้งศูนย์ให้บริการต้นแบบของ IMW ที่จีรัง เชียงใหม่ เนื่องจากมีความพร้อมทั้งเรื่องสถานที่ ความเชี่ยวชาญในการจัดโปรแกรมรีทรีต และกิจกรรม mindfulness ที่มีเอกลักษณ์ ตลอดจนโปรแกรมการวิเคราะห์พยากรณ์สุขภาพส่วนบุคคลที่มีความแม่นยำ ซึ่งเป็นหัวใจหลักในการให้บริการแนะนำโปรแกรมรีทรีตที่เหมาะสมเฉพาะบุคคลได้อย่างหลากหลายบริการ



ตัวอย่างภาพการโปรแกรมการวิเคราะห์และพยากรณ์ปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ของแต่ละบุคคล

การสร้างโปรแกรมเพื่อสุขภาพแบบส่วนบุคคลด้วยองค์ความรู้แบบโบราณสู่โปรแกรมการวิเคราะห์และพยากรณ์สุขภาพที่สะดวก แม่นยำ ใช้งานง่าย และทันสมัย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสร้าง individual program จึงจำเป็นต้องมีการระดมทุนของผู้สนใจธุรกิจด้านนี้มาเพื่อพัฒนาและก่อตั้งศูนย์บริการต้นแบบของ IMW ที่เชียงใหม่

ตัวอย่างโปรแกรมรีทริต Mindfulness for CEO @Jirung เชียงใหม่ 3 วัน 2 คืน



วัตถุประสงค์ เพื่อเรียนรู้หลักการทำ Mindfulness และกิจกรรมรีทรีตที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของจิร์ง สำหรับนำไปเป็นต้นแบบการสร้างศูนย์และบริการของ IMW ได้อย่างมีแนวทางชัดเจน

ผลิตภัณฑ์และกิจกรรมรีทรีตต้นแบบของ IMW ที่ Jirung Health Village เชียงใหม่



1. ความพร้อมของสถานที่ ที่พัก 3 แบบ ความสะอาด สะดวก สบาย เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มบุคคล

2. กิจกรรมรีทรีต (Mind & Body Activities) ออกแบบและแบ่งตามกลุ่มอายุที่มีความต้องการแบบเจาะจง และพัฒนาต่อยอดด้วยเทคโนโลยีสู่ Application ต่าง ๆ ที่ผู้ฝึกสามารถนำไปฝึกต่อได้ที่บ้าน

ศูนย์ต้นแบบ IMW ที่เชียงใหม่ มีโปรแกรมที่หลากหลายทั้ง mindfulness ในรูปแบบที่เป็นสากล เช่น mindfulness for CEO, mindfulness living หรือเพื่อ well being และ mindfulness for healing รวมถึงรูปแบบที่เป็น religion & culture (ศาสนา, วัฒนธรรม และความเชื่อ) เหมาะกับการจัดกิจกรรมหลักในการท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ (Voigt, 2010) กับกลุ่มเป้าหมายทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศที่มีมีแรงจูงใจในการท่องเที่ยว เช่น การต้องการหลบหนีจากชีวิตประจำวัน, ต้องการพัฒนาตนเอง, ต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นต้น (สรัญพร สุริวิชัย, 2563)

ผลลัพธ์ทางวิทยาศาสตร์กับกิจกรรม mindfulness บางกิจกรรมที่นำมาเป็นต้นแบบของ IMW

1. โยคะภาวนา (mindfulness yoga) เป็นการฝึกโยคะแบบง่าย ๆ เพื่อเกื้อกูลกายและใจ ทำให้เกิดความสมดุลของพลังงานทั้งทางกายและจิตใจ ก่อเกิดสมาธิและจิตใจผ่อนคลาย การฝึกโยคะยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย ส่งเสริมและปรับปรุงการทำงานของระบบทางเดินหายใจและหัวใจและหลอดเลือด ส่งเสริมการฟื้นฟูและรักษาอาการตึงเครียด ลดความเครียด ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเจ็บปวดเรื้อรัง ปรับปรุงรูปแบบการนอนหลับ ความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิต (Catherine, 2011)

2. การอาบป่า (หรือ Shinrin-Yoku) สามารถฟื้นฟู ลดความเครียด ความดันเลือด อาการซึมเศร้า ส่งเสริมสุขภาพจิต ความคิดสร้างสรรค์ และผลลัพธ์ที่ดีที่สุดของการอาบป่าคือการที่ร่างกายได้รับสารเคมีต่าง ๆ จากธรรมชาติผ่านการหายใจ ซึ่งสารเหล่านี้จะช่วยเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันทางร่างกาย รวมถึง NK Cells ซึ่งช่วยในการรักษาโรคมะเร็งได้อย่างไม่น่าเชื่อ (กนกวลี สุธีธร, 2021)

3. มาลาอิชฐฐาน จัดดอกจัดใจ), mindful flower arrangement) การจัดดอกไม้แบบล้านนาโบราณสู่กระบวนการเรียนรู้คล้ายศาสตร์การจัดดอกไม้แบบโคริกะ “ หรือ ดอกไม้แห่งแสงสว่าง โดยคุณโมกจิ โอภาด ผู้ก่อตั้งมูลนิธิ เอ็มโอเอไทย ศูนย์ถ่ายทอดการจัดดอกไม้เพื่อเยียวยามนุษย์ ” เป็นหนึ่งในศาสตร์ของการฝึกสติผ่านกระบวนการสังเกตและการจัดวางดอกไม้ที่มีสีกลิ่นหอม และหลากหลายทรงในมุมมองที่เราพึงพอใจ เมื่อเราจดจ่ออยู่กับดอกไม้ตรงหน้าและความคิดของตัวเอง ช่วยพัฒนาจิตใจให้อ่อนโยน สงบ สบาย ผ่อนคลาย ช่วยเยียวยาจิตใจ ยอมรับตัวตนของตนเอง (ข้อมูลจาก)MOA Thai Foundation)

4. ล้างพิษทางอารมณ์ (dynamic meditation) หรือการทำสมาธิแบบแอคทีฟจากสถาบัน OSHO international meditation center และถูกคิดค้นดัดแปลงจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใต้สำนึกของจีรัง ซึ่งมีการให้บริการกิจกรรมรีทริตที่เรียกว่า Emotion Detox มานานกว่า 15 ปี โดยตั้งข้อสังเกตว่าการทำสมาธิแบบไดนามิกนั้นทำให้ตัวแปรทางจิตเวชหลายอย่างลดลง เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า และพบว่าการทำสมาธิแบบไดนามิกติดต่อกัน 21 วัน พบว่าระดับคอร์ติซอลในพลาสมาลดลงอย่างมีนัยสำคัญ)เครื่องหมายความเครียด (แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิทำให้เกิดผลต่อต้านความเครียด (Anuj Bansal, 2016)

5. ลมปราณบูตึง อาจารย์ศุภกิจ นิมมานนรเทพ ผู้ถ่ายทอดหัวใจการออกกำลังกายลมปราณแบบบูตึง เพื่อฟื้นฟูอาการเจ็บป่วยทางเดินหายใจ ภูมิแพ้ หอบ หืด ปวดหัว ไมเกรน ความดันสูง โรคหัวใจ ลิ้นหัวใจรั่ว เบาหวาน เครียด เหมือนปาฏิหาริย์สามารถฟื้นฟูสุขภาพจากอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เหล่านี้ได้ และท่าน ผศ.นพ.วิศาล คันธธารัตน์กุล ผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล ได้ทำการวิจัยผลของการฝึกลมปราณแล้วพบว่าได้ผลจริง หลังจากฝึกพลังลมปราณ เส้นรอบวงต้นแขนสองด้านกระชับขึ้น ความหนาของชั้นไขมันใต้ผิวหนังที่ท้องแขนลดลง กำลังขาเพิ่มขึ้น ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น ลดน้ำตาลในเลือด ลดความเครียด ลดความดันโลหิต และสมรรถภาพของการจู้ปอดเพิ่มขึ้น การเต้นของหัวใจดีขึ้น สมรรถภาพระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น) ชัชชัย ,2539)

6.ปาฏิหาริย์แห่งลมหายใจ (miracle of breathing) การฝึกการหายใจและการนั่งสมาธิขั้นพื้นฐานแบบ “อานาปานสติ” พบว่าช่วยในการลดความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ,กัญญา) 2552) และการปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสมองทั้งลักษณะโครงสร้างและวงจรการทำงานของสมองเป็นไปในทิศทางดีขึ้น (Davidson R. et al, 2004) การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของสมองส่วน Grey Matter หนาขึ้น ประสิทธิภาพในการ

ทำงานของ สมองส่วนหน้า Prefrontal Lobe และสมองส่วน Limbic มีการทำงานที่สอดประสานกัน เป็นอย่างดีสามารถควบคุมอารมณ์ให้คงที่ได้มากขึ้น และการทำสมาธิอย่างมีสติ ลดการตอบสนองต่อการอักเสบที่เกิดจากความเครียด ส่งผลให้ระดับสารเคมีและฮอร์โมนที่เป็นโทษต่อร่างกายลดลงเช่น คอร์ติซอล, อีพิเนฟริน ลดลง ความดันโลหิตลดลง) Melissa และคณะ, (2013 นอกจากนี้ยังมีความเชื่อในศาสนาพุทธว่า การฝึกอานาปานสติในระดับสูงสุดสามารถที่จะไปสู่ความหลุดพ้นและดับทุกข์ได้อย่างถาวร

8.2 Phase II (ระยะเวลา 12-24 เดือน)

ก่อสร้างศูนย์ต้นแบบ IMW (Retreat Center)

ทีม Iron WHB2 ได้เลือก Jirung Health Village เชียงใหม่ ในการจัดตั้งศูนย์ต้นแบบของ IMW เพราะมีพื้นที่กว้างขวางเป็นธรรมชาติ และมีความพร้อมในการรองรับกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบกับมีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ในการจัดรีทริตมากกว่า 15 ปี พร้อมมีองค์ความรู้ในการให้บริการและพัฒนากิจกรรมเพื่อสุขภาพกายใจ (Mind & Body Activities) ที่โดดเด่นมีเอกลักษณ์พิเศษที่ไม่เหมือนใคร เช่น กิจกรรมล้างพิษทางอารมณ์ (Emotion Detox), การวิเคราะห์พยากรณ์สุขภาพส่วนบุคคล, กิจกรรมพฤษบำบัด (Floral Therapy), นวด อโรมาสพาธาตุ 4 และอีกหลากหลายกิจกรรม อีกทั้งยังมีการจัดสัมมนาคอร์สฟื้นฟูสุขภาพกายใจอย่างต่อเนื่อง เช่น คอร์สจีรังฟื้นฟูสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง, คอร์สการล้างพิษทางอารมณ์, คอร์สฟื้นฟูสลายเครียด, คอร์สโยคะวิถีพุทธ เป็นต้น ทำให้ทีม Iron WHB2 ตัดสินใจเลือกจัดตั้งศูนย์ต้นแบบ IMW นี้ขึ้นในพื้นที่รีสอร์ทแห่งนี้



โดยมีการดำเนินการ ดังนี้

1) ระดมทุนและก่อสร้างศูนย์ต้นแบบ IMW ขึ้นที่จีรัง โดยจะมีผู้ออกแบบที่เชี่ยวชาญ เช่น สถาปนิก ศิลปิน เข้ามาทำการออกแบบ concept ภาพลักษณ์และ function ให้มีความโดดเด่นและรองรับกิจกรรมต่างๆ ของการฝึก mindfulness เช่น ห้องฝึกกิจกรรม ซึ่งสามารถควบคุม สิ่งแวดล้อม

แสง สี เสียง รวมถึงสามารถทำ voice and video instruction ได้เป็นอย่างดี, มีห้องวิเคราะห์ analysis และมุมพักผ่อน รวมถึง healthy snack corner

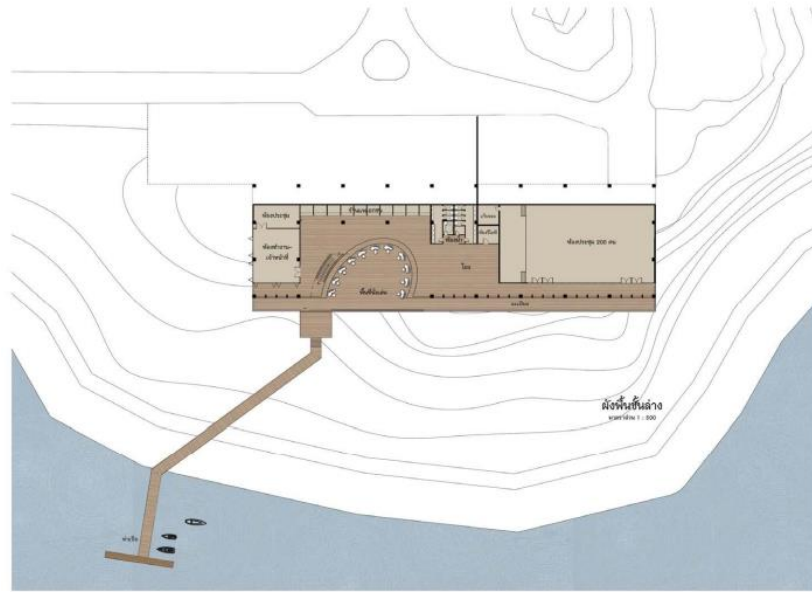
การทำงานประมาณเพื่อจัดหากลุ่มลงทุน (investors) เพื่อเปิดดำเนินการภายใน 18-24 เดือนหลังการระดมทุน



บริษัท สถาบันพัฒนาและส่งเสริมวิชาชีพ อุตสาหกรรม จำกัด
สถาบันส่งเสริมวิชาชีพ

ทัศนียภาพ Mindfulness Center





2) จัดตั้งองค์กร IMW ขึ้นมา โดยที่มีสำนักงานใหญ่อยู่ที่ IMW Center เพื่อดำเนินกิจการต่างๆของสถาบัน

โดยในส่วนของภาคธุรกิจจะมีการจัดตั้งองค์กรในการทำธุรกิจ เพื่อจัด retreat ในรูปแบบต่างๆ สำหรับกลุ่มลูกค้า (target group) หลากหลาย โดยเบื้องต้นจะมุ่งเน้นไปที่กลุ่มที่มีกำลังซื้อ มีความเครียด และต้องการการฝึกสติและสมาธิสูงสุด คือกลุ่มวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 35-50 ปี มีหน้าที่และความรับผิดชอบสูง มีสถานะเป็นโสดหรือมีครอบครัว (young family) โดยจะทำการตลาดผ่านรูปแบบของการตลาดโดยตรง (direct marketing) social media และในระดับองค์กร (corporate client) ดังนี้

The Business Model Canvas				
Designed for: IMW		Designed by: กลุ่ม Fe (Iron)		Date: 13/9/22 Version: 1
Key Partners Mindfulness Guru เพื่อเป็น Magnet และสร้างการยอมรับในฐานะ Mindfulness Institute IMW Property Partners เพื่อเป็นช่องทางให้สามารถเข้าถึงกิจกรรมต่างๆของ IMW ได้อย่างทั่วถึงครอบคลุม Health Agent เพื่อพากลุ่มเป้าหมายเข้ามาทำกิจกรรม	Key Activities <ul style="list-style-type: none"> กิจกรรม Mindfulness ทั้ง Online & Offline การประชุมสัมมนาให้ถึงกลุ่มเป้าหมาย 	Value Propositions Institute of Mindfulness for Wellness (IMW) <ul style="list-style-type: none"> แหล่งรวมครูด้าน Mindfulness รูปแบบกิจกรรมให้เลือกหลากหลายตามจริต และมีงานวิจัยรองรับ Personalize ด้วย โหราเวช เข้าถึงได้ทุกศาสนา 	Customer Relationships Mindfulness Society <ul style="list-style-type: none"> Offline Activity Online Community Membership 	Customer Segments วัยทำงาน 35+ Single or Small Family High Responsibility Busy & Stress เจ้าของธุรกิจ หรือ Corporate Client
Key Resources <ul style="list-style-type: none"> Mindfulness Guru Mindfulness Retreat Package Mindfulness Center Academy 	Channels IMW Property Partners <ul style="list-style-type: none"> Wellness Resort Hotel Real Estate 	Revenue Streams 1) Retreat Package - By Activity / By Trip - Membership 2) Loyalty Fee from Property Partners		
Cost Structure 1) ค่าตอบแทนวิทยากร 2) ค่าอาคารสถานที่ 3) ค่าจ้างทีมงาน 4) อาหารเครื่องดื่ม 5) ค่าการตลาด				

Business Model Canvas สร้างโดยทีม Iron WBH2

จากนั้น จะขยายสู่กลุ่มเป้าหมายถัดไป ได้แก่ กลุ่มผู้ป่วยที่มีโรค NCD ที่จำเป็นจะต้องมีการปรับพฤติกรรมชีวิต (lifestyle change) ร่วมกันกับการรักษาแนวแพทย์สากลโดยจะร่วมมือ (collaborate) กับองค์กรที่มีฐานลูกค้าอยู่แล้ว เช่น โรงพยาบาลกรุงเทพ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ เป็นต้น รวมถึงกลุ่มที่เป็นองค์กรต่าง ๆ เช่น บริษัท ทู คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน), ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน), บริษัท เอส ซี จี และบริษัทในเครือ เอส ซี จี และกลุ่มประกันภัย เช่น เมืองไทยประกันชีวิต รวมถึงกลุ่มบริษัทที่อยู่ในเครือข่ายของ WHB เป็นต้น



ในแง่ของ B2C จะมีการทำการตลาดผ่านช่องทางออนไลน์ รวมถึงการประชาสัมพันธ์เข้าไปในกลุ่มของ influence, Key Opinion Leader (KOL), ดารา นักแสดง และเน็ตไอดอล เพื่อให้เป็นกระบอกเสียง และตัวแทน (testimonial) ในการชักจูงลูกค้าให้หันมาสนใจและทดลองกิจกรรมรีทรีต (retreat) ของ IMW

8.3 Phase III (ระยะเวลา 36-48 เดือน)

1) การสร้าง Mindfulness Real Estate



THE ALCHEMIST
MINDFULNESS LIVING

ด้วยการจัดสรรพื้นที่ประมาณ 15 ไร่ ติดน้ำตกบรรยากาศสวยงาม ทางใต้ติดกับหอธรรมทางเหนือติดกับฟาร์ม (farm) ทางตะวันออกติดกับห้องพัก สปา คาเฟ่ และอยู่ติดกับศูนย์ต้นแบบบริการสุขภาพกายใจ (Mindfulness for Wellness Center) สามารถเข้าไปใช้บริการในที่ต้องการและร่วมกิจกรรมได้อย่างสะดวกสบาย เปิดให้ผู้สนใจซื้อและเช่าระยะยาวในรูปแบบของคอนโดมิเนียมสไตส์เซน ที่มีความสะอาด สะดวก ปลอดภัย สวยงามตา



บริษัท สหภาพวิสาหกิจและสิ่งแวดล้อม สาธารณชน จำกัด
สถาบันสาขาสวนสัตว์

Forest Village
ทัศนียภาพคอนโดมิเนียม



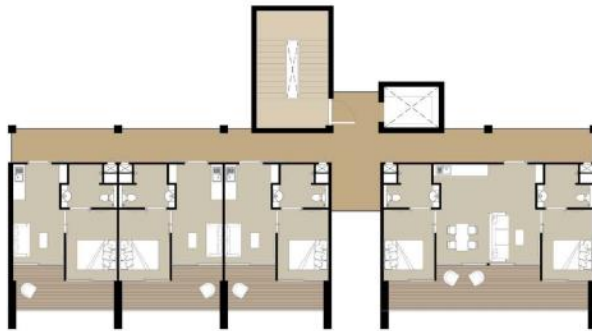
บริษัท สหภาพวิสาหกิจและสิ่งแวดล้อม สาธารณชน จำกัด
สถาบันสาขาสวนสัตว์

Forest Village
ทัศนียภาพ Mindfulness Community



 บัณฑิต ภาควิชาสถาปัตยกรรมและสิ่งแวดล้อม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Forest Village
ทัศนียภาพบ้านพักแบบ 1 ห้องนอน



 บัณฑิต ภาควิชาสถาปัตยกรรมและสิ่งแวดล้อม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Forest Village
ทัศนียภาพคอนโดมิเนียม



 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กระทรวงพาณิชย์

Lake Village



 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กระทรวงพาณิชย์

Lake Village



บริษัท สถาบันชุมชนและสิ่งแวดล้อม อศาสตร์ศิลป์ จำกัด
สถาบันศาสตร์ศิลป์

Lake Village

2) การขยายธุรกิจเฟรนไชส์ Mindfulness for Wellness Center Module ไปในรูปแบบต่างๆ

The institute of mindfulness for wellness ก้าวสู่การขยายธุรกิจเฟรนไชส์ให้กับผู้สนใจลงทุนทั้งในรูปแบบ Wellness Estate และ Mindfulness Center ทั้งในประเทศและต่างประเทศ พร้อมทั้งระบบการบริการที่เป็นเอกลักษณ์และ pastureland การฝึกสอนบุคลากร และการร่วมออกแบบสถานที่เพื่อให้สะดวก สบาย และใช้งานได้จริง ภายใต้การบริหารงานของสถาบัน IMW รวมทั้งการพัฒนาเทคโนโลยีในรูปแบบที่ทันสมัยทั้งอุปกรณ์พร้อมฟังก์ชันแอปพลิเคชันที่สามารถใช้งานได้ที่บ้าน

โดยมีแนวทางในการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

2.1) เริ่มขยาย Mindfulness Center ไปร่วมกิจการ (plug in) ทั้ง Hardware (Retreat Center) และ Software (Retreat Program) โดยย่อส่วนเป็น stand alone center ในเมืองหรือปรับให้เข้ากับธุรกิจอื่นๆ เช่น กลุ่มโรงแรม (Siamese, Asset) กลุ่มอสังหาริมทรัพย์ (Forestia) หรือกลุ่มสนามกอล์ฟ (Dynasty) เป็นต้น

2.2) สร้างสถานอบรมความรู้ IMW Academy เพื่อฝึกอบรม mindfulness /wellness personnel มาสนับสนุนการขยายตัวในอนาคต

2.3) ร่วมมือกับภาครัฐที่จะทำให้องค์ความรู้ของการฝึกสติเกิดมาตรฐานและเกิดการรับรอง (certification) เป็นที่ยอมรับในระดับประเทศและสากล (international)

2.4) ขยายรูปแบบ Community ต้นแบบ ของ mindfulness ไปสู่ความเป็นชุมชน (mindfulness community) ในพื้นที่อื่นๆ เพื่อต่อยอด business model ไปสู่ธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ สอดรับกับความต้องการของประชาชนที่ต้องการซื้ออสังหาริมทรัพย์ที่สามารถที่จะดูแลสุขภาพร่างกายและใจ



ภาพ Mindfulness center @ Inscape NYC



Mindfulness Room (University of Redlands)



Meditation Center (Shambhala, Chicago)

9. งบประมาณการลงทุนและการบริหารงาน

ตารางการประมาณการลงทุนและการบริหารงาน

	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 5	ปีที่ 6	ปีที่ 7	ปีที่ 8	รวม	%
รายได้ - Wellness Program (3 วัน 2 คืน)	8,100,000	14,400,000	16,320,000	19,200,000	21,120,000	24,000,000	28,800,000	33,600,000	165,540,000	75.05
รายได้ - Wellness Program (1 วัน)				2,400,000	3,600,000	6,000,000	8,400,000	9,600,000	30,000,000	13.60
รายได้ - Wellness Program (ครึ่งวัน)				877,500	1,560,000	2,340,000	2,730,000	3,120,000	10,627,500	4.82
รายได้ - ขายสินค้าและอื่น ๆ				1,800,000	2,520,000	2,880,000	3,600,000	3,600,000	14,400,000	6.53
รวมรายได้	8,100,000	14,400,000	16,320,000	24,277,500	28,800,000	35,220,000	43,530,000	49,920,000	220,567,500	100.00
ต้นทุนขาย - Wellness Program (3 วัน 2 คืน)	4,860,000	8,640,000	9,792,000	11,520,000	12,672,000	14,400,000	17,280,000	20,160,000	99,324,000	60.00
ต้นทุนขาย - Wellness Program (1 วัน)			-	960,000	1,440,000	2,400,000	3,360,000	3,840,000	12,000,000	40.00
ต้นทุนขาย - Wellness Program (ครึ่งวัน)				351,000	624,000	936,000	1,092,000	1,248,000	4,251,000	40.00
ต้นทุนขาย - สินค้าและอื่น ๆ	-	-	-	900,000	1,260,000	1,440,000	1,800,000	1,800,000	7,200,000	50.00
รวมต้นทุนขาย	4,860,000	8,640,000	9,792,000	13,731,000	15,996,000	19,176,000	23,532,000	27,048,000	122,775,000	55.66
คงเหลือกำไรขั้นต้น	3,240,000	5,760,000	6,528,000	10,546,500	12,804,000	16,044,000	19,998,000	22,872,000	97,792,500	44.34
ค่าใช้จ่ายในการตลาดและการขาย	1,440,000	1,728,000	1,795,200	3,034,688	3,168,000	3,169,800	3,047,100	3,244,800	20,627,588	9.35
เงินเดือนพนักงาน	960,000	1,008,000	1,058,400	1,524,000	1,602,000	1,680,000	1,764,000	1,764,000	11,360,400	5.15
ค่าใช้จ่ายในการบริหาร	300,000	384,000	396,000	780,000	816,000	852,000	894,000	894,000	5,316,000	2.41
รวมรายจ่าย	2,700,000	3,120,000	3,249,600	5,338,688	5,586,000	5,701,800	5,705,100	5,902,800	37,303,988	16.91
กำไรคงเหลือ / ก่อนหักภาษี	540,000	2,640,000	3,278,400	5,207,813	7,218,000	10,342,200	14,292,900	16,969,200	60,488,513	27.42
หักภาษีเงินได้นิติบุคคล 20 %	108,000	528,000	655,680	1,041,563	1,443,600	2,068,440	2,858,580	3,393,840	12,097,703	5.48
กำไรคงเหลือ / ก่อนหักคืนทุน	432,000	2,112,000	2,622,720	4,166,250	5,774,400	8,273,760	11,434,320	13,575,360	48,390,810	21.94

9.1 ประมาณการงบการลงทุนในเฟส 1

- 1) ประมาณการลงทุน 10 ล้านบาท สำหรับเงินทุนหมุนเวียน
- 2) รายได้จากการขายแพ็คเกจ รอบละ 20 คน ราคาขาย 15,000 ต่อคน
 - ในปีที่ 1 ไตรมาส 1 ขายได้เดือนละ 1 กรู๊ป ไตรมาสที่ 2 ขายได้เดือนละ 2 กรู๊ป ไตรมาสที่ 3,4 ขายได้เดือนละ 3 กรู๊ป
 - ในปีที่ 2 ราคาขายที่ 15,000 ต่อคน และขายได้เดือนละ 4 กรู๊ป
 - ปีต่อไป ราคาขายเพิ่มขึ้น 10% แต่ยังขายได้ที่เดือนละ 4 กรู๊ป
- 3) ต้นทุนการขายห้องพักรวมแพ็คเกจ เฉลี่ยที่ 60% โดยใช้ห้องพักรวมและสถานที่จัดกิจกรรมที่จัด
- 4) ค่าใช้จ่ายทางการตลาด ในปีที่ 1-3 เฉลี่ยปีละไม่เกิน 1.8 ล้านบาท เฉลี่ยเดือนละ 1.5 แสนบาท
- 5) ค่าใช้จ่ายในบริหารในปีแรก 3 แสนบาท, ปีต่อไปปรับขึ้นปี ละ 5 - 10%

9.1 ประมาณการงบการลงทุนในเฟส 2

9.1.1 IMW Hardware Development (เริ่มลงทุนในปีที่ 3 และเริ่มเปิดรับลูกค้าในปี 4)

- 1) ประมาณการลงทุน 30 ล้านบาท เพื่อสร้างศูนย์ IMW
- 2) รายได้จากการขายแพ็คเกจ รอบละ 20 คน ราคาขาย 20,000 ต่อคน และปีต่อไปราคาขายเพิ่มขึ้น 10-20%
- 3) รายได้จากการขายแพ็คเกจ (1 วัน) ราคาขาย 10,000 ต่อคน
 - ในปีแรกที่เริ่มเปิด ไตรมาสที่ 1 = 10 คน/ เดือน ไตรมาสที่ 2 = 20 คน / เดือน ไตรมาสที่ 3 ,4 = 25 คน/เดือน รวมปีแรก = 240 / ปี
 - ในปีที่ 2 = 30 คน / เดือน 360 คน / ปี
 - ในปีที่ 3 = 50 คน / เดือน 600 คน / ปี
 - ในปีที่ 4 = 70 คน / เดือน 840 คน / ปี
 - ในปีที่ 5 = 80 คน / เดือน 960 คน / ปี
 - ปีต่อไป ราคาขายเพิ่มขึ้น 10 - 20 %

- 4) รายได้มาจากการขายแพ็กเกจ (ครึ่งวัน) ราคาขาย 6,500 ต่อคน
- ในปีแรกที่เริ่มเปิด ไตรมาสที่ 1 = 5 คน/ เดือน ไตรมาสที่ 2 = 10 คน / เดือน ไตรมาสที่ 3 ,4 = 15 คน/เดือน รวมปีแรก = 135 / ปี
 - ในปีที่ 2 = 20 คน / เดือน 240 คน / ปี
 - ในปีที่ 3 = 30 คน / เดือน 360 คน / ปี
 - ในปีที่ 4 = 35 คน / เดือน 420 คน / ปี
 - ในปีที่ 4 = 40 คน / เดือน 480 คน / ปี
- 5) รายได้จากสินค้าและอาหารในปีแรกประมาณการขายที่ 5,000 บาท ต่อวัน และปีต่อไปปรับขึ้น 25 - 30 %
- 6) ต้นทุนการขายแพ็กเกจ 1 วัน และ ครึ่งวัน เฉลี่ยที่ 40 %
- 7) ต้นทุนการขายสินค้าและอาหารเฉลี่ยที่ 50%
- 8) ค่าใช้จ่ายทางการตลาด ในปีที่ 4-8 เฉลี่ยปีละ ไม่เกิน 3 ล้านบาท เฉลี่ยเดือนละ 2.5 แสนบาท
- 9) จุดคุ้มทุนในปีที่ 8 สามารถคืนเงินลงทุนได้

9.1.2 ก่อสร้าง Mindfulness Community และขายห้องพร้อมบริการ mindfulness

ต้นทุนการลงทุนก่อสร้าง

1. ค่าที่ดิน 15 ไร่ 20%	140 ล้านบาท
2. ค่าก่อสร้าง 30%	210 ล้านบาท
3. ค่าสาธารณูปโภค 5%	35 ล้านบาท
4. ค่าใช้จ่ายของโครงการ 10%	70 ล้านบาท
5. ปรับปรุง IMW เพิ่มเติม	10 ล้านบาท
รวมค่าใช้จ่าย	465 ล้านบาท

รายรับจากการขายห้องพร้อมบริการ

1. ยอดขายจาก 100 ห้อง 700 ล้านบาท
(ห้องละ 70 ตรม. ตรม.ละ 100,000 บาท)

สรุปกำไรโดยรวมทั้งหมด

235 ล้านบาท

10.ผลที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการ

10.1 ผลลัพธ์ระดับปัจเจกบุคคล (Individual)

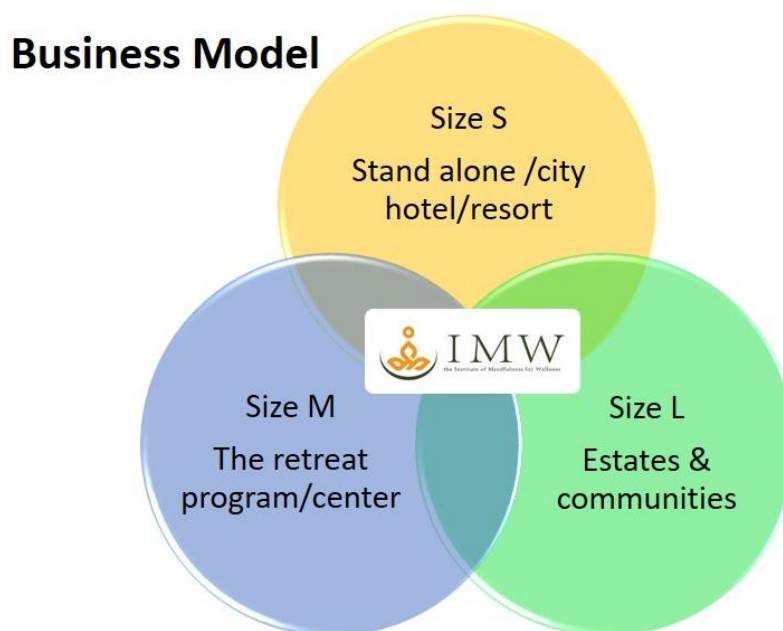
โครงการ IMW จะช่วยยกระดับสุขภาวะทางกาย อารมณ์และจิตใจของผู้เข้าร่วมโครงการ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาการคุณภาพของอารมณ์ (Emotional Quality) ทั้งตนเอง ทำให้มีสมาธิมั่นคง มีความทรงจำแม่นยำ จับประเด็นของเรื่องได้อย่างรวดเร็ว ลดความอหังการถือตัวตน เป็นคนใจกว้าง พร้อมเรียนรู้ได้จากทุกคน รับฟังใจตนเองและเปิดใจรับฟังผู้อื่นอย่างจริงจัง จิตมีพลัง สงบแจ่มใส มีความสุขในปัจจุบัน เป็นคนมีศีล มีสมาธิ มีปัญหา เป็นที่พึ่งของตนเองได้ เป็นที่พึ่งของสังคม และประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพให้มีความสัมพันธ์ในครอบครัวและบุคคลรอบข้าง ซึ่งนำไปสู่สุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น ทนต่อภาวะความกดดันบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้นอย่างเห็นผลจริง



ภาพ Mindfulness จาก Google

10.2 ผลลัพธ์ระดับธุรกิจ (Business)

ผู้ประกอบการที่มีความสนใจในธุรกิจ Wellness สามารถนำโปรแกรมของ IMW ไปต่อยอดธุรกิจให้เกิดบริการเพิ่มเติม (Service Extension) ได้ง่ายในทุก ๆ สถานบริการทั้งในรูปแบบธุรกิจขนาดเล็กในเมือง หรือแบบเต็มพื้นที่ ครอบคลุมพื้นที่การให้บริการในรูปแบบหมู่บ้านหรือคอนโดมิเนียม ซึ่ง IMW จะเตรียมพร้อมระบบการให้บริการที่ตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคได้ดียิ่งขึ้นในแต่ละสถานที่



Business Model สร้างโดยทีม Iron WBH2

10.3 ผลลัพธ์ต่อสังคม (Social) ทั้งระดับประเทศและระดับสากล

โครงการ IMW จะสร้างให้เกิด Positive Impact ต่อ Mental Health ของทั้งประชากรไทยและประชากรโลก รวมทั้งช่วยยกระดับประเทศไทยสู่ Global Wellness Destination อย่างสมบูรณ์ ทำให้เศรษฐกิจของประเทศไทยฟื้นตัวหลังจากผ่านวิกฤตโรคระบาดโควิด 19 ที่ผ่านมา และเป็นธุรกิจที่มีความยั่งยืน ทำให้สังคมมีบุคลากรที่ดีมีคุณภาพต่อสังคม และส่งผลต่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเพื่อลูกหลานในอนาคตอีกด้วย

บรรณานุกรม

1. 9 แนวโน้มใหม่ในอนาคตการท่องเที่ยว. (2563). กรุงเทพฯ: การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
2. A Story Based on True Journey. (2563). กรุงเทพฯ: การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
3. Global Wellness Institute (GWI). Global Wellness Economy Monitor. (2018). สืบค้น 19 กันยายน 2565. Available online: <https://globalwellnessinstitute.org.com> (accessed on 1 January 2020).
4. Global Wellness Institute (GWI). The Global Wellness Economy: Looking beyond COVID. (2021). สืบค้น 19 กันยายน 2565. Available online: <https://globalwellnessinstitute.org.com>
5. Global Wellness Summit (GWS). Global Wellness Trends Report. The Future of Wellness. (2020). สืบค้น 19 กันยายน 2565. Available online: <https://globalwellnesssummit.com>
6. บริสุทธิ์ แสนคำ. (2021). พฤติกรรมการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทยหลังสถานการณ์โควิด 19. วารสารศิลปศาสตร์และอุตสาหกรรมบริการ. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1., 160-167.
7. เจาะพฤติกรรมท่องเที่ยวใน New Normal: เมื่อโควิดทำชีวิตเปลี่ยน, (2020). กรุงเทพฯ: Krungthai Compass.
8. ดร.กฤษฎา เสกตระกูล. (2564). โลกหลังวิกฤติ Covid-19 (ตอนที่ 4) สรุปคำแนะนำในการปรับตัวของธุรกิจบริการ “Hospitality Industry” 9 ประการ. สืบค้น 20 กรกฎาคม 2565. จาก <https://www.set.or.th/enterprise>
9. ดร. วราภรณ์ สามโกเศศ. (2565). ตรวจเช็คสุขภาพจิตคนไทย. กรุงเทพธุรกิจ. 28 มิถุนายน 2565.
10. ผลวิจัยชี้ คนไทย 8 ใน 10 มีปัญหาสุขภาพจิต. กรุงเทพธุรกิจ. 27 กรกฎาคม 2565.

11. พัชรกร ทิพรงกร. (2562). The Effect of Meditation toward Brain Functions, Immune System or DNA. สืบค้น 20 กันยายน 2565. จาก วารสาร มจร ปรัชญาปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2562)
12. Urbinner. (2565). ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs). สืบค้น 22 กันยายน 2565 จาก <https://www.urbiner.com/post/maslow-hierarchy-of-needs>
13. Trend 2022 Free eBook เจาะเทรตโลก. (2022). Creative Thailand. สืบค้น 28 กันยายน 2565 จาก TCDC.OR.TH
14. Devidson, R et al. (2003). "Alteration in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation". Psychosomatic Medicine. 65 (2003).
15. Dhammasuthikavee. (2008). Being conscious, knowing own mind, and then going to nirvana, the way to well-being. Bangkok: Green Pan Ya Yan.
16. กลิ่นชบา สุวรรณรงค์, พวงเพชร เกษรสมุทร, นภวัลย์ กัมพลาศิริ, วรรณภา คงสุริยะนาวัน และกาญจนา ครองธรรมชาติ. (2556). ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะต่อความสุข การเห็นคุณค่าในตนเองและอาการ ซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาล. Journal of Nursing Science, 31(4), 66-78.
17. Anuradha Baminiwatta and Indrajith Solangaarachchi. (2021). Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science. สืบค้น 25 กันยายน 2565 จาก <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-021-01681-x>
18. Sheila N. Garland, Eric S. Zhou, Brian D. Gonzalez and Nicole Rodriguez. (2016). The Quest for Mindful Sleep: a Critical Synthesis of the Impact of Mindfulness-Based Interventions for Insomnia. Springer International Publishing. สืบค้น 27 กันยายน 2565 จาก https://www.researchgate.net/publication/304814844_The_Quest_for_Mindful_Sleep_A_Critical_Synthesis_of_the_Impact_of_Mindfulness-Based_Interventions_for_Insomnia

19. Catherine Woodyard. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. Department of Health, Exercise Science and Recreation Management, The University of Mississippi, The Center for Health Behavior Research, 215 Turner Center, University, MS, USA

20. กัญญา แซ่เตียว. (2552). ประสิทธิภาพอานาปานสติในการลดความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง กรณีศึกษาศูนย์สุขภาพชุมชน ตำบลทุ่งมน อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาพุทธศาสตร์และและศิลปะแห่งชีวิต. บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

21. ชัชชัย เปี่ยมสุข. (2539). ผลของการฝึกกายบริหารลมปราณต่อคุณภาพชีวิต ความทนทานต่อการออกกำลังกาย และสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

22. วีระชัย คำจร, ปรัชญา แก้วแก่น และพีร วงศ์อุปราช. (2562). Effect of Mindfulness of Breathing Meditation Practice and Binaural Beats on Emotion Regulation: Behavioral and EEG Studies. สืบค้น 20 กันยายน 2565 จาก Research Methodology & Cognitive Science, Vol.17, No.2, July-December 2019

23. Melissa A.Rosenkranz, Richard J.Davidson, Donal G.MacCoon, John F.Sheridan, Ned H.Kalin and Antoine Lutz. (2013). Melissa A.Rosenkranz, Richard J.Davidson, Donal G.MacCoon, John F.Sheridan, Ned H.Kalin and Antoine Lutz. (2013). A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active control in modulation of neurogenic inflammation. Brain, Behavior, and Immunity. Volume 27, January 2013, Pages 174-184. สืบค้น 21 กันยายน 2565, จาก <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889159112004758>

24. Lisa Joyner. (2021). 8 big wellbeing trends and predictions for 2022. สืบค้น 20 กรกฎาคม 2565, จาก <https://www.countryliving.com/uk/wellbeing/a38402390/wellbeing-trends-2022/>

25. Lara Hilton, Alicia Ruelaz Maher, Benjamin Colaiaco, Eric Apaydin, Melony E Sorbero, Marika Booth, Roberta M Shanman and Susanne Hempel. (2016).

Meditation for posttraumatic stress: Systematic review and meta-analysis. *Psychol Trauma*. 2017 Jul;9(4):453-460. doi: 10.1037/tra0000180. Epub 2016 Aug 18. สืบค้น 21 กันยายน 2565, จาก <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27537781/>

26. สรรณพร สุริวิชัย และสุวารี นามวงศ์. (2563). การพัฒนาจุดหมายปลายทางแหล่งท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณกับพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงใหม่. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี ปีที่ 14 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม - เมษายน 2563.

27. Kim Rod. (2015). Observing the Effects of Mindfulness-Based Meditation on Anxiety and Depression in Chronic Pain Patients. *Psychiatr Danub*. 2015 Sep;27 Suppl 1:S209-11. สืบค้น 21 กันยายน 2565, จาก <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26417764/>

28. Matthew Thorpe, MD, PhD. (2020). 12 Science-Based Benefits of Meditation. สืบค้น 21 กันยายน 2565, จาก <https://www.healthline.com/nutrition/12-benefits-of-meditation>

29. อาจารย์ศุภกิจ นิมมานรเทพ. (2018). หัวใจของการออกกำลังกายพลังมปราณแบบบู๊ตึง. สืบค้น 22 กันยายน 2565, จาก <https://supakitdotblog.wordpress.com/>

30. พระมหาสมพงษ์จิตโต, พระครูปลัดคารณ กตปุญโญ, พระครูศรีหิรัญธรรมาทร, พระปลัดสัญญา สญญโต, พระครูธีรธรรมพิมล, ภัชลดา สุวรรณวล. (2019). การประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา 4 ในการบริหารองค์กร. วารสารนวมองแหวกพุทธศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (2562) : กรกฎาคม-ธันวาคม

31. Dr. Perpetua Neo. (2022). 5 Types of Brain Waves and Effects of Meditation on Them. สืบค้นวันที่ 19 กันยายน 2565, จาก <https://www.stylecraze.com/articles/types-brain-waves-effects-meditation/>

32. Koole, S. L., Govorun, O., Cheng, C. M., & Gallucci, M. (2009). Pulling yourself together: Meditation promotes congruence between implicit and explicit self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(6), 1220-1226. doi:10.1016/j.jesp.2009.05.018

33. Antonio Crego, Jose Ramon Yela, Maria Angeles Gomez-Martinez, Rablo Riesco-Matias, and Crisia Petisco-Rodriguez. (2021). Relationships between Mindfulness, Purpose in Life, Happiness, Anxiety, and Depression: Testing a Mediation Model in a Sample of Women. *Int J Environ Res Public Health*, 18(3), 925. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7908241/>
34. Thierry Malleret. (2022). Gallup Research Reveals Peak Stress and Sadness Worldwide. Global Wellness Institute. สืบค้น 20 กรกฎาคม 2565, จาก <https://globalwellnessinstitute.org/>
35. Saowaphak. (2021). TOP 10 WELLNESS TREND เทรนด์ที่น่าจับตาในปี 2021. Health ADDICT. สืบค้น 19 กันยายน 2565, จาก <https://www.healthaddict.com/>
36. Jaeyeon Choe. (2020). Wellness and Spiritual Tourism after COVID-19 (Anthropology of Tourism Interest Group of the American Anthropological Association)
37. Jaeyeon Choe and Michael O'Regan. (2020). Article Faith Manifest: Spiritual and Mindfulness Tourism in Chiang Mai, Thailand. สืบค้น 22 กันยายน 2565, จาก <https://www.mdpi.com/2077-1444/11/4/177/html>
38. Manisa Piuchan. (2021). MEDITATION RETREAT TOURISM IN THAILAND: ITS EMERGENCE IN TOURISM AND EFFECTS ON TOURISTS' HEALTH AND WELL-BEING. *Humanities, Arts and Social Sciences Studies* ISSN (Online):2630-0079.
39. Lo, H. H., Ng, S. M., Chan, C. L., Lam, K. F., & Lau, B. H. (2013). The Chinese medicine construct "stagnation" in mind-body connection mediates the effects of mindfulness training on depression and anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 348-357. doi:10.1016/j.ctim.2013.05.008
40. หอจดหมายเหตุนุพุทธศาสน์ปัญญา (BIA). [Image]. สืบค้น 21 กันยายน 2565. Retrieved from https://www.bia.or.th/html_th/index.php/contact/facility
41. ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย. [Image]. สืบค้น 21 กันยายน 2565. Retrieved from <http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php?t=46090>

42. ศูนย์สมาธิวิริยานุภาพ. [Image]. สืบค้น 21 กันยายน 2565. Retrieved from Phongsak Meedaenphai / Shutterstock.com
43. UVA Mindfulness Center. [Image]. สืบค้น 21 กันยายน 2565. Retrieved from <https://csc.virginia.edu/UVA-mindfulness-center>
44. สถิตินักท่องเที่ยวมาประเทศไทย. [Image]. สืบค้น 21 กันยายน 2565. Retrieved from https://www.kasikornbank.com/international-business/th/Thailand/IndustryBusiness/Pages/201901_Thailand_TourismOutlook19.aspx
45. แนวโน้มจำนวนนักท่องเที่ยวระหว่างประเทศของไทย ปี 2549-2578. [Image]. สืบค้น 21 กันยายน 2565. Retrieved from ยุทธศาสตร์การท่องเที่ยว พ.ศ. 2558-2560 กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรกฎาคม 2558
46. Ayurvedagram Heritage Wellness Center. [Image]. สืบค้น 21 กันยายน 2565. Retrieved from <https://www.ayurvedagram.com/>
47. Allie Jones.(2017). Inside New York’s Luxury Meditation Center. [Image]. สืบค้น 24 July 2022. Retrieved from <https://www.thecut.com/2017/01/inscape-meditation-centers.html>
48. Test TST. (2021). คลื่นสมองกับความเข้าใจ. Human Brain. [Image]. สืบค้น 20 กันยายน 2565. Retrieved from <https://www.mindspringconsulting.com/2021/01/19/brain-wave/>
49. Knah. (2019). Calm. [Image]. สืบค้น 24 July 2022. Retrieved from <https://tinhte.vn/thread/calm-ung-dung-hay-danh-cho-anh-em-cang-thang.2841585/>
50. Li, Qing. (2018). Forest bathing: How trees can help you find health and happiness. New York, NY: Viking.
51. ดร.เสรี ศรีงาม, พระครูใบฎีกาหัตถ์ดี กิตตินนโท, ผศ.ดร., ดร.เบญญาภา จิตมั่นคงภักดี. 2020. คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา. Received May 20, 2020; Revised August 2, 2020; Accepted August 11, 2020

52. กนกวลี สุธีธร. (2021). ชินริง-โยคูกับป่าในเมือง: ทบทวนงานวิจัยการศึกษาการอาบป่าในพื้นที่ภูมิต้านเมือง. สืบค้นวันที่ 20 กันยายน 2565 จากวารสารวิชาการสถาปัตยกรรมศาสตร์ ฉบับที่ 72 ปี 2564 (มกราคม-มิถุนายน)

53. วิโรจน์ ตระการวิจิตร. (2558). ทำง่าย หายป่วย ด้วยพลังชีวิต. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพรินซ์ ซิตี้ จำกัด.

54. Anirudh Gupta. (2022). 13 Miraculous Benefits Of Pyramid Meditation On Your Body. สืบค้นวันที่ 20 กันยายน 2565 จาก <https://www.stylecraze.com/articles/miraculous-benefits-of-pyramid-meditation-on-your-body/>

55. Voigt, C. (2010). Understanding wellness tourism: An analysis of benefits sought, healthpromoting behaviours and positive psychological well-being (Vol. 834). University of South Australia. School of Management: University of South Australia, 2010.

56. Anuj Bansal,¹ Ashish Mittal,² and Vikas Seth, (2016). Osho Dynamic Meditation's Effect on Serum Cortisol Level. J Clin Diagn Res. 2016 Nov; 10(11): CC05–CC08.

รายนามของสมาชิกกลุ่มไอ้ร้ออน (Iron: Fe)

1. ดร. วรวัฒน์ ชื่นปิ่นเกลียว
2. ดร. เอกนิติ นิติทัณฑ์ประภาศ
3. คุณพิมพ์ชนก วรพัฒนนนท์
4. คุณนิลรัตน์ จารุมโนภาส
5. คุณกฤตย์ กังวานพณิชย์
6. คุณขจรศิษฐ์ สึงสรรเสริญ
- 7.ดร. เกรือมาศ เพชรชู
8. คุณเฉลิมพล ทองไพฑูรย์
9. คุณชนาพรรณน จิงรุ่งเรืองกิจ
10. คุณชาญยุทธ เบญจมงคลวารี
11. ดร. ฐิตินันท์ นครศรี
12. คุณณัฐวุฒิ หิรัญพันธ์ทิพย์
13. คุณประภาพร บำรุงไทย
14. คุณพัชรินทร์ วงศ์ศิริเดช
15. คุณพิชญา เล็กปรีชากุล
16. คุณรัชณี ภัคดีพาณิชพงศ์
17. คุณรัฐไท พร้อมอาษา
18. คุณล้วนชาย ว่องวานิช
19. ดร. ลาลีวรรณ กาญจนจारी
20. คุณอัศรพล เอื้ออารักษ์