

Health

Story : Nun

การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ประโยคคลาสสิกนี้
ยังใช้ได้กับทุกยุคทุกสมัย ยิ่งในปัจจุบันอาหารการกิน
สภาพแวดล้อม รวมถึงวิถีชีวิตของคนเราก็ดัดแปลงไป
การดูแลสุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม
ใส่ใจดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ก่อนที่โรคร้ายต่างๆ
จะย่างกรายเข้ามาหาณะะ

‘สปาอารมณ์’ ท่องเที่ยวสร้างสุข

ถึงเวลาหรือยังที่คุณจะตอบแทนร่างกายตัวเอง ด้วยการพาเขาไปเติมความสุข ความสดใส กับการพักผ่อน
ทั้งกายและใจอย่างสมบูรณ์ Health News ฉบับนี้ ขอเสนอการพักผ่อนในรูปแบบทัวร์สปาอารมณ์
สร้างความเข้าใจให้รู้เท่าทันอารมณ์ รวมถึงมีเทคนิคการผ่อนคลายและรักษาสุขภาพด้วยตัวเอง พร้อมดึงพลัง
ชีวิตออกมา เพื่อให้ใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยสบาย ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมอันรื่นรมย์ในปัจจุบัน

สปาอารมณ์เป็นการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ความสุข เป็นการท่องเที่ยวแนวใหม่ที่พาคุณไปสู่
ประสบการณ์หลากหลายมิติ โดยการไปสัมผัสโลก เริ่มจากโลกภายใน ผ่านกิจกรรมเชิงปฏิบัติในเรื่องของร่อง
อารมณ์ สมอ การปรับสมดุล การเชื่อมความสุข ความคิด กายและใจ พร้อมเสริมพลังชีวิตสู่โลกภายนอก ผ่าน
การท่องเที่ยวชมผู้คนและสถานที่ต่าง ๆ โดยเน้น 4 ส่วน สำคัญคือ

1.เทคนิคการเปิดความผ่อนคลาย ผักผ่อนทั้งกายและใจ

เข้าไปทำความเข้าใจร่างกายและจิตใจ เพื่อให้
อวัยวะภายในทำงานอย่างปกติ ร่างกายสมดุลเราไม่
ป่วย การไม่ป่วยส่งผลต่อหัวใจและสมอง

2.กระบวนการเรียนรู้เรื่องราวร่างกาย อารมณ์
และจิตใจ

เพื่อให้เกิดความสมดุลในการใช้ชีวิตประจำ
วัน ทำให้เรามีความมั่นคง มีความปรารถนาดี
ต่อคนอื่น มีความรัก อยู่อย่างสงบได้ ไม่หวั่น
วิตก และเบิกบาน เพราะร่างกายกับอารมณ์ต่าง
เป็นเหตุและผลกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้ชีวิตมีพลัง
ร่างกายมีพลัง หัวใจก็มีพลัง แล้วพลังนี้เองที่
ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโต
ซ่อมแซมตัวเองได้

เรียกว่าเป็นการท่องเที่ยวเชิงสร้างสุข
ที่ช่วยให้คุณได้เข้าใจตัวเอง เปลี่ยนทัศนคติ
และมุมมองต่างๆ เพื่อให้ตัวเองมีความสุข
มากขึ้น รวมถึงมีความแข็งแรงทั้งกายและ
ใจ ใครที่กำลังมองหาสถานที่สำหรับการ
พักผ่อนอยู่ สปาอารมณ์น่าจะเป็นคำตอบ
ที่คุณได้บะคะ

3.การดูแลสุขภาพกายเมื่อป้องกันตัวเองไม่เกิดโรค

จะเห็นได้ว่าระบบการแพทย์โบราณหลาย
สาย แนะนำให้เราพยายามรักษาความคิด
ความวิตกกังวลความเครียด ซึ่งทำให้ไม่เกิด
โรคร้าย แล้วยังรักษาหลายโรคให้หายได้
ทำให้หลายคนมีชีวิตที่ยืนยาว เพราะสภาวะ
ทางอารมณ์นั้นมีผลโดยตรงจากระบบร่างกาย
กระบวนการดูแลตั้งแต่ต้นเหตุการป่วยใช้
ทั้งกายใจคือการกลับมาดูแลร่างกาย ควบคุม
ไปกับการทำความเข้าใจ การใคร่ครวญถึง
สภาวะอารมณ์ต่างๆ

4. การท่องเที่ยวชมความงามตามธรรมชาติ

การเที่ยวชมผู้คนและสถานที่ต่าง ๆ
เพื่อให้เห็นมิติด้านความงาม เกิดความ
เข้าใจ ใคร่ครวญตัวเอง ซึ่งความงามนี้จะ
เป็นอีกหนึ่งความมหัศจรรย์ที่ทำให้คน
สามารถพบโลกใหม่ได้

