



# Testimonials

ชื่อ วไลลักษณ์ ตาเทพ ชื่อเล่น ปูเป๋

ติดต่อ 081-5847214 ID.poopa77 FB.Poopa Valai Luk

**โยคะหัวเราะคือยาดี ที่เราสามารถผลิตเองได้เลย ง่ายและปลอดภัย**

**ขอเพียงแค่ตัวเราเองนั้นอนุญาตให้ตัวเองมีความสุข เราก็จะได้รับสุขนั้นทันที  
ทุกการให้ เท่ากับ การได้รับเสมอ**

เริ่มด้วยความที่อยากแบ่งปัน กำลังหากิจกรรมที่น่าจะเหมาะสมกับผู้สูงอายุ จึงมาเจอกิจกรรมโยคะหัวเราะที่ครูเก๋และเพื่อนๆจิตอาสาที่เคยทำไว้ที่บ้านพักคนชราบางแค และสะดุดคำพูดคำหนึ่งของคู่ตายายด้วยประโยคที่ว่า “อย่าทิ้งพวกเราไปนะ พวกเราไม่ได้หัวเราะและมีความสุขอย่างนี้มานานแล้ว “ ปูเป๋จึงเกิดความสงสัยว่า โยคะหัวเราะคืออะไรนะ เคยรู้จักแต่โยคะที่เกี่ยวกับอาสนะ เพราะปูเป๋ก็จบหลักสูตรครูโยคะมา ไม่เคยได้ยิน โยคะหัวเราะมาก่อนเลยทำไมจึงมีผลต่อตายายคู่มากมายจัง หลังจากนั้นจึงอยากรู้มากขึ้นและค้นหาวามีที่ไหนสอน โยคะหัวเราะบ้างที่ใกล้แถวบ้าน จึงได้ค้นเจออาจารย์ผู้ชายท่านหนึ่ง และได้แนะนำให้เข้ากลุ่มไลน์หัวเราะ แล้วในกลุ่มก็มีการแชร์ในการทำ**กิจกรรมโยคะหัวเราะฟรี** ก็คิดว่ามีด้วยหรือสอนฟรี ก็เลยยังไม่มั่นใจ กลัวโดนหลอกเกี่ยวกับระบบขายตรง เพราะสอนในหมู่บ้านและมีขายเกี่ยวกับเครื่องสำอางด้วย จึงช่างใจอยู่หลายวัน จึงตัดสินใจโทรคุยว่ามีตัวจริงๆและ ขอพิถัดที่ทำกิจกรรมโยคะหัวเราะเพื่อจะลงเข้าไปขอดูและฝึกด้วย ที่นั่นคือ บ้านครูพีโอ้ ผู้นำโยคะหัวเราะนั่นเอง

เริ่มรู้จักวันแรกก็เปิดใจทันทีเลย เหมือนเคยรู้จักกันมานาน เพราะพลังงานครูพีโอ้ดีมาก ๆ หลังจากนั้นก็พยายามมาเข้าร่วมในวันที่มีกิจกรรมโยคะหัวเราะกับครูพีโอ้เพื่อฝึกและเรียนรู้ พาคุณแม่ หลาน น้องสาวคนในครอบครัวรับพลังจากแห่งเสียงหัวเราะและปูเป๋ได้ออกนอกสถานที่ได้ไปร่วมศึกษาดูงานการแบ่งปัน โยคะหัวเราะกับครูพีโอ้ตามสถานที่ต่างด้วยความสนใจและตื่นเต้น และสัมผัสคุ้นชินกับโยคะหัวเราะมากขึ้น



**แรงบันดาลใจจากกลุ่มผู้สูงอายุสถานปฏิบัติธรรมสงรอยิ้มและเสียงหัวเราะในวันนั้นคือจุดเปลี่ยนสู่ “การเรียนรู้หลักสูตรผู้นำโยคะหัวเราะ”**

วันนั้นปูเป๋ได้ไปแบ่งปัน โยคะอาสนะกับผู้สูงอายุในสถานปฏิบัติธรรม พุทธมณฑลสาย4 หลังจบคลาสได้ฝึกโยคะหัวเราะเพียงเล็กน้อยแต่ผลตอบรับมา ทำให้ใจฟูและปลื้มปริ่มมากๆ บอกว่าครูปูเป๋มาสอนอีกนะ ช่วงนั้นโควิดกำลังมา จึงเข้าไปมีโอกาส เข้าไปสอนอีกก่อนที่จะปิดช่วงคราว จึงคิดว่าคงต้องเรียนโยคะหัวเราะอย่างจริงจังแล้วละ เพื่อจะได้ถ่ายทอดและแบ่งปันได้อย่างสบายใจถูกต้องและ

“ศิษย์ต้องมีครู” มีการรองรับที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ ครูพีโอ้แนะนำให้ไปเรียนกับครูเก๋ ที่เชียงราย ปูเป๋ตัดสินใจไปทันที ทั้งที่ไม่เคยไปเชียงรายคนเดียวเลย จบหลักสูตรผู้นำโยคะหัวเราะแล้ว มาทำการบ้านต่อ ก็คนในครอบครัวเลยฝึกหัวเราะไปด้วยกัน **ปูเป๋จึงศรัทธาและเชื่อมั่นในเสียงหัวเราะต้องเริ่มจากตัวเราและเข้าสู่ครอบครัวพร้อมขยายวงกว้างออกไปเท่าที่จะสามารถทำได้เมื่อมีโอกาสคือความสุขจากภายในสู่ภายนอกที่สัมผัสได้ด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ**

ขอขอบพระคุณคุณแม่คนในครอบครัว

ขอขอบพระคุณครูเก๋ ครูพีโอ้ และทุกกำลังแรงใจพลังงานดีๆจากทุกกัลยาณมิตรทุกดวงใจที่ส่งถึงกันค่ะ

