10 ความฝัน

เริ่มต้นจากความฝันของคุณ

ก้าวเล็ก ๆ เพื่อความชัดเจนและจุดโฟกัส

สมุดแบบฝึกหัดฟรี • ฉบับสั้น

Roland Thunstedt
เวิร์กบุ๊กฟรีจาก Equipido

Equipido
Equip • Identify • Grow

ชุดสมุดแบบฝึกหัด IMPACT WAY
สมุดแบบฝึกหัดฟรี ● ฉบับสั้น

10 ความฝัน

ก้าวเล็ก ๆ เพื่อความชัดเจนและจุดโฟกัส

แบบฝึกหัดสั้น ๆ เพื่อสำรวจความฝัน เลือกหนึ่งแนวคิดที่อยากสำรวจต่อ และลงมือทำขั้นเล็ก ๆ เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติม

จุดประสงค์: จากรายการความฝัน เลือกหนึ่งแนวคิดเพื่อสำรวจต่อ และกำหนดก้าวถัดไปที่ทำได้จริง



ค้นพบเวิร์กบุ๊กฟรีเพิ่มเติมและสำรวจเวิร์กบุ๊กฉบับเต็มทั้งหมดได้ที่:
www.equipido.com/th/เวิร์กบุ๊ก/

Roland Thunstedt
เวิร์กบุ๊กฟรีจาก Equipido

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

1. สร้างคลังความฝันชุดแรก

ใส่สิ่งที่คุณอยากมี อยากทำ อยากสัมผัส อยากเป็น อยากเรียนรู้ อยากสร้าง อยากปรับปรุง อยากมีส่วนร่วม หรืออยากเปลี่ยนแปลง ผสมทั้งไอเดียเล็กและใหญ่

#	ความฝัน / ความปรารถนา
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

ยังไม่ต้องคิดว่าจะทำอย่างไร ให้รายการนี้แสดงให้เห็นว่าอะไรที่วนกลับมาอยู่เรื่อย ๆ

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

2. หาอะไรที่วนกลับมาอยู่เรื่อย ๆ

อ่าน 10 บรรทัดของคุณอีกครั้ง ทำเครื่องหมายแต่ละข้อด้วยสัญญาณที่ตรง: E = พลัง, I = สำคัญ, C = อยากรู้

#	คำอธิบายสั้น ๆ	E	I	C
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

ธีม 1, อะไรดูเกี่ยวข้องกัน

ธีม 2, อะไรดูเกี่ยวข้องกัน

ธีม 3, อะไรดูเกี่ยวข้องกัน

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

3. สำรวจหนึ่งข้อแบบไม่กดดัน

เลือกความฝันหรือธีมหนึ่งข้อที่มีพลัง ความสำคัญ หรือความอยากรู้มากพอให้มองใกล้ขึ้น คุณกำลังสำรวจไม่ได้ผูกมัดตัวเองถาวร

ความฝันหรือธีมที่ฉันกำลังสำรวจ:

ฉันต้องการอะไรจริง ๆ ในเรื่องนี้

ทำไมสิ่งนี้จึงอาจสำคัญกับฉันตอนนี้

ถ้าสิ่งนี้กลายเป็นจริงมากขึ้นในสามปีข้างหน้า อะไรจะเปลี่ยนไป

อะไรที่ฉันจะเสียใจถ้าไม่เคยแม้แต่สำรวจ

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

4. เลือกแบบชั่วคราว

ไม่ใช่ทุกอย่างต้องทำตอนนี้ จัดกลุ่มไอเดียที่ชัดที่สุดโดยไม่ต้องลบไอเดียอื่น

ตอนนี้, น่าสำรวจ	ภายหลัง, สำคัญ แต่ยังไม่ใช่ตอนนี้	อาจจะ, เก็บไว้โดยไม่ต้องผูกมัด

หนึ่งสิ่งที่ฉันจะสำรวจตอนนี้:

หนึ่งขั้นตอนในการค้นคว้า บทสนทนา หรือประสบการณ์ที่จะช่วยให้ฉันเข้าใจดีขึ้น:

ฉันจะทำเมื่อไร

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

ขั้นตอนต่อไป (ไม่บังคับ)

ถ้าเครื่องมือนี้เพียงพอ ให้หยุดตรงนี้และใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ ถ้าต้องการโครงสร้างมากขึ้น ให้ไปต่อกับเวิร์กบุ๊กฉบับเต็ม

> 100 ความฝัน ขยายคลังความฝันเป็น 100 ข้อ พัฒนาและทดสอบธีมที่เด่นที่สุด สร้างวิสัยทัศน์สามปี ทำให้เหตุผลชัดเจน ช่วยเลือกเป้าหมายหนึ่งข้อที่ชัดเจน และเปลี่ยนเป็นแผนปฏิบัติที่มีการลงมือทำและการทบทวน

เครื่องมือฟรีนี้ให้ผลลัพธ์แรกที่ใช้ได้จริง เวิร์กบุ๊กฉบับเต็มมีไว้สำหรับกระบวนการที่ลึกกว่า มีหน้ามากขึ้น มีการทบทวนมากขึ้น ช่วยให้ทำต่อได้ดีขึ้น และเห็นเส้นทางข้างหน้าชัดเจนขึ้น

เครื่องมือเริ่มต้นนี้เผยอะไรที่ฉันไม่อยากมองข้าม

ฉันอยากสำรวจอะไรให้ลึกขึ้นในเวิร์กบุ๊กฉบับเต็ม ต้องการเวิร์กบุ๊กฉบับเต็มหรือไม่? ไปต่อกับ 100 ความฝัน

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

10 ความฝัน

เริ่มต้นจากความฝันของคุณ

ก้าวเล็ก ๆ เพื่อความชัดเจนและจุดโฟกัส

สมุดแบบฝึกหัดฟรี • ฉบับสั้น

Roland Thunstedt
เวิร์กบุ๊กฟรีจาก Equipido