# รู้สึกติดอยู่กับที่?

## ค้นหาทิศทางที่อยากสำรวจ

---

**ก้าวเล็ก ๆ เพื่อความชัดเจนและจุดโฟกัส**

สมุดแบบฝึกหัดฟรี • ฉบับสั้น

**Roland Thunstedt**
เวิร์กบุ๊กฟรีจาก Equipido

Equipido
Equip • Identify • Grow

ชุดสมุดแบบฝึกหัด IMPACT WAY
สมุดแบบฝึกหัดฟรี ● ฉบับสั้น

# รู้สึกติดอยู่กับที่?

ก้าวเล็ก ๆ เพื่อความชัดเจนและจุดโฟกัส

แบบฝึกหัดสั้น ๆ เพื่อระบุสิ่งที่ติดขัด ค้นหาสิ่งที่คุณต้องการแทน และลองสำรวจหนึ่งทิศทางด้วยความอยากรู้

จุดประสงค์: ค้นหาหนึ่งทิศทาง แล้วทดลองเล็ก ๆ เป็นเวลาเจ็ดวัน



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

**Roland Thunstedt**
เวิร์กบุ๊กฟรีจาก Equipido

© 2026 Impact Way AB

# 1. ระบุสิ่งที่ติดขัด

เติมบรรทัดเหล่านี้โดยไม่ต้องอธิบาย ปกป้อง หรือแก้ไข คำตอบตรง ๆ มีประโยชน์กว่าคำตอบที่พยายามทำให้สวยงาม

| ฉันไม่อยากอยู่กับ... |
| --- |
| |
| |
| |

| ฉันเหนื่อยกับ... |
| --- |
| |
| |
| |

| สิ่งที่ฉันไม่อยากยอมรับอีกต่อไปคือ... |
| --- |
| |
| |
| |

| ข้อไหนรู้สึกสำคัญที่สุดตอนนี้ และเพราะอะไร |
| --- |
| |
| |
| |

© 2026 Impact Way AB

# 2. เปลี่ยนสิ่งที่ติดขัดเป็นทิศทาง

ในแต่ละบรรทัด ให้เขียนสิ่งที่คุณอยากมีแทน เขียนให้เรียบง่าย คุณยังไม่ต้องเขียนเป้าหมายสุดท้าย

| ฉันไม่ต้องการ... | ฉันอยาก... | สิ่งนี้อาจชี้ไปที่... |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

| จากสามทิศทางด้านบน ข้อไหนทำให้เกิดความอยากรู้ ความโล่งใจ หรือพลังมากที่สุด |
|---|
| |
| |
| |

© 2026 Impact Way AB

# 3. มองหาเบาะแส

อย่าถามว่าคุณควรหลงใหลอะไร ให้มองหาเบาะแสจากความสนใจ การเลือก และประสบการณ์ของคุณเอง

| ฉันเลือกอ่าน ดู เรียนรู้ หรือพูดคุยเรื่องอะไรเองโดยไม่มีใครบอก |
| --- |
| |
| |

| อะไรเคยให้พลังกับฉัน แต่ตอนนี้ฉันให้พื้นที่กับมันน้อยเกินไป |
| --- |
| |
| |

| งาน ชีวิต หรือการเลือกของใครทำให้ฉันชื่นชม อิจฉา หรืออยากรู้ และอะไรดึงดูดฉันอย่างชัดเจน |
| --- |
| |
| |

| หัวข้อ ปัญหา สถานที่ ทักษะ หรือไอเดียอะไรที่วนกลับมาอยู่เรื่อย ๆ |
| --- |
| |
| |

| สามคำหรือสามธีมที่ปรากฏมากกว่าหนึ่งครั้ง: |
| --- |
| |
| |

© 2026 Impact Way AB

# 4. ทดลองสำรวจสิ่งที่สนใจเป็นเวลา 7 วัน

| |
|---|
| ธีมหรือทิศทางที่ฉันจะทดสอบ: |
| |

| |
|---|
| วิธีที่เล็กที่สุดแต่มีประโยชน์ในการสำรวจ: |
| |

| |
|---|
| ฉันจะทำในวันที่ / ภายใน: |
| |

**ระหว่างการทดสอบ ให้สังเกตว่าสิ่งนี้ทำให้เกิด:**

- ☐ พลังมากกว่าที่คาด
- ☐ ความอยากรู้มากขึ้นหลังจากทำ
- ☐ ความอยากไปต่อหรือสำรวจให้ลึกขึ้น
- ☐ ข้อมูลใหม่ที่มีประโยชน์ แม้คำตอบคือ “ไม่ใช่สิ่งนี้”

สัญญาณ: + = พลัง/ความอยากรู้เพิ่ม | 0 = คงเดิม | – = พลัง/ความอยากรู้ลด

| วัน | สิ่งที่ฉันทำ / สังเกตเห็น | สัญญาณ: + / 0 / - |
|---|---|---|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |

© 2026 Impact Way AB

# 5. อะไรชัดเจนขึ้น

ใช้สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นข้อมูล คุณกำลังมองหาก้าวต่อไปที่ดีกว่า ไม่ใช่คำตอบที่สมบูรณ์แบบ

| อะไรให้พลังหรือความอยากรู้มากกว่าที่ฉันคาดไว้ |
| --- |
| |
| |

| อะไรที่รู้สึกจืด ฝืน หรือไม่น่าสนใจเท่าที่คาด |
| --- |
| |
| |

| ตอนนี้ฉันอยากเข้าใจ ลอง หรือสัมผัสอะไรต่อไป |
| --- |
| |
| |

| ทิศทางไหนควรสำรวจต่อ แม้ฉันยังไม่พร้อมเรียกมันว่าเป้าหมาย |
| --- |
| |
| |

© 2026 Impact Way AB

# ขั้นตอนต่อไป (ไม่บังคับ)

ถ้าเครื่องมือนี้เพียงพอ ให้หยุดตรงนี้และใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ ถ้าต้องการโครงสร้างมากขึ้น ให้ไปต่อกับเวิร์กบุ๊กฉบับเต็ม

ปลุกสิ่งที่เงียบงันให้กลับมา ดำเนินต่อด้วยกระบวนการ 30 วันที่เพิ่มการเลือกข้อมูลและแรงบันดาลใจที่เหมาะสม พฤติกรรมซ้ำ ๆ การสังเกตรายวัน การเช็กอินรายสัปดาห์ ตัวเลือกเพื่อช่วยให้ทำต่อได้จริง และการทบทวนสิ่งที่สังเกตเห็น

เครื่องมือฟรีนี้ให้ผลลัพธ์แรกที่ใช้ได้จริง เวิร์กบุ๊กฉบับเต็มมีไว้สำหรับกระบวนการที่ลึกกว่า มีหน้ามากขึ้น มีการทบทวนมากขึ้น ช่วยให้ทำต่อได้ดีขึ้น และเห็นเส้นทางข้างหน้าชัดเจนขึ้น

**ไปต่อเฉพาะเมื่อโครงสร้างเพิ่มเติมจะช่วยให้คุณไปได้ไกลขึ้น**

เวิร์กบุ๊กฉบับเต็มที่แนะนำ: ปลุกสิ่งที่เงียบงันให้กลับมา
ใช้เมื่อคุณต้องการกระบวนการนำทางเพื่อค่อย ๆ ได้แรงผลักดัน ความอยากรู้ และทิศทางกลับคืนมา
ต้องการเวิร์กบุ๊กฉบับเต็มหรือไม่? ไปต่อกับ ปลุกสิ่งที่เงียบงันให้กลับมา

© 2026 Impact Way AB

# รู้สึกติดอยู่กับที่?

## ค้นหาทิศทางที่อยากสำรวจ

**ก้าวเล็ก ๆ เพื่อความชัดเจนและจุดโฟกัส**

สมุดแบบฝึกหัดฟรี • ฉบับสั้น

**Roland Thunstedt**
เวิร์กบุ๊กฟรีจาก Equipido