หนึ่งเป้าหมาย หนึ่งก้าว

ลงมือก้าวต่อไป

ก้าวเล็ก ๆ เพื่อความชัดเจนและจุดโฟกัส

สมุดแบบฝึกหัดฟรี • ฉบับสั้น

Roland Thunstedt
เวิร์กบุ๊กฟรีจาก Equipido

Equipido
Equip • Identify • Grow

ชุดสมุดแบบฝึกหัด IMPACT WAY
สมุดแบบฝึกหัดฟรี ● ฉบับสั้น

หนึ่งเป้าหมาย หนึ่งก้าว

ก้าวเล็ก ๆ เพื่อความชัดเจนและจุดโฟกัส

แบบฝึกหัดสั้น ๆ เพื่อเปลี่ยนเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นการลงมือทำที่สังเกตได้ เรียนรู้จากผลที่เกิดขึ้น และเลือกก้าวต่อไป

จุดประสงค์: เปลี่ยนความตั้งใจเป็นการลงมือทำ แล้วปรับสิ่งหนึ่งให้ดีขึ้น

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

Roland Thunstedt
เวิร์กบุ๊กฟรีจาก Equipido

© 2026 Impact Way AB

1. กำหนดจุดหมายถัดไปที่มีความหมาย

ใช้ภาษาธรรมดา คุณต้องมีจุดหมายที่มองเห็นได้ชัด ไม่ใช่ประโยคที่สมบูรณ์แบบ

เป้าหมายของฉันในหนึ่งประโยค:

อะไรจะนับว่า “เสร็จแล้ว” หรือถ้าเป้าหมายนี้ดำเนินต่อเนื่อง หมุดหมายถัดไปที่มีความหมายและฉันรับรู้ได้ชัดเจนคืออะไร

เป้าหมายอาจใหญ่ได้ แต่จุดหมายถัดไปควรใกล้พอที่จะทำให้เริ่มลงมือได้

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

ยังไม่รู้ว่าจะเริ่มอย่างไร?

คุณไม่จำเป็นต้องรู้ทุกขั้นตอนที่จะพาไปถึงเป้าหมาย การหาแรงบันดาลใจและเรียนรู้สิ่งใหม่อาจเป็นก้าวแรกของคุณ

วิธีสำรวจ	ตัวอย่าง
อ่านหรือฟัง	เลือกหนังสือ บทสัมภาษณ์ หรือการบรรยายเกี่ยวกับสิ่งที่คุณอยากเข้าใจมากขึ้น
พูดคุยกับใครสักคน	ถามผู้มีประสบการณ์ว่าเริ่มต้นอย่างไร และได้เรียนรู้อะไรบ้าง
ไปเยี่ยมชมสถานที่ใหม่	ไปร่วมงานเปิดบ้าน กิจกรรมชมรม หรืองานที่จุดประกายความอยากรู้ของคุณ
ลองทำด้วยตัวเอง	ลองเรียนคลาสเบื้องต้นหรือทำโครงการเล็ก ๆ เพื่อค้นหาสิ่งที่เหมาะกับคุณ
หยุดคิดทบทวน	อะไรทำให้คุณมีพลัง? อะไรทำให้ประหลาดใจ? คุณอยากสำรวจอะไรต่อ?

เลือกสิ่งที่จุดประกายความอยากรู้ คุณเปลี่ยนทิศทางได้เมื่อเรียนรู้มากขึ้น ในหน้าถัดไป ก้าวของคุณอาจเป็นการสำรวจอะไรบางอย่าง

ฉันอยากเข้าใจหรือค้นพบอะไรเกี่ยวกับเป้าหมายของฉัน?

ฉันจะสำรวจเรื่องนี้อย่างไร และเมื่อไร?

หลังจากลองแล้ว: ฉันค้นพบอะไร และอยากสำรวจอะไรต่อ?

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

2. ระบุประเภทการกระทำ

☐ เป้าหมายนี้ต้องการการกระทำแบบไหนตอนนี้ ทำเครื่องหมายข้อที่ตรงที่สุด

☐ การกระทำที่ชัดเจนหนึ่งอย่าง

☐ หลายขั้นตอนตามลำดับ

☐ พฤติกรรมหรือกิจวัตรที่ทำซ้ำ

☐ แบบผสม

อย่าบังคับให้ทุกอย่างเป็นนิสัย บางเป้าหมายต้องการการกระทำครั้งเดียว ลำดับขั้น หรือแบบผสม

การกระทำถัดไปที่มองเห็นได้ของฉันคือ:

อะไรต้องพร้อมก่อน

อะไรอาจขัดขวางไม่ให้ฉันทำ

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

3. เลือกการลงมือทำจริงหนึ่งอย่าง

ทำให้การกระทำนั้นชัดเจนพอจนคุณบอกได้ว่าทำแล้วหรือยัง

สิ่งที่ติดขัดหนึ่งอย่างที่ฉันเอาออกได้ก่อนเริ่ม:

ฉันจะทำในวันที่ / ภายใน:

ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าการกระทำนี้เสร็จแล้ว

> ลงมือทำก่อนออกแบบเป้าหมายใหม่ทั้งหมด การวางแผนจะมีประโยชน์มากขึ้นหลังจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริงให้ข้อมูลกับคุณ

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

4. ทำ แล้วใช้สิ่งที่เกิดขึ้นจริง

หลังการลงมือทำ หรือเมื่อครบเจ็ดวันถ้าการกระทำนั้นทำซ้ำ ให้เปรียบเทียบความตั้งใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

สิ่งที่ฉันวางแผนไว้:

สิ่งที่เกิดขึ้นจริง:

อะไรใช้ได้ผล

อะไรขวางทาง

สิ่งที่เกิดขึ้นจริงสอนอะไรฉันที่การวางแผนไม่ได้สอน

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

5. ปรับหนึ่งอย่าง

เก็บสิ่งที่ใช้ได้ผลไว้ เปลี่ยนหนึ่งสิ่งที่ขวางทาง แล้วเลือกการกระทำถัดไป

หนึ่งสิ่งที่ฉันจะเก็บไว้เพราะมันใช้ได้ผล:

หนึ่งสิ่งที่ฉันจะเปลี่ยนสำหรับครั้งต่อไป:

การกระทำถัดไปของฉัน:

ฉันจะทำเมื่อไร

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

ขั้นตอนต่อไป (ไม่บังคับ)

ถ้าเครื่องมือนี้เพียงพอ ให้หยุดตรงนี้และใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ ถ้าต้องการโครงสร้างมากขึ้น ให้ไปต่อกับเวิร์กบุ๊กฉบับเต็ม

เริ่มต้นด้วยเป้าหมายของคุณ พาไปต่อผ่านกระบวนการห้าขั้นตอนเต็ม: เริ่ม สร้าง ติดตาม ปรับ และเดินหน้าต่อ เพิ่มลำดับการกระทำ นิสัยและจุดยึด เวอร์ชันปกติและขั้นต่ำ การลดอุปสรรค การติดตาม การวิเคราะห์ การทดสอบการปรับ กฎการเริ่มใหม่ จุดทบทวน และแผนปฏิบัติที่ครบถ้วน

เครื่องมือฟรีนี้ให้ผลลัพธ์แรกที่ใช้ได้จริง เวิร์กบุ๊กฉบับเต็มมีไว้สำหรับกระบวนการที่ลึกกว่า มีหน้ามากขึ้น มีการทบทวนมากขึ้น ช่วยให้ทำต่อได้ดีขึ้น และเห็นเส้นทางข้างหน้าชัดเจนขึ้น

ไปต่อเฉพาะเมื่อโครงสร้างเพิ่มเติมจะช่วยให้คุณไปได้ไกลขึ้น

เวิร์กบุ๊กฉบับเต็มที่แนะนำ: เริ่มต้นด้วยเป้าหมายของคุณ
ใช้เมื่อเป้าหมายของคุณต้องการระบบที่ทำซ้ำได้สำหรับการลงมือทำ ไม่ใช่แค่การลงมือทำครั้งเดียว
ต้องการเวิร์กบุ๊กฉบับเต็มหรือไม่? ไปต่อกับ เริ่มต้นด้วยเป้าหมายของคุณ

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

หนึ่งเป้าหมาย หนึ่งก้าว

ลงมือก้าวต่อไป

ก้าวเล็ก ๆ เพื่อความชัดเจนและจุดโฟกัส

สมุดแบบฝึกหัดฟรี • ฉบับสั้น

Roland Thunstedt
เวิร์กบุ๊กฟรีจาก Equipido