หาจุดเริ่มต้นของคุณ

เลือกก้าวต่อไปของคุณ

ก้าวเล็ก ๆ เพื่อความชัดเจนและจุดโฟกัส

สมุดแบบฝึกหัดฟรี • ฉบับสั้น

Roland Thunstedt
เวิร์กบุ๊กฟรีจาก Equipido

Equipido
Equip • Identify • Grow

ชุดสมุดแบบฝึกหัด IMPACT WAY
สมุดแบบฝึกหัดฟรี ● ฉบับสั้น

หาจุดเริ่มต้นของคุณ

ก้าวเล็ก ๆ เพื่อความชัดเจนและจุดโฟกัส

แบบตรวจสั้น ๆ เพื่อช่วยให้เห็นว่าตอนนี้คุณอยู่ตรงไหน และเลือกสมุดแบบฝึกหัดที่เหมาะกับก้าวต่อไปของคุณ

จุดประสงค์: เลือกว่าจะสำรวจทิศทาง ความฝัน หรือการลงมือทำที่ชัดเจน

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

Roland Thunstedt
เวิร์กบุ๊กฟรีจาก Equipido

© 2026 Impact Way AB

ให้คะแนนแต่ละข้อความ

0 = ไม่ตรงกับฉัน · 1 = ตรงบางส่วน · 2 = ตรงมาก ตอบตามจุดที่คุณอยู่ตอนนี้ ไม่ใช่จุดที่คุณคิดว่าควรอยู่

เส้นทาง	ข้อความ	0–2
เชื่อมต่อใหม่	ฉันรู้ว่าบางอย่างต้องเปลี่ยน แต่ยังบอกไม่ได้ชัดเจนว่าอะไร	
เชื่อมต่อใหม่	ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีความอยากรู้ แรงผลักดัน หรือความมีส่วนร่วมน้อยลงกว่าเดิม	
เชื่อมต่อใหม่	เมื่อคิดถึงอนาคต ฉันมักเห็นแต่สิ่งที่ไม่ต้องการ	
ขยาย	ฉันบอกได้ว่าต้องการอะไรบางอย่าง แต่ไม่ค่อยปล่อยให้ตัวเองคิดเกินสิ่งที่ดูเป็นไปได้จริง	
ขยาย	ฉันมีไอเดียหรือความปรารถนา แต่ยังไม่ได้รวบรวมไว้จนเห็นรูปแบบ	
ขยาย	ฉันเลือกได้ยากว่าโอกาสไหนควรพัฒนาต่อ	
ลงมือทำ	ฉันมีเป้าหมายที่สำคัญกับฉัน แต่ก้าวต่อไปยังไม่ชัดพอ	
ลงมือทำ	ฉันเริ่มได้ แต่ยังไม่มีวิธีง่าย ๆ ในการติดตาม ปรับ หรือไปต่อ	
ลงมือทำ	ฉันต้องเปลี่ยนความตั้งใจให้เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ภายในสัปดาห์นี้	

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

รวมคะแนนของคุณ

รวม **เชื่อมต่อใหม่**	รวม **ขยาย**	รวม **ลงมือทำ**

คะแนนสูงสุด	เริ่มจาก	ทำสิ่งนี้ทันที
เชื่อมต่อใหม่	รู้สึกติดอยู่กับที่?	เขียนว่า “ฉันไม่อยากอยู่กับ…” แล้วต่อด้วย “ฉันอยาก…”
ขยาย	10 ความฝัน	เขียน 10 สิ่งที่คุณอยากมี ทำ สัมผัส เป็น เรียนรู้ สร้าง ปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลง ยังไม่ต้องคิดว่าจะทำอย่างไร
ลงมือทำ	หนึ่งเป้าหมาย หนึ่งก้าว	เขียนการกระทำถัดไปที่มองเห็นได้และช่วยให้เป้าหมายเดินหน้า ให้ชัดพอจนรู้ได้ว่าคุณทำแล้วหรือยัง

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

ใช้สิ่งนี้เป็นจุดเริ่มต้น ไม่ใช่การวินิจฉัย

ถ้าเครื่องมือที่แนะนำไม่ตรง ให้เลือกเครื่องมือที่ตรงกับปัญหาที่คุณอยากทำงานด้วยมากที่สุด

เครื่องมือที่ฉันจะเริ่มใช้:

เหตุผลที่สิ่งนี้รู้สึกเป็นก้าวต่อไปที่ถูกต้อง:

หน้าแรกหรือแบบฝึกหัดแรกที่ฉันจะทำวันนี้: ต้องการไปต่อหรือไม่? ใช้เครื่องมือที่ผลลัพธ์ของคุณชี้ไป

จุดประสงค์ของการเช็กนี้เรียบง่าย คือทำให้เลือกก้าวต่อไปได้ง่ายขึ้น
อย่าเปลี่ยนมันให้เป็นอีกเหตุผลหนึ่งในการเลื่อนออกไป

© 2026 Impact Way AB

ฟรีสำหรับใช้ส่วนบุคคล · แชร์ต่อได้ · ห้ามนำไปขายต่อ

หาจุดเริ่มต้นของคุณ

เลือกก้าวต่อไปของคุณ

ก้าวเล็ก ๆ เพื่อความชัดเจนและจุดโฟกัส

สมุดแบบฝึกหัดฟรี • ฉบับสั้น

Roland Thunstedt
เวิร์กบุ๊กฟรีจาก Equipido