



Journal Your Good Life

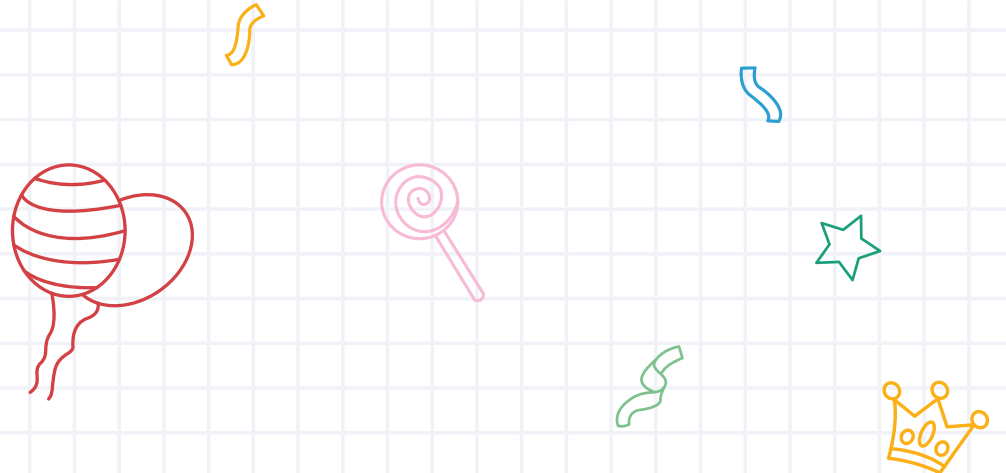
จดบันทึกแบบไหน เป้าหมายสำเร็จง่าย และไวที่สุด



กฤษมิตา เจริญวัฒน์นะโพธิ์แก้ว (ครูเนย)

เจ้าของเพจ ครูเนย Passion to Win





Journal Your Good Life

จัดบันทึกแบบไหน
เป้าหมายสำเร็จง่ายและไวที่สุด



เรามาส่งชีวิตอย่างตั้งใจ

แล้วบรรลุเป้าหมายให้สำเร็จง่ายๆ ด้วยการจดบันทึก



Journal Your Good Life

จดบันทึกแบบไหน เป้าหมายสำเร็จง่ายและไวที่สุด

ภูสุมิตา เจริญวัฒนะโพธิ์แก้ว (ครูเนย)

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ภูสุมิตา เจริญวัฒนะโพธิ์แก้ว.

จดบันทึกแบบไหน เป้าหมายสำเร็จง่ายและไวที่สุด = Journal your good life.--กรุงเทพฯ : เช็ท, 2567.
176 หน้า.

1. การดำเนินชีวิต--แง่จิตวิทยา. I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-609-032-1

ที่ปรึกษากฎหมาย

อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.

บรรณาธิการอำนวยการ

ดวงพร สุทธิสมบุญรัตน์

บรรณาธิการบริหาร

สทวัสส์ เฉลิมชัยวัฒน์

ผู้เขียน

ภูสุมิตา เจริญวัฒนะโพธิ์แก้ว

บรรณาธิการ

มธุรส เหมือนพลอย

กองบรรณาธิการ

สิริพันธ์ ศรีอรุณศักดิ์

อังสนา ปริกษา

พิสูจน์อักษร

สยมพร ภูมิคอนสาร

ออกแบบปก

มหาชาติ ใหม่สมสุข

ศิลปกรรม

Cut-Off

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เช็ท

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

เลขที่ 81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 114 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่

บริษัท เลิฟแอนด์ลิฟเพรส จำกัด

เลขที่ 969 ถนนพระยาสุเรนทร์

แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน

แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0 2826 8000 โทรสาร 0 2826 8356-9

Homepage : <http://www.se-ed.com>

ราคา 295 บาท

WHY THIS BOOK



1. เพราะนี่คือวิชาชีวิตที่จำเป็น และไม่มีอยู่ในหลักสูตรโรงเรียน
2. เพราะคุณเกิดมาเพื่อเป็น “The Best Version of yourself”
3. และจำไว้ว่า คุณประสบความสำเร็จแล้ว ตั้งแต่เกิด!

หนังสือเล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งของคอร์ส

Journal Your Life, Design your success (JD)

ซึ่งคุณจะได้เรียน 4 วิชาชีวิต ได้แก่

1. วิชาตั้งเป้าหมาย
2. วิชาตัดสินใจ
3. วิชาแก้ปัญหาและการตัดสินใจ
4. วิชาพิชิตใจคน





คำนำสำนักพิมพ์



หลายคนคงเคยได้ยินคำว่า **Manifest** มาบ้างใช้ไหมคะ เรียกได้ว่าเป็นกระแสที่กำลังมาแรง ได้รับความนิยมอย่างสูงในหมู่ผู้ที่ต้องการพัฒนาตัวเอง เพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

Manifest แปลตรงตัวได้ว่า ปรากฏชัดแจ้ง ประจักษ์ สำแดงให้เห็น

แต่ Manifest ในที่นี้จะหมายถึง กฎแห่งแรงดึงดูด

ที่เชื่อว่าเราสามารถดึงดูดสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต ด้วยการคิดบวก คิดถึงแต่สิ่งดี ๆ เชื่อกันว่าเราสามารถเป็นได้ ทำได้ แล้วผลลัพธ์นั้นจะเกิดขึ้นจริงๆ ตามที่เราคิด



และต้องเป็นการจดบันทึกที่ **‘ทรงพลัง’**

จดบันทึกอย่างไรจึงจะทรงพลัง

และนำไปสู่ความสำเร็จ

นั่นคือสิ่งที่เรากำลังจะกล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้

จำได้ว่าครั้งแรกที่ได้ดูไลฟ์ของครูเนย จากเพจ **ครูเนย Passion to Win** รู้สึกได้ชัดเจนถึง Energy ที่ครูเนยส่งออกมา ดูจนจบ Energy ที่ได้รับส่งต่อมาก็ยังไม่หายไปไหน มันยังคงติดอยู่ในใจ ทำให้ฮึกเหิม กระตือรือร้นไปตลอดทั้งวัน พอได้ดูหลายๆ ไลฟ์แล้วนำมาทดลองปรับใช้กับตัวเอง มหัศจรรย์มากที่ได้พบว่า ตัวตนภายในมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นจริงๆ





และเมื่อติดต่อให้ครูเนยมาเขียนหนังสือให้ ก็ได้รับคำตอบว่า **ครูเนยอยากเขียนเกี่ยวกับการจดบันทึก** เพราะคนไทยยังใช้การจดบันทึกกันน้อยมาก ครูเนยอยากให้คนไทยมีชีวิตที่ดีขึ้น ผ่านการจดบันทึก ซึ่งใครๆ ก็สามารถทำได้ นั่นจึงเป็นที่มาของหนังสือที่อยู่ในมือคุณเล่มนี้



เมื่ออ่านจบแล้วคุณจะได้ประโยชน์อะไรบ้าง

- 🌸 ได้ทบทวน ตกผลึก รู้จักตัวเองดีขึ้น
- 🌸 รู้ความต้องการของตัวเอง มีเป้าหมายชีวิต
- 🌸 มีความมั่นใจมากขึ้น พร้อมจะกำหนดชะตาชีวิตให้ตนเอง
- 🌸 มองเห็นขั้นตอนการไปสู่ความสำเร็จ ทำทนายศัยภาพในตัวเอง
- 🌸 ดึงดูดแต่สิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต



โดยในเล่มจะสอนวิธีการจดบันทึกแบบทรงพลัง เพื่อบรรลุทุกเป้าหมายที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็น **การงาน การเงิน ความสัมพันธ์ รวมถึงความสุขในชีวิตที่สามารถกำหนดได้ด้วยตัวเอง** พร้อม Workshop ให้คุณฝึกจดบันทึกหลังจบแต่ละบท เพื่อให้คุณเริ่มต้นลงมือทำอย่างจริงจัง และทันที รวมถึงคลิปการเรียนรู้เพิ่มเติมโดยสแกนผ่าน QR Code ภายในเล่ม

รับประกันว่า เมื่อได้อ่านและทำตามแบบฝึกจนครบถ้วน คุณจะกลายเป็นคนใหม่ ที่พร้อมเปิดรับทุกความสำเร็จอย่างแน่นอน

บรรณาธิการ



คำนำผู้เขียน



หนังสือเล่มนี้ ครูเนยตั้งใจพูดถึงเรื่อง “การตั้งเป้าหมายอย่างไรให้ได้ผลลัพธ์” และแชร์เทคนิคการใช้ชีวิตแบบจงใจสร้าง ผ่านเครื่องมือที่เรียกว่า การจดบันทึก เพราะตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา จากการได้พบเจอกับลูกศิษย์และใครหลายๆ คน ครูพบว่า คนส่วนใหญ่ใช้ความสามารถต่ำกว่าศักยภาพที่เขามี ซึ่งสิ่งนี้เป็นแรงผลักดันที่ทำให้ครูเนยต้องการถ่ายทอดวิชาการตั้งเป้าหมาย เพราะมันเป็นวิชาที่สำคัญมากในการ “สร้างชีวิต”



การตั้งเป้าหมาย
ไม่ต่างอะไรกับ
การติดกระดุมเม็ดแรก



ถ้าเริ่ม**เม็ดแรก**ถูก
ก็ทำให้**กระดุมเม็ดอื่น** มันถูกตามด้วย
แต่ถ้า**ตั้งแต่ต้น** เริ่มมาผิดทาง
มันก็ทำให้**เส้นทางชีวิต**เบี่ยงไปด้วยเช่นกัน

ยิ่งไปกว่านั้น บางคนไม่รู้ตัวซ้ำว่าต้องติดกระดุม... อันนี้ยิ่งน่าเป็นห่วง เพราะถ้าคุณไม่มีเป้าหมายในชีวิต คุณจะใช้ชีวิตเหมือนเรือที่ไร้หางเสือ
ก่อนหน้านี้ ครูเนยก็เป็นคนหนึ่งที่ไม่ได้มีเป้าหมายอะไร
เพราะครูไม่เคยถูกสอนให้คิดเรื่องการตั้งเป้าหมาย
ครูเนยจึงโตมากับการถูกสังคม และครอบครัว จับยัดเป้าหมายแทน เช่น มหาวิทยาลัย เธอต้องเรียน จุฬาฯ ธรรมศาสตร์ และเกษตรศาสตร์เท่านั้นนะ เรียนจบแล้ว เธอควรไปรับราชการนะ เพราะว่ามันมั่นคง และมันเบิกค่ารักษาพยาบาลพ่อแม่ได้

อายุ 30 แล้ว เธอต้องซื้อรถ ซื้อบ้าน และเธอต้องแต่งงาน มีลูกได้แล้วนะ เตียวมีลูกไม่ทันใช้

ประโยคเหล่านี้ คั่นๆ ฟูโครบ้างไหมคะ

มันเป็นประโยค Pattern ที่เราโดนสะกดจิตกันมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายาย และเขาก็ส่งต่อให้ลูกหลาน แต่ถึงอย่างไร ครูก็ไม่อยากให้เราไปโทษพ่อแม่ของเรา





นะคะ เพราะท่านก็ไม่สามารถสอนสิ่งที่ท่านไม่รู้ให้กับเราได้ และท่านทำดีที่สุดเท่า
ที่ทำได้แล้ว ด้วยความรู้ที่ได้รับการสอนมาในวัยเด็ก

ถ้าคุณต้องการเข้าใจพ่อแม่มากขึ้น ลองขอให้พวกท่านเล่าเรื่องชีวิตในวัย
เด็กให้ฟังดูค่ะ และฟังแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา คุณจะได้เรียนรู้ว่าความกลัวและ
ความเชื่อของท่านมาจากไหน

ครูเนยก็ใช้ชีวิตเป็นเด็กดี ทำตามสิ่งคมบอกไปเรื่อยๆ ด้วยการทำงานที่
มั่นคง และทำงานที่เบิกค่ารักษาพยาบาลได้ จนถึงอายุ 30 ค่ะ

แต่ด้วยความที่ครูเนยชอบอ่านหนังสือแนวพัฒนาตัวเอง ชอบศึกษา
หาเรียนโน้นนี้อยู่ตลอดเวลา... และแล้ว...โชคชะตาก็เริ่มเป็นใจ ให้ครูเนยเริ่ม
“แหกคอก” เพื่อหาคำตอบตั้งแต่วันนั้นว่า...

เราเกิดมาทำไมนะ?

เป้าหมายของเราคืออะไร?

แล้วอะไร...คือสิ่งที่เราอยากทำจริงๆ ในชีวิตนี้?

พอเกิดคำถามนี้ในใจ ครูเนยก็พยายามค้นหาคำตอบ และแล้วก็ได้ไปเจอ
หนังสือเล่มหนึ่ง เป็นหนังสือของคุณ Ryder Carroll ชื่อว่า The Bullet Journal
Method วิธีบันทึกแบบบูโจ

หนังสือเล่มนี้เปลี่ยนแปลงชีวิตครูเนยไปตลอดกาล

เพราะครูเนยได้มีช่วงเวลา “ตกผลึก” ผ่านการจดบันทึก ครูได้รู้จักกับ
ตัวเองมากขึ้น ได้ค้นพบความหมายของการมีชีวิตที่แท้จริง และทำให้ครูเนย
มีเป้าหมายตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

มันสร้าง “ปาฏิหาริย์” ให้กับชีวิตครูมาก

มันเลยทำให้ครูเนยมี Passion ในการช่วยคนไทยให้มีชีวิตดีขึ้นรอบด้าน
ด้วยการจดบันทึก

ครูมั่นใจเลยว่า หนังสือที่อยู่ในมือคุณตอนนี้และเรื่องราวที่คุณกำลังจะได้
อ่าน...ต่อจากนี้จะทำให้คุณค้นพบคำตอบที่มันค้างคาใจคุณอยู่ได้อย่างแน่นอน
หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณมีอาวุธพร้อมฟาดเส้นชัย

และถ้าคุณพร้อมแล้ว...เราไปหาคำตอบพร้อมๆ กัน

ครูเนย Passion to Win





สารบัญ



PART I INTRO

10

CHAPTER 1	เป้าหมายคืออะไรกันแน่	12
CHAPTER 2	ความชัดเจนคือพลัง	15
CHAPTER 3	เหตุผลที่คนเราควรมีเป้าหมาย	19
CHAPTER 4	ข้อผิดพลาดของคนส่วนใหญ่ ที่ตั้งเป้าหมายแล้วไม่สำเร็จ (พร้อมวิธีแก้)	23
CHAPTER 5	เป้าหมายของคุณอยู่ Level ไหน	31
CHAPTER 6	สูตรลับการทำให้เป้าหมายเป็นจริง	35
CHAPTER 7	เหตุผล 5 ข้อ ที่ทำไมคุณควรตั้งเป้าหมายใหญ่	38

PART II HOW TO

44

CHAPTER 8	สูตรการหาตัวตนที่นำไปใช้ได้ทั้งชีวิต	46
CHAPTER 9	ทำอะไร ถ้าคุณยังไม่มี “วิธี” ที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น	50
CHAPTER 10	วิธีสร้างความปรารถนาอย่างแรงกล้า	60
CHAPTER 11	เขียนความฝันของคุณลงไป	65
CHAPTER 12	เป้าหมาย/ความฝัน ควรมีกี่อย่าง	70
CHAPTER 13	ทุกอย่างไม่ใช่เรื่องบังเอิญ	86



CHAPTER 14	อะไรเป็นส่วนสำคัญต่อเป้าหมายของคุณ	91
CHAPTER 15	ใส่ความหมายให้กับเป้าหมายของคุณ	99
CHAPTER 16	ทำไมการเรียนรู้ด้วยตัวเองถึงสำคัญมากในการบรรลุเป้าหมาย	104
CHAPTER 17	คุณสมบัติอะไรที่สำคัญที่สุดในการบรรลุเป้าหมาย	107
CHAPTER 18	วิธีที่จะทำให้เป้าหมายของคุณเป็นจริง และเร็วขึ้น	115
CHAPTER 19	ฝึกมองหาเป้าหมาย เพราะเป้าหมายมันก็มองหาคุณ	128
CHAPTER 20	ตีความหมายเข้าข้างตัวเอง	133
CHAPTER 21	วิธีเลือกหนทางให้ไปถึงเป้าหมายแบบง่ายๆ	139
CHAPTER 22	พลังงานอะไรที่ขับเคลื่อนเป้าหมายคุณ	144
CHAPTER 23	คุณอารมณ์ได้ คุณอนาคตได้	149
CHAPTER 24	นับทุกความสำเร็จ แล้วคุณจะสำเร็จเพิ่ม	158
CHAPTER 25	ยังขอบคุณก็ยังได้รับ	162

Part III บทสรุป 166

BONUS พิเศษ 171

ประโยค Affirmation พูดกับตัวเองทุกวัน เพื่อความสำเร็จและชีวิตที่ดีขึ้น	172
--	-----

PART I

INTRO



**SETTING GOALS IS THE FIRST STEP
IN TURNING THE INVISIBLE INTO
THE VISIBLE. – TONY ROBBINS**

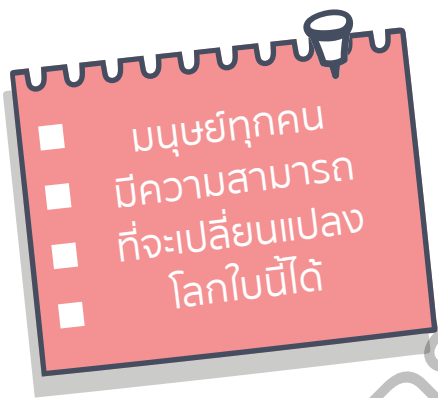
การตั้งเป้าหมาย คือก้าวแรกที่จะเปลี่ยนจาก
สิ่งที่มองไม่เห็น ให้กลายเป็นจริงได้

โทนี่ รอบบินส์

CHAPTER 1

เป้าหมาย
คืออะไรกันแน่

เวลาเราเห็นคนประสบความสำเร็จ หรือทำเรื่องที่ดีเหมือนจะเป็นไปไม่ได้ คนส่วนใหญ่มักจะเหมือนกันว่า พวกเขานั้น “โชคดี จังหวะดี มีโอกาสดีๆ เข้ามาในชีวิต” แต่ความจริงแล้ว “ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ไม่ได้มาจากโชคชะตาฟ้าลิขิตแต่อย่างใด มันมาจากก้าวแรกที่สำคัญ คือ **“การกำหนดเป้าหมาย”**”



ฟ้าไม่ได้ลิขิตว่า คุณต้องเกิดมา
เป็นหมอ ตำรวจ นักเขียน เป็นครู เป็น
ข้าราชการเท่านั้น

แต่คุณเป็นคนเลือก และลิขิตชีวิต ของตัวเอง

คนที่ประสบความสำเร็จสูงอย่าง สตีฟ จอบส์ (Steve Jobs), ไบรอัน เทรซี (Brian Tracy), โอปราห์ วินฟรีย์ (Oprah Winfrey) พวกเขาเหล่านั้น ไม่ได้เป็นคน
ยิ่งใหญ่ตั้งแต่เกิด เขาต่างเป็น **คนธรรมดาที่ตัดสินใจทำในสิ่งที่ไม่ธรรมดาเท่านั้น**

เหมือนอย่างคำกล่าวที่ว่า Great person is an ordinary person who decides to do great things. **บุคคลที่ยิ่งใหญ่ คือ คนธรรมดาๆ ที่ตัดสินใจทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่** ซึ่งในที่นี้ ครูหมายถึงเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ และท้าทายศักยภาพตัวเอง

สรุป การตั้งเป้าหมาย คือ การตัดสินใจลงมือทำในสิ่งที่ท้าทายศักยภาพตัวเองของคุณเอง โดยไม่สนว่าต้นทุนชีวิตคุณจะเป็นอย่างไร สนแค่ว่า “คุณอยากเป็นใคร” ต่างหาก



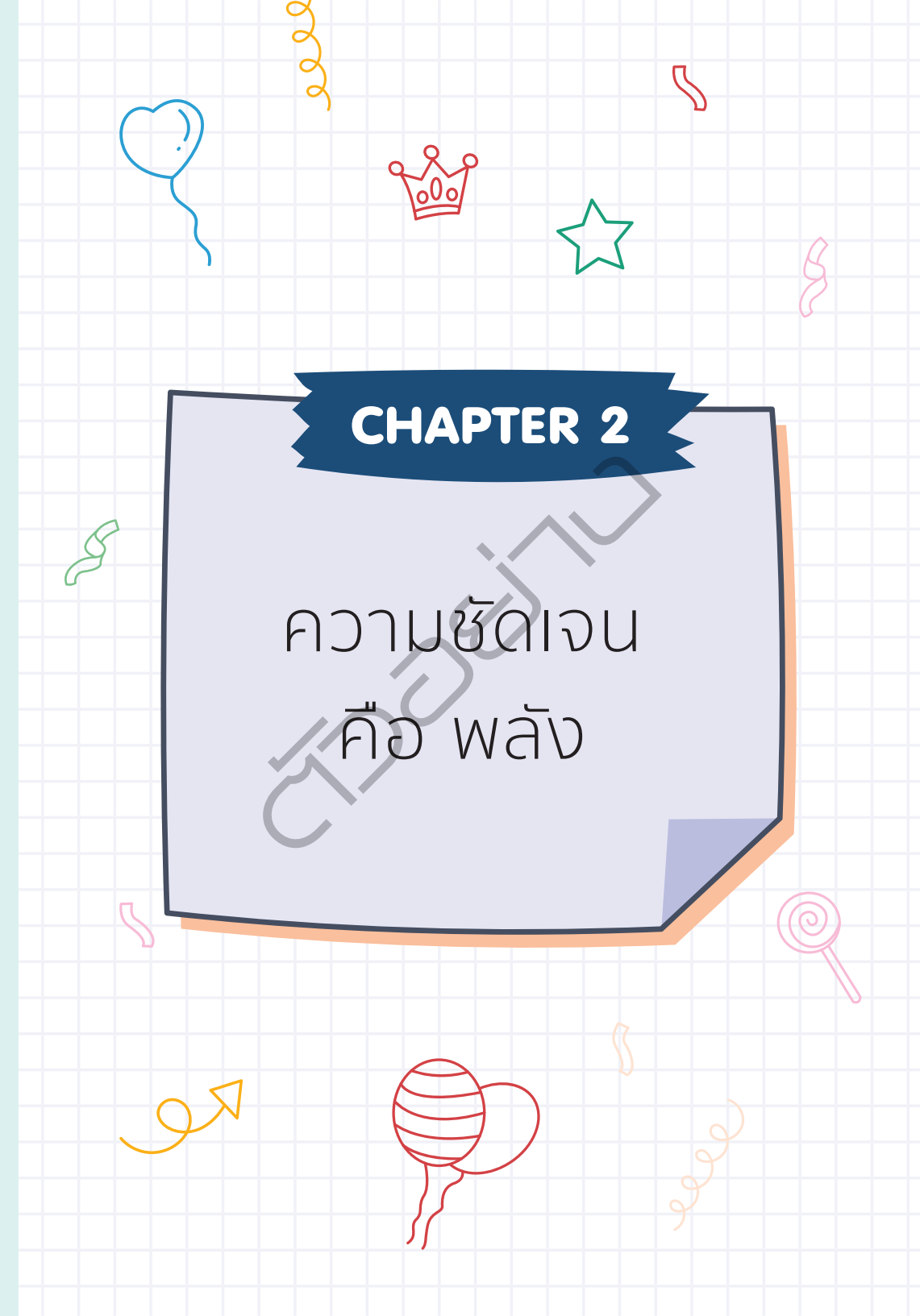
Workshop



หยิบสมุดและปากกาขึ้นมาตอนนี้เลย ให้คุณนึกถึงตัวตน คนที่คุณต้องการจะเป็น เขียนโดยไม่สนว่า ต้นทุนคุณมีมากหรือน้อย เขียนโดยไม่สนทางมา ว่ามันจะมาอย่างไร เขียนตอนนี้เลยล่ะว่า คุณเป็นใคร หน้าตาชีวิตคุณเป็นแบบไหน

Handwriting practice lines (dotted lines) for writing.





CHAPTER 2

ความชัดเจน
คือ พลัง

ครูเนยหวังว่า คลิปนี้จะเป็นประโยชน์
ให้คุณกล้าที่จะเดินตามเป้าหมาย
และกล้าที่จะฟัง **“เสียงเรียก”** ของหัวใจตัวเองนะคะ
Scan QR Code นี้เพื่อรับชมเนื้อหาได้เลยค่ะ



ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ (QR Code ทั้งหมดที่นี้เลยคะ)

