

HOW TO วางแผนชีวิต ให้สำเร็จใน 1 ปี



บทนำ:

"ชีวิตที่ดี เริ่มต้นจากแผนที่ดี"

คุณเคยรู้สึกไหมว่า...

ปีหนึ่งผ่านไปอย่างรวดเร็ว แต่ชีวิตกลับไม่เปลี่ยนแปลงไปมากนัก

เป้าหมายหลายอย่างที่ตั้งไว้เมื่อต้นปี ไม่ได้ขยับไปไหนเลย

และสุดท้าย เราก็กลับไปใช้ชีวิตแบบเดิม ๆ เหมือนปีก่อน ๆ

หากคำตอบคือ “ใช่”

Ebook เล่มนี้อาจเปลี่ยนอนาคตของคุณได้

การวางแผนชีวิตไม่ใช่เรื่องยุ่งยาก ไม่ต้องใช้เครื่องมือหรูหรา

หรือมีเวลาว่างมากมาย แต่สิ่งที่ต้องมีคือ “ความตั้งใจจริง”

และ “ระบบที่เหมาะสม”

เพียงคุณรู้ว่าต้องทำอะไรก่อน-หลัง วัตถุประสงค์ และมีวินัยในการลงมือทำ คุณก็สามารถเปลี่ยนชีวิตใน 1 ปีได้จริง

Ebook เล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อเป็น “แผนที่ชีวิต” ให้คุณใช้วางแผนเป้าหมายและติดตามความก้าวหน้าแบบเป็นขั้นเป็นตอนไม่ว่าคุณจะอยากมีเงินเก็บ อยากฟิตหุ่น อยากมีธุรกิจของตัวเอง หรือเพียงแค่ต้องการ “รู้สึกว่าคุณมีทิศทาง” ทั้งหมดเริ่มได้จากวันนี้

ไม่มีคำว่าสาย หาก你还อยากเริ่มต้น
หนึ่งปีนับจากนี้...คุณอาจเป็นคนใหม่ที่ภูมิใจในตัวเองที่สุด

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: เป้าหมายคือเข็มทิศของชีวิต	5
บทที่ 2: เขียนเป้าหมายให้ชัด เพื่อชีวิตที่ใช้	9
บทที่ 3: วางแผนรายไตรมาส – 90 วันเปลี่ยนชีวิต	13
บทที่ 4: เทคนิคการแตกเป้าหมายให้เล็กลง	17
บทที่ 5: สร้างนิสัยใหม่และเลิกนิสัยเก่า	22
บทที่ 6: วิธีจัดการเวลาแบบคนสำเร็จ	27
บทที่ 7: เครื่องมือเสริมการวางแผน	29
บทที่ 8: แรงบันดาลใจและวิธีไม่ยอมแพ้กลางทาง	36
บทสรุปส่งท้าย	42