

Goal Setting Workbook:

ถึงผู้แสวงหาความสำเร็จที่รัก,

ขอแสดงความยินดีกับก้าวแรกที่คุณได้เริ่มต้นในเส้นทางการตั้งเป้าหมายของคุณ หนังสือเล่มนี้ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณได้ประโยชน์สูงสุดจาก **Goals Quickstart Masterclass** และพาคุณไปสู่การบรรลุเป้าหมายใหญ่ถัดไปของคุณอย่างรวดเร็ว สนุกสนาน และไร้ความยุ่งยาก

ความสำเร็จในชีวิตเริ่มต้นจากการที่คุณตัดสินใจอย่างชัดเจนว่า **คุณเป็นใคร** **คุณต้องการอะไร** และเขียนมันลงไป จากนั้นคุณสามารถวางแผนและเริ่มลงมือทำได้ ด้วยการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน (และคิดถึงเป้าหมายเหล่านั้นตลอดเวลา) คุณจะกระตุ้นให้เกิดความคิดและแรงบันดาลใจใหม่ๆ ที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายและสร้างชีวิตที่คุณใฝ่ฝัน

เมื่อคุณคิดถึงเป้าหมายของคุณอยู่เสมอ คุณจะกลายเป็นคนที่มองโลกในแง่บวก มั่นใจ และมีความหวังมากขึ้น และเมื่อคุณบรรลุเป้าหมาย คุณจะรู้สึกภูมิใจในตัวเองมากขึ้น มีความเคารพในตัวเอง และรู้สึกเป็นผู้ชนะ ในที่สุดคุณจะกลายเป็นคนที่ไม่ทำอะไรหยุดยั้งได้

โปรดดูวิดีโอในหัวข้อ **Introduction** และ **Session One** ก่อนที่จะเริ่มทำแบบฝึกหัดในหนังสือเล่มนี้ และกรุณาทำแบบฝึกหัดในแต่ละส่วนให้ครบถ้วนและละเอียด ฉันได้เพิ่มหน้าสำหรับจดบันทึกไว้ในหน้าถัดไป เพื่อให้คุณเขียนความคิดหรือไอเดียใดๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่ฟังบทเรียน

ฉันรอคอยที่จะได้เห็นคุณเริ่มต้นการเดินทางครั้งนี้!

ด้วยความปรารถนาดีต่อความสำเร็จของคุณ,
Kru Annie Bennett

บทนำสู่การตั้งเป้าหมาย

ทำไมการกำหนดเป้าหมายแรกจึงสำคัญ?

แบบฝึกหัดช่วงที่ 1:

การตัดสินใจว่าจะเริ่มต้นด้วยเป้าหมายใด อาจเป็นเรื่องท้าทาย แต่แบบฝึกหัดด้านล่างนี้จะช่วยให้คุณเลือกเป้าหมายที่ดีที่สุด เพื่อเริ่มต้นโฟกัส

ความสำเร็จในการตั้งเป้าหมายขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการ...

1. **รู้ว่าคุณต้องการอะไรจริงๆ**
2. **กำหนด "ราคา" ที่คุณต้องจ่ายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น** (เช่น เวลา ความพยายาม การเสียสละ)

เริ่มต้นด้วย "คุณค่า" ในชีวิตของคุณ อะไรคือ 3 สิ่งที่ "สำคัญที่สุด" สำหรับคุณในตอนนี้? (เช่น ความซื่อสัตย์, ครอบครัว, อิสรภาพ)

งานหรือกิจกรรมแบบไหน ที่ทำให้คุณรู้สึก "ภาคภูมิใจ" และ "มีความสุข" ที่สุด?

มีอะไรบ้างที่คุณ "อยากทำ" มาตลอด แต่ "ไม่กล้า" ลอง?

ในส่วนถัดไป ให้เริ่มต้นเป้าหมายแต่ละข้อด้วยคำว่า "ฉัน" ตามด้วย "คำกริยา" ที่เป็นเหมือน "คำสั่ง" จากจิตสำนึกของคุณ ไปยังจิตใต้สำนึก

บรรยายเป้าหมายของคุณใน "อดีต" ราวกับว่าคุณ "บรรลุ" เป้าหมายนั้นแล้ว เช่น ถ้าเป้าหมายของคุณคือ "มีรายได้ 1 ล้านบาท ภายใน 1 ปี" ให้เขียนว่า "ฉันมีรายได้ 1 ล้านบาท ในปีนี้"

จงลิสต์ 3 เป้าหมายที่สำคัญที่สุดในชีวิตการทำงานและธุรกิจของคุณ:

ถ้าคุณยังคิดไม่ออกว่าจะตั้งเป้าหมายอะไรดี ลองนึกถึงคนที่คุณ "ชื่นชม" หรือ "ยกย่อง" ดูสิคะ ชีวิตประจำวันของพวกเขาเป็นอย่างไร? พวกเขา "ประสบความสำเร็จ" อะไรบ้างที่

คุณ "อยาก" บรรลุเหมือนกัน?

จงลิสต์ 3 เป้าหมายส่วนตัวที่คุณปรารถนาอย่างแรงกล้าที่สุด:

ถ้าคุณสามารถใช้เวลาในหนึ่งวัน ทำได้แค่ 3 อย่างเท่านั้น คุณจะเลือกทำอะไร?

กำหนดเป้าหมายแรกของคุณ

แบบฝึกหัดช่วงที่ 2:

หลังจากระดมความคิดกันมาพอสมควรแล้ว ถึงเวลา "กำหนดเป้าหมายแรก" ของคุณอย่างเป็นทางการ!

อะไรคือสิ่งที่ "ยิ่งใหญ่" ที่คุณ "กล้าฝัน" ถ้าคุณรู้ว่าคุณ "ไม่มีทางล้มเหลว"?

หรือพูดอีกอย่างคือ อะไรคือ "เป้าหมายหลัก" ของคุณ? นี่คือเป้าหมายที่ "สำคัญที่สุด" สำหรับคุณในขณะนี้ ซึ่งมักจะเป็นเป้าหมายที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายอื่นๆ ได้มากกว่าสิ่งอื่นใดที่คุณสามารถทำได้!

เคล็ดลับ:

- ความปรารถนาที่จะบรรลุเป้าหมายนี้ ควร "กระตุ้น" "สร้างแรงบันดาลใจ" และ "ทำให้คุณรู้สึกตื่นเต้น"!
- "เป้าหมายหลัก" ของคุณควร "สอดคล้อง" กับเป้าหมายชีวิตโดยรวมของคุณ เช่น ถ้าคุณอยาก "เปิดบริษัทลงทุน" เป้าหมายหลักของคุณ "ไม่ควร" เป็น "การเป็น " ประติมากร ระดับโลก" (แม้ว่าทั้งสองอย่างจะเป็นเป้าหมายที่ดี แต่ก็ "ขัดแย้ง" กัน)

จำไว้ว่า – คุณสามารถเรียนรู้ทักษะใดๆ ก็ได้ ที่จำเป็นต่อการบรรลุเป้าหมายที่คุณตั้งไว้!

เมื่อคุณเขียนเสร็จแล้ว ให้เขียน "เป้าหมายหลัก" ของคุณอีกครั้ง โดยใช้ "รูปแบบ" ดังนี้ "ฉันจะ..., ฉันเป็น..., ฉันมีรายได้..."

ถึงเวลาเปลี่ยน "เป้าหมายหลัก" ของคุณให้เป็น S.M.A.R.T. Goal แล้ว!

S.M.A.R.T. Goal คือเป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจง (Specific) วัดผลได้ (Measurable) บรรลุได้ (Achievable) สัมพันธ์กัน (Relevant) และมีกรอบเวลา (Time-Bound)

ความเฉพาะเจาะจง (Specific)

เป้าหมายของคุณมีความเฉพาะเจาะจงมากพอหรือไม่? ถ้าคุณพูดเป้าหมายของคุณออกมาคนอื่นจะเข้าใจได้ทันทีว่าคุณกำลังพูดถึงอะไร? เขียนเป้าหมายของคุณ 3 ครั้งด้านล่างนี้ ในแต่ละครั้ง พยายามทำให้เป้าหมายมีความเฉพาะเจาะจงและเข้าใจง่ายมากขึ้น

ตัวอย่าง...

- ฉันอยากมีรูปร่างที่ดีขึ้น
- ฉันอยากลดน้ำหนักในปีนี้
- ฉันอยากลดน้ำหนัก 15 ปอนด์ภายในฤดูร้อนนี้

เป้าหมายในเวอร์ชันที่สามนี้ มีความเฉพาะเจาะจงมากกว่าเป้าหมายเดิมที่ว่า "ฉัน
อยากมีรูปร่างที่ดีขึ้น" มาก

เขียนเป้าหมายของคุณ 3 ครั้งด้านล่างนี้ ในแต่ละครั้ง พยายามทำให้เป้าหมายมีความ
เฉพาะเจาะจงและเข้าใจง่ายมากขึ้น

การวัดผลได้ (Measurable)

การติดตามความคืบหน้าของเป้าหมาย เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้คุณมีแรงบันดาลใจ มันช่วยให้คุณสามารถกำหนด "หลักไมล์" ที่คุณสามารถ "เฉลิมฉลอง" เมื่อ "บรรลุ" และ "ประเมิน ใหม่" เมื่อ "ไม่บรรลุ" ดังนั้น จึงควรมี "บางแง่มุม" ของเป้าหมายของคุณที่สามารถ "วัดผล" และ "ประเมิน" ได้

การแบ่งเป้าหมายของคุณออกเป็น "ส่วนประกอบ ที่ "บรรลุ ได้" ก็เป็นประโยชน์อย่างมาก เช่น "ฉันจะเป็นเศรษฐี" เป็นเป้าหมายที่ดี แต่ "ฉันจะลงทุน 1,000 ดอลลาร์ ภายในสิ้นปีนี้" อาจเป็นเป้าหมายที่ "วัดผล" และ "บรรลุ" ได้ง่ายกว่า ซึ่งจะนำคุณไปสู่เส้นทางแห่งการบรรลุเป้าหมายระยะยาวในการเป็นเศรษฐี

เขียนเป้าหมาย ที่ "เฉพาะเจาะจง" และ "วัดผลได้" ของคุณด้านล่างนี้:

ความเป็นไปได้ (Achievable)

เป้าหมายของคุณ "ต้อง" บรรลุได้ ภายใน "ข้อจำกัด" ของเวลา เงินทุน สภาพแวดล้อม ภายนอก เศรษฐกิจ และทักษะ/ความสามารถในปัจจุบันของคุณ เช่น ถ้าเป้าหมายของคุณ

ความสัมพันธ์กัน (Relevant)

อาจดูเหมือนเป็นคำถามง่าย ๆ ... แต่คุณต้องถามตัวเองว่า: "การบรรลุเป้าหมายนี้ 'เกี่ยวข้อง' กับคุณหรือไม่?"

การกำหนด "เป้าหมายหลัก" ของคุณก่อน จะช่วยให้คุณ "มั่นใจ" ได้ว่า "เป้าหมาย" ของคุณ "สัมพันธ์" กับ "ชีวิต" ที่คุณต้องการ

การตั้งเป้าหมาย อาจเป็น "จุดเปลี่ยน" ในชีวิต ดังนั้น "จง มั่นใจ" ว่า "เป้าหมาย" ที่คุณกำลังตั้งอยู่นั้น เป็นสิ่งที่ "จะนำคุณ" ไปสู่ "เส้นทาง" ที่คุณต้องการ

ใช่ ไม่ใช่

- เป้าหมายนี้ช่วยให้ฉันสร้างชีวิตที่ฉันต้องการหรือไม่?
- เป้าหมายนี้ช่วยให้ฉันบรรลุ "เป้าหมายหลัก" ของฉันหรือไม่?
- การบรรลุเป้าหมายนี้จะทำให้ฉันมีความสุขหรือไม่?
- ฉันพร้อมที่จะบรรลุเป้าหมายนี้หรือไม่?

มีกรอบเวลา (Time-Bound)

ขั้นตอนสุดท้ายในการตั้งเป้าหมายแบบ S.M.A.R.T คือการทำให้เป้าหมายนั้น "มีกรอบเวลา" ซึ่งอาจหมายถึงการแบ่งเป้าหมายของคุณออกเป็นขั้นตอน แทนที่จะเป็นเป้าหมายที่ซับซ้อนเกินไป เมื่อคุณมี "กำหนดการ" ที่เฉพาะเจาะจงสำหรับ "แต่ละส่วน" ของเป้าหมาย การบรรลุเป้าหมายตามกำหนดเวลาก็จะง่ายขึ้น

ตัวอย่างเช่น "ฉันจะซื้อบ้าน" เป็นเป้าหมายที่ดี! แต่มันค่อนข้างคลุมเครือและไม่มีกรอบเวลา เป้าหมาย "ฉันจะได้รับอนุมัติสินเชื่อบ้านภายในสิ้นปีนี้" เป็นก้าวแรกที่ยอดเยี่ยมในการบรรลุเป้าหมายที่ใหญ่กว่าของคุณในการซื้อบ้าน และการทำให้เป้าหมายมีกรอบเวลา จะช่วยให้คุณมีแนวโน้มที่จะบรรลุเป้าหมายได้ "มากขึ้น"!

ดังนั้น เป้าหมายของคุณมีกรอบเวลาหรือไม่?

เขียนเป้าหมายปัจจุบันของคุณด้านล่างนี้:

บรรลุเป้าหมายแรกของคุณ

และ สร้าง "ความรับผิดชอบ"

แบบฝึกหัดช่วงที่ 3:

ตอนนี้คุณสามารถตั้งเป้าหมายแรกของคุณอย่างเป็นทางการแล้ว (ยินดีด้วย!) ถึงเวลาเริ่มพัฒนาแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น

ถ้าคุณมี "ความเชื่อ" เพียงข้อเดียว อะไรคือความเชื่อที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายที่สำคัญที่สุดได้มากที่สุด?

คุณจะทำอย่างไรเพื่อพัฒนาความเชื่อนี้?

ถ้าคุณ "เชี่ยวชาญ" ทักษะใดทักษะหนึ่งอย่าง "เต็มที่" ทักษะใดที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายที่สำคัญที่สุดได้มากที่สุด?

คุณจะทำอย่างไรเพื่อพัฒนาทักษะนี้?

อะไรคือ "อุปสรรค" หรือ "ปัญหา" ที่ใหญ่ที่สุดที่ขัดขวางคุณจากเป้าหมายของคุณ?

ตอนนี้ให้คุณลิสต์ "ทุกสิ่ง" ที่คุณคิดว่า "ต้องทำ" เพื่อบรรลุเป้าหมายของคุณ จากนั้น "จัดลำดับความสำคัญ" (1 คือสำคัญที่สุด และ 10 คือสำคัญน้อยที่สุด)

Priority

To Do List

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

จากนั้นให้ "กำหนด " **เส้นตาย**" (Deadline) สำหรับ "สิ่งที่คุณจะทำ" (ใส่ "วันที่" ไว้ "ทางซ้าย" ของ "สิ่งที่คุณจะทำ")

Deadline

To Do List

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ดำเนินการทันที: งานหนึ่งอย่างที่คุณจะทำให้สำเร็จทันทีคืออะไร?

ตั้งใจทำบางสิ่งในทุกวันเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายสำคัญของคุณ
สิ่งหนึ่งที่คุณจะทำในทุกๆ วันคืออะไร?

ความตั้งใจและความสามารถของคุณในการลงมือทำทันทีและทำอย่างต่อเนื่องเพื่อบรรลุ
เป้าหมาย เป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดความสำเร็จของคุณ

ในทุกก้าวที่คุณเดินไปข้างหน้า จงจำไว้เสมอว่าคุณมีความสามารถในตัวเองที่จะบรรลุสิ่ง
ใดก็ได้และเป็นในสิ่งที่คุณต้องการ

ตั้งใจตั้งแต่วินาทีนี้จะคิดและพูดถึงเพียงสิ่งที่คุณต้องการในชีวิต และปฏิเสธที่จะพูดถึงสิ่ง
คุณไม่ต้องการ