

**ชุดที่ 1 : เป้าหมายชีวิตเราคืออะไร?**

**เทคนิคพัฒนาการเขียนเป้าหมายในชีวิต**

1. เขียนเป้าหมายลงในกระดาษ A4 เริ่มจาก 10ปี มาถึงปัจจุบัน
2. ฝึกจินตนาการ (นึกถึงหน้าตาเราในวันสำเร็จว่ามีสุขแค่ไหน)
3. นำแปะไว้หน้ากระจก หรือจุดที่เห็นได้ง่ายและบ่อยที่สุด
4. อ่านทุกครั้งที่เห็น หรือก่อนออกไปทำงาน

1. เป้าหมาย (ความฝัน) ของตัวเอง
  - 1.1 เป้าหมาย 10 ปีข้างหน้าอยากเป็นอะไร  
.....
  - 1.2 เป้าหมาย 5 ปีข้างหน้าตัวเราควรอยู่ตรงไหน  
.....
  - 1.3 เป้าหมาย 3 ปีข้างหน้าตัวเราตำแหน่งอะไร  
.....
2. กำหนดแผน เพื่อบรรลุเป้าหมาย (ความฝัน) ของตัวเอง สำหรับปีนี้ (ตัวเราจะทำสำเร็จเรื่องอะไรบ้าง)

เดือน	ความสำเร็จที่เราตั้งเป็นเป้าหมายไว้ล่วงหน้า
มกราคม	
กุมภาพันธ์	
มีนาคม	
เมษายน	
พฤษภาคม	
มิถุนายน	
กรกฎาคม	
สิงหาคม	
กันยายน	
ตุลาคม	
พฤศจิกายน	
ธันวาคม	

3. วันนี้เราทำสำเร็จเรื่องอะไรบ้าง
  - 3.1 เป้าหมายช่วงเช้า (เช่นการทบทวนงานค้าง)  
.....
  - 3.2 เป้าหมายช่วงบ่าย (เช่นการประสานงานสำคัญ)  
.....
  - 3.3 เป้าหมายช่วงเย็น (เช่นการทำ List แผนงานสำหรับพรุ่งนี้)  
.....
  - 3.4 เป้าหมายช่วงกลางคืน (เช่นการอ่านหนังสือเพิ่มวันละ 1 หน้า)  
.....