a life planner

คู่มือการใช้

กดเลือกหน้าที่ต้องการ

Calendar

Monthly

Weekly

Daily

Dream board

Goal board

Goal tracker

Habit tracker

Mood tracker

Workout plan

Note

Xodo app setting

Link between pages

Import planner file [goodnotes] [sumsung notes] [xodo]

Duplicate a page [goodnotes] [sumsung notes] [xodo]

Calendar

กดเพื่อเปิดหน้าต่างๆ

2022 Planner

C G H M W N H

January

	M	T	W	T	F	S	S
52						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31						

February

	M	T	W	T	F	S	S
5		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20
8	21	22	23	24	25	26	27
9	28						

March

	M	T	W	T	F	S	S
9		1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13
11	14	15	16	17	18	19	20
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31			

April

	M	T	W	T	F	S	S
13				1	2	3	
14	4	5	6	7	8	9	10
15	11	12	13	14	15	16	17
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	

May

	M	T	W	T	F	S	S
17							1
18	2	3	4	5	6	7	8
19	9	10	11	12	13	14	15
20	16	17	18	19	20	21	22
21	23	24	25	26	27	28	29
22	30	31					

June

	M	T	W	T	F	S	S
22			1	2	3	4	5
23	6	7	8	9	10	11	12
24	13	14	15	16	17	18	19
25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30			

July

	M	T	W	T	F	S	S
26					1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31

August

	M	T	W	T	F	S	S
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31				

September

	M	T	W	T	F	S	S
35				1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11
37	12	13	14	15	16	17	18
38	19	20	21	22	23	24	25
39	26	27	28	29	30		

October

	M	T	W	T	F	S	S
39						1	2
40	3	4	5	6	7	8	9
41	10	11	12	13	14	15	16
42	17	18	19	20	21	22	23
43	24	25	26	27	28	29	30
44	31						

November

	M	T	W	T	F	S	S
44		1	2	3	4	5	6
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30				

December

	M	T	W	T	F	S	S
48				1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	

C : Calendar

G : Goal Tracker

H : Habit Tracker

M : Mood Tracker

W : Workout Plan

N : Note

H : Home

กดที่ชื่อเดือนเพื่อไปหน้า Monthly

กดที่ลำดับสัปดาห์ประจำปี
เพื่อไปหน้า Weekly

กดที่วันที่เพื่อไปหน้า Daily

Monthly

วางแผนภาพรวมประจำเดือน

เรื่องที่ต้องโฟกัสเป็นพิเศษในเดือนนี้

สิ่งที่ต้องระวัง/ไม่ควรทำในเดือนนี้

Monthly → August

C G H M W N H

What to focus ?

1. ตกแต่งร้านชาบู ให้ทันเปิดสิ้นเดือน
2. ซ้อมวิ่งเพื่อลงแข่ง วิ่งมาราธอน

What not to do ?

ไม่ดื่มชานมไข่มุก เกิน 2 แก้ว / สัปดาห์

Week 31

Week 32

เที่ยวภูเก็ต 3 วัน

Week 33

Week 34

Week 35

เปิดร้านชาบู

What to tell yourself ?

เดือนนี้ต้องตั้งใจทำงาน !

ธุรกิจใหม่ปังๆ !!!

มีอะไรจะบอกตัวเอง ก่อนเริ่มต้นเดือน

กดที่ลูกศรเพื่อไปหน้า Weekly

Weekly

ตั้งเป้าหมายในแต่ละด้านของสัปดาห์นั้น

กดที่นี่เพื่ออ่านเพิ่มเติม

กดไปหน้า Monthly ได้

วางแผนภาพรวมประจำสัปดาห์

กดที่ลูกศรเพื่อไปหน้า Daily

เรื่องสำคัญที่เกิดขึ้นในสัปดาห์นี้

Weekly → June → Week 25

C G H M W N H

Weekly goals

Self-development

ลงเรียนคอร์ส
บริหารธุรกิจร้านอาหาร

Health

วิ่งให้ครบ 3 วัน

Wealth

แบ่งเงินมาลงทุนในหุ้นเพิ่ม

Relationship

ไปดูหนังกับแฟน 1 เรื่อง

Hobby

เอากล้องตัวใหม่ไปลอง
ถ่ายรูปเล่นที่สวนลุม

Other

20 Mon

21 Tue

22 Wed

HBD
P' นัท

23 Thu

24 Fri

25 Sat

26 Sun

Reward

ซื้อรองเท้าวิ่ง
ที่เล็งมานานนน

ตั้งรางวัลให้ตนเอง

What happened this week ?

1. ได้ไอเดียพัฒนาร้านใหม่
จากคอร์สเรียน

2. ไปดูเจมส์บอนด์กับแฟนมา
สนุกมากกก

What to improve ? —— สิ่งที่ต้องพัฒนา

ต้องปรับแผนการวิ่งใหม่

ทำเวลาได้ช้าเกินไป !!!

ช่วงเวลาที่น่าจดจำ

Best Moments

นั่งดูพลุ
ริมระเบียง
กับแฟน

Weekly → June → Week 25

Weekly goals

Self-development

Health

Wealth

Relationship

Hobby

Other

การวางแผนแบบ 5 มิติ

ในส่วนนี้จะเป็นการตั้งเป้าหมายในด้านต่างๆของชีวิต โดยจะมีการแบ่งออกเป็นทั้งหมด 5 ด้าน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องสำคัญที่ควรโฟกัสและไม่ควรละเลยด้านใดด้านหนึ่งจนเกินไป

Self-development : สิ่งที่คุณต้องทำเพื่อพัฒนาตนเองให้เก่งมากกว่าเดิมหรือดียิ่งขึ้น

ตัวอย่าง

อ่านหนังสือ , เข้าคอร์สอบรมหรือสัมมนา , เรียนรู้พัฒนาตนเองในสิ่งที่สนใจ , ฝึกทักษะใหม่ๆ

Health : สิ่งที่คุณต้องทำเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงและคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี

ตัวอย่าง

ออกกำลังกาย , เฟิร์มหุ่น , ควบคุมอาหาร

Wealth : สิ่งที่คุณต้องทำเพื่อยกระดับหน้าที่การงานและพัฒนาความมั่งคั่งทางการเงิน

ตัวอย่าง

หารายได้เสริม , ออมเงิน , สร้างธุรกิจ , การลงทุนต่างๆ

Relationship : สิ่งที่คุณต้องทำเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ของคุณกับครอบครัว แฟน และคนรอบข้าง

ตัวอย่าง

ทานข้าวกับครอบครัว , ไปเที่ยวกับแฟน , นัดสังสรรค์กับเพื่อนๆ , พบปะ Connection ใหม่ๆ

Hobby : สิ่งที่คุณต้องทำเพื่อเพิ่มความบันเทิง ความสนุก หรือสีสันในชีวิตของคุณ

ตัวอย่าง

เล่นกีฬา , ฝึกศิลปะป้องกันตัว , ทำสวน , กิจกรรมเพื่อสังคม , งานอดิเรกต่างๆและสิ่งใหม่ๆที่ยังไม่เคยทำ

(ในส่วนของ ‘Other’ คือเรื่องอื่นๆที่อยู่นอกเหนือจาก 5 มิติด้านบน)

Daily

กดไปหน้า Monthly ได้

กดไปหน้า Weekly ได้

วางแผนสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน

รายการสิ่งที่ต้องทำแบบไม่ระบุเวลา

Daily → August → Week 31 → 1 Monday

C G H M W N H

Morning Plan

0:00	
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	ตื่นนอน
7:00	มื้อเช้า
8:00	อ่านข่าว & เช็คเมล
9:00	
10:00	Online Meeting
11:00	

Noon/Night Plan

12:00	มื้อเที่ยง
13:00	
14:00	นัดเจอลูกค้า
15:00	ที่ Icon Siam
16:00	
17:00	
18:00	วิ่ง 45 นาที
19:00	มื้อเย็น
20:00	
21:00	พักผ่อน
22:00	ดู Netflix
23:00	

Tasks

- ☐ จ่ายค่าไฟ
- ☐ ซื้ออาหารแมวเพิ่ม
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Rate your day —— วันนี้เป็นวันที่ดีมากแค่ไหน

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Notes —— บันทึกอิสระประจำวัน

ลูกค้าชอบ Project
ที่นำเสนอไป

นัดเซ็นสัญญาทันที

รายการที่ต้องทำในแต่ละช่วงเวลาของวัน

กระดานความฝัน

Dream Board

C G H M W N H

แล้ววันนึง...

จะเดินไปถึงความฝัน

เขียน/แปะรูปความฝันของคุณ

เป้าหมายแต่ละด้าน

เขียนเป้าหมายในแต่ละด้านของชีวิตให้ชัดเจน (มีจำนวนครั้ง / ระยะเวลา)

Goal Tracker

วางแผนการดำเนินการแบบ step by step

เหตุผลที่คุณทำสิ่งนี้

เขียนโปรเจกต์
หรือสิ่งที่ต้องการทำ

กดเลือกเดือนที่ต้องการได้

ระบุวันเริ่มต้น
และสิ้นสุด

บันทึก/สรุป
การดำเนินการ

เขียนสิ่งที่ต้องทำ
ออกมาเป็นขั้นตอน

กำหนดเดดไลน์ของแต่ละขั้นตอน

Goal Tracker

C G H M W N H

Jan Feb Mar Apr **May** Jun Jul Aug Sep Oct Nov Dec

Goal

เปิดร้านเบเกอรี่
ขายออนไลน์

Start 1 Finish 20

Reason to do

เพิ่มช่องทางรายได้

Reward — รางวัลสร้างกำลังใจ

เที่ยวกระบี่ 3 วัน

Action step 1

เรียนทำเบเกอรี่

Due date 3

Action step 2

ฝึกทำเค้กกล้วยหอม

Due date 7

Action step 3

ฝึกทำทาร์ตผลไม้

Due date 9

Action step 4

ฝึกทำชูครีม

Due date 10

Review

1. ลูกค้าชอบเค้กกล้วยหอมที่สุด
2. ทาร์ตผลไม้ต้องปรับสูตรใหม่

ยอดขายได้ตามเป้า

Action step 5

หาซื้อวัตถุดิบเตรียมขาย

Due date 14

Action step 6

ถ่ายภาพ/VDO
โปรโมตร้าน

Due date 17

Action step 7

เปิดร้านขายจริง

Due date 20

Action step 8

Due date

Habit Tracker

*มีงานวิจัยบอกไว้ว่า การมีรางวัลเป็นแรงจูงใจ
จะช่วยให้การสร้าง/ปรับนิสัยมีโอกาสสำเร็จมากขึ้น

บันทึกการสร้างนิสัย

เขียนนิสัยที่คุณ
ต้องการสร้าง/ปรับ

รางวัลสร้างกำลังใจ

กดเลือกเดือนที่ต้องการได้

ทำเครื่องหมาย
หรือระบายสี
ในวันที่คุณทำสำเร็จ

นิสัยที่ปรับยาก
และทำไมคุณถึง
ทำไม่สำเร็จ

คุณจะแก้ปัญหา
หรือทำให้การ
ปรับนิสัยของคุณ
มันง่ายขึ้นได้ยังไง

ค้นหาต้นตอและทำความเข้าใจในนิสัยที่คุณต้องการสร้าง/ปรับ และหาวิธีทำให้การปรับนิสัยของคุณนั้นทำได้ง่ายขึ้นเพื่อลดแรงต้านในการลงมือทำ

Mood Tracker

บันทึกอารมณ์/ความรู้สึกประจำวัน

กดเลือกเดือนที่ต้องการได้

ระบายสีความรู้สึก
ในแต่ละวัน

เขียนความรู้สึกเอง

ระบุสีต่างๆในแต่ละอารมณ์ความรู้สึก

อะไรที่สร้าง
ความรู้สึกด้านบวก
ให้กับคุณ

คุยกับตัวเองในแต่ละวันและสื่อออกมาเป็นสีต่างๆว่าวันนี้รู้สึกดีหรือแย่มากน้อยแค่ไหน

วางแผนการออกกำลังกาย

Workout Plan

C G H M W N H

Jan Feb Mar Apr May Jun Jul Aug Sep Oct Nov Dec — กดเลือกเดือนที่ต้องการได้

Date 1 Weight 58

Exercise	Set	Rep	Time	Distance
Arm	4	12		
Abs	4	15		

Date 2 Weight 58

Exercise	Set	Rep	Time	Distance
Cardio			1 hr	

Date 4 Weight 57.5

Exercise	Set	Rep	Time	Distance
Leg	4	15		
Abs	4	15		
Bottom	3	12		

Date 7 Weight 56.7

Exercise	Set	Rep	Time	Distance
วิ่ง				5 km

Date Weight

Exercise	Set	Rep	Time	Distance

Notes

สัปดาห์หน้าจะวิ่ง

ให้ไกลขึ้นเป็น 7 km

Exercise : กิจกรรมออกกำลังกาย Set : จำนวนเซ็ท Rep : จำนวนครั้ง Time : ระยะเวลาที่ใช้ Distance : ระยะทาง

บันทึกอิสระ

สามารถกดเลือกรูปแบบโน้ตที่ต้องการได้ และ Copy หน้าโน้ตแต่ละแบบขึ้นมาใช้ได้ไม่จำกัด

Xodo app setting

วิธีตั้งค่า Xodo app เมื่อพบปัญหาผิดปกติตอนกดลิงค์ไปหน้าต่างๆ

1. หน้าแอป Xodo ให้กดเข้า Settings

2. เลือก Viewing

3. ตรง Vertical Scroll Snap to Page
ให้ทำการเปิด enable ขึ้นมา

วิธีกดลิงค์ไปหน้าต่างๆ

ในกรณีที่กดลิงค์ในแพลนเนอร์ไม่ได้ ให้ตรวจสอบดูว่าปิดโหมด Drawing แล้วหรือยัง

Goodnotes

เมื่ออยู่ในโหมด Drawing จะไม่สามารถกดลิงค์ได้

จะกดลิงค์ในแพลนเนอร์ได้ก็ต่อเมื่ออยู่ที่โหมด View

ทำการกดปุ่มในภาพเพื่อเป็นการเปิด-ปิดโหมด

Xodo

Samsung Notes

วิธีการเปิดใช้งาน planner [app goodnotes]

1. กดที่เครื่องหมาย +

2. กด Import และทำการเลือกไฟล์ planner ในเครื่อง

Import planner file

วิธีการเปิดใช้งาน planner [app samsung notes]

1. กดที่ไอคอน pdf มุมขวาบน

2. เลือกไฟล์ planner ที่เก็บไว้ในเครื่อง

Import planner file

วิธีการเปิดใช้งาน planner [app xodo]

1. กดเครื่องหมาย Browse มุมซ้ายบน

2. เลือกโฟลเดอร์ที่เก็บไฟล์ planner

3. กดเลือกไฟล์ planner

Duplicate a page

วิธี Copy เพิ่มหน้ากระดาษ [app goodnotes]

สามารถใช้เพิ่มหน้าไหนก็ได้ในแพลนเนอร์

1. กดที่เครื่องหมาย Browse มุมซ้ายบน

2. เลือกหน้าที่ต้องการ copy

3. กด Duplicate เพื่อทำการสร้างหน้าที่เลือกขึ้นมาอีกหน้า

Duplicate a page

วิธี Copy เพิ่มหน้ากระดาษ [app samsung notes]

สามารถใช้เพิ่มหน้าไหนก็ได้ในแพลนเนอร์

1. กดที่เครื่องหมาย Browse มุมขวาบน

2. เลือกหน้าที่ต้องการ copy

3. กด Copy

4. กด Paste เพื่อทำการสร้างหน้าที่เลือกขึ้นมาอีกหน้า

Duplicate a page

วิธี Copy เพิ่มหน้ากระดาษ [app xodo]

สามารถใช้เพิ่มหน้าไหนก็ได้ในแพลนเนอร์

** ถ้าใช้งานแอป xodo บน iPad จะไม่สามารถเพิ่มหน้ากระดาษได้ **

1. กดที่เครื่องหมาย Browse มุมขวาบน

2. กด Browse thumbnails

หน้า Thumbnails จะถูกเปิดขึ้นมา

3. เลือกหน้าที่ต้องการ copy

4. กด Duplicate เพื่อทำการสร้างหน้าที่เลือกขึ้นมาอีกหน้า