

FIELD NOTE 01 · PREVIEW EDITION

หยุด พัก คิด ก้าวต่อ

คู่มือสั้นสำหรับกลับมาเห็นว่าอะไรสำคัญตอนนี้
และเลือกหนึ่งก้าวถัดไปอย่างมีสติ



ไม่ใช่เริ่มมากขึ้น แต่เห็นให้ชัดว่าจะไรสำคัญ

ข้อมูลมากขึ้นไม่ได้แปลว่าเราจะตัดสินใจได้ดีขึ้นเสมอ

บางครั้งสิ่งที่ขาดไม่ใช่คำตอบ

แต่คือพื้นที่ว่างพอที่จะมองเห็นคำถามที่แท้จริง

NAI.NOW ใช้จังหวะ 4 ชั้น

เพื่อเปลี่ยนความวุ่นวายให้กลายเป็นหนึ่งก้าวที่ทำได้จริง

**หนึ่งตอน · หนึ่งเรื่อง ·
หนึ่งคำตอบที่ช่วยให้ก้าวต่อ**



หยุดจากความเร็วรอบตัว

เลือกเรื่องเดียวที่สำคัญพอให้เราหยุด
ไม่เปิดคำถามใหม่พร้อมกับหลายเรื่อง

คำถามสำหรับเวลานี้

ตอนนี้ เรื่องใดกำลังใช้พื้นที่ในใจมากที่สุด?



ให้ข้อมูลและความรู้สึกมีพื้นที่หายใจ

พักไม่ได้แปลว่าหนีปัญหา แต่คือไม่รีบตอบในจังหวะที่เรายังมองไม่ครบ

คำถามสำหรับเวลานี้

ถ้าไม่ต้องตอบทันที เราเห็นอะไรเพิ่มขึ้น?



แยกสิ่งที่รู้ ออกจากสิ่งที่เชื่อ

มอง Fact, ประสบการณ์ ความเห็น และข้อสันนิษฐานแยกจากกัน
แล้วถามว่าจะอะไรมีหลักฐานพอสำหรับการตัดสินใจ

คำถามสำหรับเวลานี้

อะไรคือข้อเท็จจริง

และอะไรเป็นเพียงความกลัวหรือความหวัง?



เลือกหนึ่งก้าวที่ทำได้จริง

คำตอบที่ดีไม่จำเป็นต้องแก้ทุกอย่างวันนี้ แต่ต้องบอกได้ว่าเราจะทำอะไรต่อ
ใครรับผิดชอบ และจะรู้ได้อย่างไรว่าดีขึ้น

คำถามสำหรับเวลานี้

**ก้าวเล็กที่สุดที่มีความหมายและทำได้ภายใน
24 ชั่วโมงคืออะไร?**

หนึ่งหน้าสำหรับวันนี้

ใช้พื้นที่นี้เมื่อรู้สึกว่ามีเรื่องให้คิดมากเกินไป

สิ่งสำคัญตอนนี้	เขียนให้จบในหนึ่งประโยค
สิ่งที่รู้แน่	ใส่เฉพาะข้อมูลที่ตรวจสอบได้
ที่ยังไม่รู้	ระบุช่องว่างโดยไม่เดา
ถ้าหลุดไป	หนึ่งการกระทำภายใน 24 ชั่วโมง

ABOUT THE AUTHOR

SUNAI WACHIRAWARA KARN

ผู้นำและนักสร้างประสบการณ์ที่เชื่อมโยง Wellness, Business, Culture และ Technology ให้กลายเป็นอนาคตที่ลงมือทำได้จริง

NAI.NOW คือพื้นที่ของ Present Intelligence ที่ชวนให้เราหยุด พัก และคิด ก่อนก้าวต่ออย่างมีสติ

Source: NAI.NOW Content Core Lock v1.0 · Working Preview · Not for public distribution until Owner approval