

LUCKY JOURNEY

คู่มือสร้างโชคดีในแบบของคุณ

A bilingual practical guide to noticing opportunities, taking meaningful action, and creating more possibilities in everyday life.

YOUR JOURNEY STARTS HERE • การเดินทางของคุณเริ่มตรงนี้

“Luck” ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องบังเอิญเสมอไป
Luck does not have to be purely accidental.

บางส่วนของความโชคดีเกิดจากสิ่งที่เราฝึกได้: การมองเห็นโอกาส การลงมือทำ
การเปิดรับผู้คนใหม่ ๆ และการให้ความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น

Some luck can be cultivated through awareness, action, openness,
connection, and reflection.

GROWING GLOWING TH

Welcome to Your Lucky Journey

ยินดีต้อนรับสู่ Lucky Journey

คู่มือนี้ไม่ได้สัญญาว่าทุกอย่างจะเป็นไปตามที่หวัง แต่ชวนคุณสร้าง “พื้นที่ให้โชคเกิดขึ้น” ผ่านพฤติกรรมเล็ก ๆ ที่ทำซ้ำได้ในชีวิตจริง

This guide does not promise that everything will go your way. Instead, it helps you create more room for good opportunities through small, repeatable actions.

NOTICE → OPEN → ACT → CONNECT → REFLECT

SET YOUR INTENTION • ตั้งเจตนา

ฉันอยากให้ Lucky Journey ครั้งนี้ช่วยฉันเรื่องอะไร?

What would I like this Lucky Journey to help me with?

.....
.....
.....

ใช้เวลา 5–10 นาที หรือเลือกทำเฉพาะหน้าที่ตรงกับช่วงชีวิตของคุณ
ไม่ต้องทำให้ครบหรือสมบูรณ์แบบ

Spend 5–10 minutes a day, or choose the pages that fit your life right now.
Progress matters more than perfection.

01 NOTICE • สังเกต

Notice the good that is already here • สังเกตสิ่งดีที่มีอยู่

สมองของเรามักจำปัญหาได้เร็วกว่าสิ่งธรรมดาที่กำลังไปได้ดี
การฝึกสังเกตไม่ได้แปลว่าปฏิเสธปัญหา แต่ช่วยให้เราเห็นข้อมูลครบขึ้น

Our minds often notice problems faster than ordinary things that are going well. Noticing the good does not mean denying difficulty; it helps us see a fuller picture.

LUCKY PRACTICE • แบบฝึกหัดสร้างโชค

วันนี้มีอะไร 3 อย่างที่ “ดีพอ” หรือทำให้ชีวิตง่ายขึ้น?

What are three things that are going well enough or making life easier today?

.....
.....
.....

TINY EXPERIMENT • การทดลองเล็ก ๆ

เลือกการทดลองเล็ก ๆ 1 อย่าง ทำภายใน 24 ชั่วโมง
แล้วสังเกตผลลัพธ์โดยไม่ตัดสินตัวเอง

Choose one small experiment to complete within 24 hours. Observe the result without judging yourself.

ฉันทำอะไร / What I did:

ฉันสังเกตอะไร / What I noticed:

ก้าวต่อไป / Next step:

02 OPEN • เปิดรับ

Open yourself to possibilities • เปิดรับความเป็นไปได้

ความโชคดีมักต้องการพื้นที่ใหม่: คนใหม่ ความรู้ใหม่ สถานที่ใหม่ หรือวิธีคิดใหม่ ลองเปลี่ยนคำว่า “คงไม่ได้” เป็น “มีทางไหนที่เป็นไปได้บ้าง?”

Luck often needs new space: new people, knowledge, places, or perspectives. Replace “It probably won’t happen” with “What might be possible?”

LUCKY PRACTICE • แบบฝึกหัดสร้างโชค

สัปดาห์นี้ฉันจะลองอะไรใหม่ 1 อย่าง?

What is one new thing I will try this week?

.....
.....
.....

TINY EXPERIMENT • การทดลองเล็ก ๆ

เลือกการทดลองเล็ก ๆ 1 อย่าง ทำภายใน 24 ชั่วโมง

แล้วสังเกตผลลัพธ์โดยไม่ตัดสินตัวเอง

Choose one small experiment to complete within 24 hours. Observe the result without judging yourself.

ฉันทำอะไร / What I did:

ฉันสังเกตอะไร / What I noticed:

ก้าวต่อไป / Next step:

03 ACT • ลงมือ

Increase your chances through action •

เพิ่มโอกาสด้วยการลงมือ

โอกาสที่ไม่ได้รับการตอบรับมักหายไป การส่งข้อความ สมัครงาน เสนอไอเดีย เริ่มโพสต์ หรือถามคำถามหนึ่งครั้ง อาจสร้างเส้นทางที่เราไม่เห็นล่วงหน้า

Opportunities often disappear when we never respond to them. One message, application, idea, post, or question can create a path you could not see before.

LUCKY PRACTICE • แบบฝึกหัดสร้างโชค

หนึ่ง action ที่ใช้เวลาไม่เกิน 15 นาทีและพาฉันเข้าใกล้เป้าหมายคืออะไร?

What action can I take in 15 minutes or less to move closer to my goal?

.....

.....

.....

TINY EXPERIMENT • การทดลองเล็ก ๆ

เลือกการทดลองเล็ก ๆ 1 อย่าง ทำภายใน 24 ชั่วโมง

แล้วสังเกตผลลัพธ์โดยไม่ตัดสินตัวเอง

Choose one small experiment to complete within 24 hours. Observe the result without judging yourself.

ฉันทำอะไร / What I did:

ฉันสังเกตอะไร / What I noticed:

ก้าวต่อไป / Next step:

04 CONNECT • เชื่อมโยง

Let people know who you are and what you are creating •

ให้คนรู้จักตัวตนและสิ่งที่คุณกำลังสร้าง

หลายโอกาสเดินทางผ่านผู้คน การเชื่อมโยงที่ดีไม่ใช่การ “ใช้เส้น”

แต่คือการสร้างความสัมพันธ์ที่จริงใจ ช่วยเหลือ แลกเปลี่ยน

และสื่อสารความตั้งใจอย่างชัดเจน

Many opportunities travel through people. Healthy connection is about genuine relationships, mutual support, exchange, and clear communication.

LUCKY PRACTICE • แบบฝึกหัดสร้างโชค

มีใคร 1 คนที่ฉันควร reconnect / thank / ask / support?

Who is one person I could reconnect with, thank, ask, or support?

.....
.....
.....

TINY EXPERIMENT • การทดลองเล็ก ๆ

เลือกการทดลองเล็ก ๆ 1 อย่าง ทำภายใน 24 ชั่วโมง

แล้วสังเกตผลลัพธ์โดยไม่ตัดสินตัวเอง

Choose one small experiment to complete within 24 hours. Observe the result without judging yourself.

ฉันทำอะไร / What I did:

ฉันสังเกตอะไร / What I noticed:

ก้าวต่อไป / Next step:

05 REFLECT • ทบทวน

Turn experiences into lessons •

เปลี่ยนเหตุการณ์ให้เป็นบทเรียน

บางเหตุการณ์ดูเหมือนโชคร้ายในตอนแรก
แต่การทบทวนช่วยให้เราแยกสิ่งที่ควบคุมได้ สิ่งที่เราควรปล่อย
และสิ่งที่ควรทำต่างออกไปครั้งหน้า

Some experiences feel unlucky at first. Reflection helps us separate what we can control, what we can release, and what we might do differently next time.

LUCKY PRACTICE • แบบฝึกหัดสร้างโชค

เหตุการณ์ล่าสุดกำลังสอนอะไรฉัน?

What is my most recent experience trying to teach me?

.....
.....
.....

TINY EXPERIMENT • การทดลองเล็ก ๆ

เลือกการทดลองเล็ก ๆ 1 อย่าง ทำภายใน 24 ชั่วโมง

แล้วสังเกตผลลัพธ์โดยไม่ตัดสินตัวเอง

Choose one small experiment to complete within 24 hours. Observe the result without judging yourself.

ฉันทำอะไร / What I did:

ฉันสังเกตอะไร / What I noticed:

ก้าวต่อไป / Next step:

Your Luck Map

แผนที่โชคของคุณ

โชคมักเกิดจากหลายปัจจัยพร้อมกัน ลองให้คะแนนตัวเอง 1–5 เพื่อดูว่าตอนนี้คุณควรเพิ่ม “พื้นที่” ตรงไหนมากที่สุด

Luck is often created by several factors working together. Rate yourself from 1–5 to see where you may want to create more space.

Awareness • การสังเกต

1 2 3 4 5

Openness • การเปิดรับ

1 2 3 4 5

Action • การลงมือ

1 2 3 4 5

Connection • ความสัมพันธ์

1 2 3 4 5

Energy • พลังงานและสภาวะ

1 2 3 4 5

Learning • การเรียนรู้

1 2 3 4 5

Courage • ความกล้าลอง

1 2 3 4 5

FOCUS AREA • จุดโฟกัส

พื้นที่ที่ฉันอยากพัฒนาใน 30 วัน / Area I want to develop in the next 30 days:

.....

เพราะ / Because:

7-Day Lucky Challenge

ภารกิจสร้างโชค 7 วัน

Day 1

เขียน 5 สิ่งที่กำลังไปได้ดี แม้จะเป็นเรื่องเล็ก

Write five things that are going well, even if they seem small.

Done ☐ สิ่งที่สังเกต / What I noticed:

Day 2

ส่งข้อความขอบคุณหรือชื่นชมใครสักคนอย่างจริงใจ

Send a genuine thank-you or appreciation message.

Done ☐ สิ่งที่สังเกต / What I noticed:

Day 3

ทำสิ่งที่เลื่อนมานาน 15 นาที

Spend 15 minutes on something you have been postponing.

Done ☐ สิ่งที่สังเกต / What I noticed:

Day 4

ลองเส้นทาง ร้าน กิจกรรม หรือแหล่งเรียนรู้ใหม่

Try a new route, place, activity, or learning source.

Done ☐ สิ่งที่สังเกต / What I noticed:

7-Day Lucky Challenge

ภารกิจสร้างโชค 7 วัน

Day 5

ถามหนึ่งคำถามที่อาจเปิดโอกาสใหม่ให้คุณ

Ask one question that could open a new opportunity.

Done ☐ สิ่งที่สังเกต / What I noticed:

Day 6

ช่วยใครบางคนโดยไม่คาดหวังผลตอบแทน

Help someone without expecting anything in return.

Done ☐ สิ่งที่สังเกต / What I noticed:

Day 7

ทบทวนว่าอะไรเกิดขึ้นเพราะคุณ “เปิดพื้นที่” ให้มันเกิด

Reflect on what happened because you created space for it.

Done ☐ สิ่งที่สังเกต / What I noticed:

Daily Lucky Journal

บันทึกโชคดีประจำวัน

Date / วันที่: _____

1. GOOD THINGS I NOTICED TODAY • สิ่งที่ดีฉันสังเกตเห็นวันนี้

.....
.....

2. OPPORTUNITY I NOTICED • โอกาสที่ฉันมองเห็น

.....
.....

3. ACTION I TOOK • สิ่งที่ฉันลงมือทำ

.....
.....

4. A CONNECTION I APPRECIATE • คนหรือความสัมพันธ์ที่ฉันขอบคุณ

.....
.....

5. TOMORROW I WILL CREATE MORE LUCK BY... • พรุ่งนี้ฉันจะสร้างโอกาสเพิ่มด้วย...

.....
.....

When It Doesn't Feel Lucky

เมื่อวันนี้ไม่ได้รู้สึกว้าวโชคดี

Lucky thinking ไม่ใช่การบังคับให้ตัวเองคิดบวกตลอดเวลา เมื่อมีเรื่องยาก
คุณสามารถยอมรับความรู้สึกและยังคงเลือกก้าวต่อไปได้

Lucky thinking is not forced positivity. You can acknowledge difficulty and still choose a constructive next step.

1. WHAT HAPPENED? • เกิดอะไรขึ้น?

ข้อเท็จจริงคืออะไร โดยไม่เติมการตีความ?

What are the facts without adding interpretation?

.....

2. WHAT CAN I CONTROL? • ฉันควบคุมอะไรได้?

สิ่งไหนที่ฉันทำได้จริงในวันนี้?

What can I realistically do today?

.....

3. WHAT CAN I LEARN? • ฉันเรียนรู้อะไรได้?

มี pattern, boundary, skill หรือข้อมูลอะไรที่ควรเก็บไว้?

What pattern, boundary, skill, or information is worth keeping?

.....

4. WHAT IS MY NEXT KIND STEP? • ก้าวต่อไปที่อ่อนโยนกับตัวเองคืออะไร?

ก้าวต่อไปที่ทั้งมีประโยชน์และไม่ทำร้ายตัวเองคืออะไร?

What next step is both useful and kind to myself?

.....

30-Day Lucky Journey

แผน 30 วัน

เลือก 3 เป้าหมายเล็กที่วัดได้ ไม่ต้องเปลี่ยนทั้งชีวิตในเดือนเดียว

Choose three small, measurable goals. You do not need to transform your whole life in one month.

GOAL 1 — NOTICE • สังเกต

ฉันจะฝึกสังเกต / I will practice noticing:

.....

Frequency / ความถี่:

GOAL 2 — ACT • ลงมือ

ฉันจะลงมือ / I will take action on:

.....

Frequency / ความถี่:

GOAL 3 — CONNECT • เชื่อมโยง

ฉันจะเชื่อมโยง / I will connect by:

.....

Frequency / ความถี่:

End-of-month reflection • ทบทวนปลายเดือน

สิ่งดีที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดคืออะไร? / What good thing happened unexpectedly?

.....

อะไรเกิดขึ้นเพราะฉันลงมือเอง? / What happened because I took action?

.....

Luck grows where attention meets action.

โชคเติบโตในพื้นที่ที่
“การสังเกต” พบกับ “การลงมือทำ”

คุณไม่สามารถควบคุมทุกเหตุการณ์ได้
แต่คุณสามารถเพิ่มจำนวนโอกาสที่ตัวเองมองเห็น เพิ่มจำนวนครั้งที่กล้าลอง
และเพิ่มคุณภาพของความสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นได้

You cannot control every event, but you can increase the opportunities
you notice, the number of times you are willing to try, and the quality of
the relationships you build.

MY LUCKY PROMISE • คำสัญญากับตัวเอง

ฉันจะไม่รอให้ชีวิต “โชคดีพอ” ก่อนเริ่ม
ฉันจะสังเกต เปิดรับ ลงมือ เชื่อมโยง และเรียนรู้จากทุกเส้นทาง

I will not wait until life feels “lucky enough” to begin.
I will notice, stay open, act, connect, and learn from every path.

Signature / ลายเซ็น: _____ Date / วันที่: _____

Keep growing. Keep glowing.