

Focus Fix ระบบจัดระเบียบชีวิตด้วยการตั้งหลัก

หลักสูตรวิดีโอออนไลน์ พร้อมวิดีโอตอบคำถามรายเดือน

วิทยากร: ณัฐนิชา เทวาทิเทพ (คุณณัฐ อยู่ดีดี) ผู้พัฒนาระบบ Focus Fix และผู้ก่อตั้งช่อง [อยู่ดีดี Live Well](#)



Focus Fix คืออะไร

ระบบจัดระเบียบชีวิตด้วยการตั้งหลัก ผ่านการเขียนบันทึกอย่างเป็นระบบตลอด 13 สัปดาห์ (1 ไตรมาส) สำหรับคนที่จัดการงานเก่ง แต่รู้สึกสับสนเมื่อต้องจัดการชีวิตตัวเอง สิ้นสุดสภาวะว่างเปล่าข้างในลึกๆ สูการมี Focus3 ที่ชัดเจน

สิ่งที่คุณจะได้รับ

"พิกัดชีวิตที่ชัดเจน & ความปลอดโปร่งสบายใจที่ประเมินค่าไม่ได้"

- **ความชัดเจน:** จัดระเบียบความคิดยุ่งเหยิง จนมองเห็นสิ่งสำคัญของตัวเองอย่างแท้จริง
- **ตัดสินใจ:** มีหลักส่วนตัวชัดเจน ตัดสินใจเรื่องยากได้เร็วขึ้น
- **ลดความเสี่ยง:** ประหยัดเวลาและพลังงาน จากการหลงทิศหรือตัดสินใจผิดพลาด
- **ความเชื่อมั่น:** กลับมาใช้ชีวิตตามคุณค่าที่ตนเชื่อ และได้กลับมาเป็นเจ้าของชีวิตตัวเองอีกครั้ง

หลักสูตรนี้ออกแบบมาเพื่อใคร?

- ผู้นำที่เผชิญความสับสน: เก่งงาน มีตรรกะสูง แต่วิธีคิดแบบเดิมที่เคยใช้ได้ผล ใช้จัดการชีวิตบทใหม่ตอนนี้ไม่ได้แล้ว
- นักสร้างสรรค์ที่ไม่อยาก Burnout: อยากผลิตผลงานต่อเนื่อง โดยไม่ต้องฝืนจนหมดแรง
- คนที่สะสมความรู้ แต่ยังไม่ลงมือทำ: มีกองตองหนังสือ/คอร์สเรียน แต่ขาดเครื่องมือที่ช่วยให้ตนเริ่มต้นลงมือทำจริง
- คนที่กำลังหลงทาง: รู้สึกขาดพลังใจ อยากออกจากสภาวะเฉื่อยชา

วัตถุประสงค์

เปลี่ยนจากการใช้ชีวิตด้วย ‘แรงฝืน’ สู่การใช้ ‘ระบบ’

- **สร้างความชัดเจน (Clarity):** รู้จักและเข้าใจความต้องการของตัวเองอย่างแท้จริง เพื่อเปลี่ยนความสับสนให้เป็นพลังสร้างสรรค์ ผ่านความเข้าใจว่าสิ่งใดคือสิ่งสำคัญของตนเองกันแน่
- **Current Me - Future Me Framework:** กระบวนการ 4 ขั้นตอนทรงพลังเพื่อสร้างระบบ สามารถวนใช้ได้ทุกไตรมาสตลอดไป ไม่ต้องพึ่งพาพลังใจ เพราะระบบออกแบบมาให้ลดแรงต้าน ไม่ใช่เพิ่มวินัย
 - **Current Me:** เห็นความจริงในปัจจุบัน
 - **Future Me:** กำหนดจุดหมายที่ชัดเจน
 - **Close the Gap:** วางแผนปิดช่องว่าง
 - **Reflection:** ทบทวนเพื่ออัปเดตแนวทาง

รูปแบบการเรียนรู้

- **แนวทางการสอน:** Practical & Fun เน้นการใช้งานได้จริง • ผู้เรียนลงมือทำตามเองได้ • สร้างการเรียนรู้ที่ยั่งยืนและสนุก
- **เนื้อหา:** 4 บทเรียนหลัก • 21 บทเรียนย่อย • 35 วิดีโอเนื้อหา • เข้าเรียนได้ทันทีผ่านระบบออนไลน์ • ปลดล็อคเนื้อหาตามกำหนดการ • เรียนจบได้ใน 4 สัปดาห์ • เนื้อหาบทเรียนเปิดทวนซ้ำได้ตลอดไป
- **ถาม-ตอบ:** มีระบบส่งคำถามและตอบกลับรายบุคคล เพื่อรักษาความเป็นส่วนตัว • ดูแลการถาม-ตอบต่อเนื่อง 13 สัปดาห์
- **3 x Monthly Q&A:** คัดเลือกคำถามเด่นจากผู้เรียน มาเจาะลึกและอธิบายเป็นวิดีโอพิเศษรายเดือนตลอด 3 เดือน
- **อุปกรณ์ประกอบการเรียน**
 - **อุปกรณ์ไอที**
 - คอมพิวเตอร์, แท็บเล็ต, หรือสมาร์ทโฟน ที่เปิด Web browser (เช่น Chrome) เพื่อเข้าสู่คอร์สเรียนได้
 - หูฟัง หรือลำโพง
 - มีความเร็วอินเทอร์เน็ตที่สามารถเล่นวิดีโอ streaming ได้
 - **สมุด 2 เล่ม:** เพื่อใช้ในกระบวนการตั้งหลักและทบทวน สามารถใช้ Tablet ร่วมกับแอปพลิเคชันที่จัดบันทึกได้ตามสะดวก (มีคำอธิบายละเอียดในบทเรียนแรก)

คุณสมบัติผู้เรียน

- ไม่ต้องมีพื้นฐานการจัดการชีวิต แต่ต้องมีความกล้าที่จะซื่อสัตย์กับตัวเอง และมีความตั้งใจที่จะเขียนบันทึกตามกระบวนการ
- สามารถใช้อุปกรณ์ไอทีพื้นฐาน เพื่อเรียนหลักสูตรออนไลน์ได้

กำหนดการ

ด้าน	ชื่อด้าน	เป้าหมาย	ปลดล็อคเนื้อหา
ด้านที่ 0	Warm Up	ปูพื้นฐานความเข้าใจระบบ Focus Fix และปักธงเส้นทางที่ต้องการจะมุ่งไป	8 - 22 ก.ย. 2026
ด้านที่ 1	Current Me	สำรวจปัจจุบันอย่างซื่อสัตย์ เพื่อเผชิญหน้าความจริงแบบไม่ตัดสิน	25 ก.ย. 2026
ด้านที่ 2	Future Me	ออกแบบสมมติฐานของการมีชีวิตที่ดี นิยามความสำเร็จในแบบที่ใจต้องการ	2 ต.ค. 2026
ด้านที่ 3	Close the Gap	วางกลยุทธ์ Focus3 Strategy เพื่อปิดช่องว่างระหว่างปัจจุบันและภาพฝัน	9 ต.ค. 2026
ด้านที่ 4	Reflection	ระบบตรวจสอบและอัปเดตชีวิต เพื่อให้การเติบโตเป็นไปได้อย่างยั่งยืน ในจังหวะที่เหมาะสมกับตนเอง	16 ต.ค. 2026 และ 18 ธ.ค. 2026
	Monthly Q&A VDO	คัดเลือกคำถามน่าสนใจจากผู้เรียน มาตอบอย่างละเอียดในรูปแบบวิดีโอรายเดือน	ครั้งที่ 1 : 30 ต.ค. 2026 ครั้งที่ 2 : 20 พ.ย. 2026 ครั้งที่ 3 : 25 ธ.ค. 2026

ขั้นตอนการรับสมัคร

1. ชำระค่าสมัครผ่านเว็บไซต์
2. เปิดอีเมลส่วนตัว (ที่ใช้ชำระค่าสมัคร) เพื่อรับ 'ใบสมัครเรียน'
3. กรอกข้อมูล 'ใบสมัครเรียน' แล้วรับลิงค์ log in เข้าคอร์สเรียนได้ทันทีผ่านทางอีเมล

รายละเอียดการรับสมัคร

เปิดรับสมัคร: 8 - 22 กันยายน 2026

ราคา: 3,880 บาท (หลักสูตรตลอดชีพ)

สมัครได้ที่: www.uddlivewell.com



เงื่อนไขการชำระเงิน

1. รับชำระด้วย พร้อมเพย์ บัตรเครดิต และ Google Pay
2. เนื่องจาก Focus Fix เป็นผลิตภัณฑ์ดิจิทัลที่เข้าถึงเนื้อหาได้ทันที และง่ายต่อการทำสำเนา จึงขออนุญาต ไม่มีนโยบายคืนเงินในทุกกรณี สามารถหักมาคยหรือสอบถามทุกข้อสงสัย เพื่อให้มั่นใจว่าคอร์สนี้ 'ใช่ที่สุด' สำหรับคุณก่อนกดชำระเงินได้เลย ยินดีดูแลค่ะ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

nat@uddlivewell.com หรือ m.me/sitdownandwrite

© Copyright 2026 uddlivewell