

◆ เจ้าหนั้ทัน AI ◆

CHECKLIST · การกิจวันละ 10 นาที

7 วันแรก กับ AI

ทำตามทีละขั้น ไม่มีสะดุด
จบ 7 วัน ใช้ AI เป็นจริงๆ

ส่วนหนึ่งของแพ็คเกจ ฉบับจัดเต็ม 299.-

ก่อนเริ่ม

อ่านหน้านี้ก่อนนะ

Checklist นี้ออกแบบมาสำหรับคนที่ยังไม่เคยใช้ AI จริงจัง หรือลองแล้วแต่รู้สึกว่า "ไม่รู้จะเริ่มยังไง" เจ้าหนูจะพาทำวันละ **1 การกิจ ใช้เวลาแค่ 10 นาที** จบ 7 วันแล้วจะรู้สึกเองว่า AI มันง่ายกว่าที่คิดมาก

วิธีใช้คู่มือนี้

- 1** ทำวันละ **1 หน้าเท่านั้น** อย่ารีบข้าม — ทำน้อยแต่บอจริงดีกว่าทำเยอะแล้วหยุดกลางทาง
- 2** **ติ๊ก checkbox** ทุกข้อที่ทำเสร็จ สมองจะรู้สึก "ทำได้!" และอยากทำต่อ
- 3** ใช้คู่กับ **คลัง Prompt** ที่ littlemouse-prompts.pages.dev — พรอมต์ทุกตัวในเล่มนี้มีเวอร์ชันคือปได้ทันทีรออยู่
- 4** ถ้าวันไหนไม่ได้ทำ **ไม่เป็นไร** วันถัดไปเริ่มใหม่ตรงที่ค้างไว้ได้เลย

✦ คำมั่นสัญญากับตัวเอง

ฉัน _____ จะทำการกิจ 10 นาที

ทุกวัน ไม่หยุดจนครบ 7 วัน

 ลายเซ็น

 วันที่เริ่ม



ภารกิจวันนี้

- เปิด **ChatGPT** (chat.openai.com) หรือ **Claude** (claude.ai) บนมือถือหรือคอม
- สมัครบัญชีฟรี (ใช้ Gmail ได้เลย ไม่ต้องจ่ายเงิน)
- พิมพ์ประโยคแรกด้วยพรอมต์ด้านล่าง แล้วกด Enter
- อ่านคำตอบที่ได้ — สังเกตดูว่า AI ตอบแบบไหน เป็นกันเองไหม

💡 พรอมต์วันที่ 1

"สวัสดี ฉันชื่อ [ชื่อ] เพิ่งเริ่มใช้ AI ครั้งแรก ช่วยแนะนำตัวเองสั้นๆ ว่าคุณทำอะไรได้บ้าง และแนะนำสิ่งที่ฉันน่าจะลองทำก่อนเป็น 3 ข้อ"

🧠 เจ้าหนูบอกว่า: ไม่ต้องกลัวพิมพ์ผิดหรือถามไถ่ AI ไม่ตัดสิน ยิ่งถามตรงๆ ยิ่งได้คำตอบดี ลองดูเลย!

📖 บันทึกความรู้สึกวันนี้



ภารกิจวันนี้

- เลือก 1 บทความ ข่าว หรือข้อความยาวๆ ที่อยากรู้แต่ขี้เกียจอ่าน
- คัดลอก (Copy) ข้อความนั้น แล้ววางในช่อง AI พร้อมพร้อมต์ด้านล่าง
- อ่านผลลัพธ์ที่ได้ แล้วเช็คว่าเป็น **ถูกต้องไหม** กับของจริง
- ลองถามต่อ: "ขอขยายความประเด็นที่ 2 น้อย"

🗨️ พร้อมต์วันที่ 2

"สรุปข้อความนี้ให้เหลือ 5 ประเด็นสำคัญ ภาษาเข้าใจง่าย เหมือนเล่าให้เพื่อนฟัง: [วาง text ที่นี้]"

🧠 เจ้าหนูบอกว่า: AI สรุปได้เร็ว แต่อาจตัดรายละเอียดสำคัญออก เสมอตรวจสอบเองหลังอ่านสรุปนะ

🗑️ สรุปสิ่งที่สรุปไป



ภารกิจวันนี้

- เลือก 1 งานเขียนที่ต้องทำอยู่แล้ว เช่น แคปชันโพสต์ / ข้อความทักลูกค้า / อีเมลสมัครงาน
- ใช้ **สูตร RCTF** จาก Cheat Sheet: ระบุ Role, Context, Task, Format ให้คน
- อ่านผล แล้ว **แก้ไขให้เป็นเสียงตัวเอง** อย่าใช้ทั้งก้อนโดยไม่แตะ
- เปรียบเทียบเวลา: ถ้าเขียนเองจะใช้เวลานานเท่าไร เทียบกับวันนี้

📌 ตัวอย่างพรอมต์วันที่ 3

"คุณคือนักเขียนคอนเทนต์ เขียนแคปชัน Facebook สำหรับ [สินค้า/หัวข้อ] กลุ่มเป้าหมาย [กลุ่ม] โทนเป็นกันเอง สนุก จบด้วย call to action ความยาว 4-6 บรรทัด"

🧠 เจ้าหนูบอกว่า: งานเขียนของ AI มักจะ "ดูดี" แต่ขาดกลิ่นอายตัวเราเอง เติมคำแสงมุก หรือประสบการณ์จริงลงไป แล้วมันจะกลายเป็นของเราจริงๆ

📁 บันทึกงานเขียนที่ได้วันนี้



ถาม AI แบบนักสืบ

🕒 10 นาที • เป้าหมาย: รู้ว่า AI รู้อะไรบ้าง ไม่รู้อะไรบ้าง



ภารกิจวันนี้

- เลือก 1 ปัญหาหรือคำถามที่อยากได้คำตอบจริงๆ ในชีวิต
- ถามให้ชัด ไล่บริบทให้ครบ แล้วดูคำตอบแรก
- ถาม **follow-up อีก 2 รอบ**: "ขยายความข้อที่ 3" / "ถ้าฉัน [เงื่อนไข] ล่ะ?"
- เจออะไรที่ AI ตอบผิดหรือไม่รู้ไหม? บันทึกไว้ด้านล่าง

🗨️ พร้อมต่อการสนทนา

"ฉันมีปัญหาเรื่อง [ปัญหา] สถานการณ์คือ [รายละเอียด] ช่วยวิเคราะห์สาเหตุ และเสนอทางออก 3 แบบ พร้อมข้อดีข้อเสียของแต่ละแบบ"

🧠 เจ้าหนูบอกว่า: AI เก่ง "คิด" แต่ไม่รู้ข้อมูลสดหลังปี 2024 และไม่รู้บริบทชีวิตเราเว้นแต่จะบอกมัน ยิ่งบอกมาก ยิ่งได้คำตอบดี

🤖 AI ตอบอะไรผิดหรือน่าสนใจวันนี้?



เลือก 1 งานจากด้านล่างนี้

- 📄 เขียนโพสต์ Facebook / Instagram 1 ชิ้นด้วย AI แล้วโพสต์จริง
- 📄 สร้าง Resume หรือ Profile ตัวเองฉบับอัปเดตด้วย AI
- 🎨 ออกแบบโปสเตอร์ / แคชชันโปรโมชั่นด้วย AI + Canva
- ✍️ แשרชิ้นงานนี้ให้**คนรู้จัก 1 คน** ดู แล้วถามความเห็น

💡 **พรอมต์โพสต์แรก (ถ้าเลือกข้อ 1)**

"คุณคือนักการตลาด เขียนโพสต์ [Facebook/Instagram] เรื่อง [หัวข้อ] กลุ่มเป้าหมาย [กลุ่ม] โทน: เป็นกันเอง สนุก มีประโยชน์ จบด้วยคำถามชวนคอมเมนต์ ความยาว 5-7 บรรทัด"

💡 เจ้าหนูบอกว่า: วันนี้สำคัญมาก เพราะมันเปลี่ยนจาก "รู้จัก AI" เป็น "ใช้ AI ทำของจริง" แม้จะเล็กน้อยแค่ไหน ก็นับว่าสำเร็จแล้ว!

📄 ชิ้นงานที่ทำวันนี้คืออะไร?



ภารกิจวันนี้

- เปิด Notes / Google Docs / Line Keep สร้าง note ชื่อ "**คลังพรอมต์ของฉัน**"
- กลับไปดู 5 วันที่ผ่านมา เลือก**พรอมต์ที่ได้ผลดีที่สุด 3 ตัว** คัดลอกเก็บไว้
- ตั้งชื่อแต่ละตัวให้จำง่าย เช่น "โพสต์ขาย" / "ตอบลูกค้า" / "สรุปบทความ"
- เพิ่ม 1 พรอมต์จาก**คลัง littlemouse-prompts.pages.dev** ที่อยากเก็บไว้ใช้

💡 พรอมต์ตรวจสอบคลังตัวเอง

"ดูพรอมต์ [วาง text] ช่วยวิเคราะห์ว่า: (1) ส่วนไหนที่ทำให้ได้ผลดี (2) จะปรับ
ยังไงให้ใช้ได้กับกรณีอื่นๆ อีก"

🧠👤 เจ้าหนูบอกว่า: คลังพรอมต์คือสมบัติที่สะสมได้ ยิ่งใช้ AI นานยิ่งเก็บเยอะ คนที่มีคลังดี
คือคนที่ทำงานเร็วกว่าคนอื่น 2-3 เท่า

🖼️ พรอมต์ 3 ตัวที่เลือกเก็บไว้วันนี้



ทบทวน + วางแผนต่อ

🕒 10 นาที · เป้าหมาย: รู้ว่าขึ้นไปคืออะไร



ภารกิจวันนี้

- ตอบคำถามในกล่องด้านล่าง — ใช้ AI ช่วยคิดได้เลย
- เปิด ebook "หาเงินด้วย AI ฉบับเจ้าหนูเล่า" แล้วเลือก 1 เส้นทางที่จะโฟกัส
- ตั้ง เป้าหมาย 30 วัน ให้ชัด: จะทำอะไร บ่อยแค่ไหน
- แวะบอกเจ้าหนูที่เพจ เจ้าหนูรู้ทัน AI ว่าทำ 7 วันจบแล้ว! 🎉

💡 พรอมต์วางแผน 30 วัน

"ฉันอยากหารายได้จาก AI โดยใช้เส้นทาง [เส้นทางที่เลือก] มีเวลาวันละ [เวลา] นาที ช่วยทำแผน 30 วันให้หน่อย เริ่มจากง่ายสุด มีเป้าหมายรายสัปดาห์ชัดเจน"

 เส้นทางที่เลือก + เป้าหมาย 30 วัน

ยินดีด้วย! 🎉

ทำครบ 7 วันแล้ว — นี่คือสรุปสิ่งที่ทำมาทั้งหมด

ดีทุกวันที่ทำสำเร็จ

- วันที่ 1 ติดตั้ง + ทักทาย AI ครั้งแรก
- วันที่ 2 ให้ AI สรุปอะไรให้
- วันที่ 3 ให้ AI ช่วยเขียน
- วันที่ 4 ถาม AI แบบนักสืบ
- วันที่ 5 สร้างชิ้นงานแรก
- วันที่ 6 สร้างคลังพรอมต์ส่วนตัว
- วันที่ 7 ทบทวน + วางแผนต่อ



🌟 สิ่งที่เรียนรู้ที่สุดจาก 7 วันนี้คืออะไร?



ขั้นต่อไป: เปิด ebook หาเงินด้วย AI แล้วเลือกเส้นทางที่ใช้
พรอมต์ก็อปแปะครบ → littlemouse-prompts.pages.dev