

# สารบัญ

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| ทำไมต้องอ่านหนังสือเล่มนี้           | 1   |
| OKRs คืออะไร                         | 7   |
| การสร้างคุณค่า (Value) ของชีวิต      | 17  |
| การสร้างพันธกิจ (Mission) ของชีวิต   | 29  |
| การสร้างวิสัยทัศน์ (Vision) ของชีวิต | 35  |
| การสร้าง OKRs สำหรับชีวิตประจำวัน    | 39  |
| ตัวอย่าง OKRs ในชีวิตประจำวัน        | 53  |
| การนำเอา OKRs ไปใช้                  | 79  |
| ปัญหาในการใช้ OKRs                   | 91  |
| คำถามที่พบบ่อย                       | 101 |
| ชีวิตเปลี่ยนไปหลังใช้ OKRs           | 109 |
| บทสรุป                               | 121 |
| ภาคผนวก ตารางในการบันทึก OKRs        | 125 |
| บรรณานุกรม                           | 142 |
| ประวัติผู้เขียน                      | 145 |