



# RELATIONSHIP BUILDING CAPTIONS

--  
for facebook & instagram

[www.avamomprenneur.com](http://www.avamomprenneur.com)

## 30 RELATIONSHIP BUILDING CAPTIONS

จงลืมคำว่า ผู้ติดตาม (Follower) ในโลก Social ไปเสียเถอะ!!

ทำไมนะหรือคะ?

ก็เพราะว่า ผู้ติดตาม (Followers) นั้น ไม่ได้เป็นทุกสิ่งทุกอย่างบน Facebook หรือ Instagram หรือทวิตเตอร์ แต่เป็นผู้ที่เข้ามาดูเราก็แค่นั้น

วิธีการทำให้ผู้ที่เข้ามาดู มีส่วนร่วมกับเราเพิ่มมากขึ้น เป็นเรื่องของ “การสร้างความสัมพันธ์” การดูแลความสัมพันธ์ และการเอาใจใส่ต่อเค้าเหล่านั้น ในวันแล้ววันเล่าที่ผ่านไป

### การสร้างความสัมพันธ์

เพราะฉะนั้น อย่าไปใส่ใจคำว่า ผู้ติดตาม เลย แต่จงทำให้สิ่งที่เราโพสต์และแบ่งปันนั้น เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องสำหรับ **ผู้ที่เข้ามาดู** ทำให้แน่ใจว่าเค้าได้รับประโยชน์ และ ได้รับความรู้มากขึ้นมัย

ทำให้เป็นเรื่องของ **คนที่รู้จักกัน** เป็นเรื่องของ **ความไว้วางใจ** และ **สิ่งสำคัญที่สุด** คือ เป็นเรื่องของ **การสร้างความสัมพันธ์** ชะดีดีกว่า

## 30 แคปชั่นสร้างความสัมพันธ์

- ให้ลองแชร์ หรือเล่าเรื่องจริงที่สนุก ๆ เกี่ยวกับตัวคุณเองให้คนอื่นฟัง สัก 3 เรื่อง - นี่เป็นสิ่งที่ว่าคุณควรจะเล่าออกไปบ่อย ๆ ให้คนอื่น ๆ ฟัง เพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์กับผู้ที่เข้ามาดูคุณได้ ลองเล่าสิ่งนี้ทุกครึ่งเดือน
- ให้แชร์ หรือเล่าถึงสิ่งที่จะทำให้คุณหัวเสียขึ้นมาได้เมื่อคุณได้เห็นสิ่งนั้น และบอกเหตุผลด้วยว่าทำไมจึงเป็นแบบนั้น – ตรงนี้ เอวาไม่ได้กำลังบอกให้คุณเป็นพวกมองโลกในแง่ร้าย บ่นด่าอะไรนะคะ (ไม่สนับสนุนให้โพสอะไรลบ ๆ อยู่แล้ว) แต่อยากให้คุณเล่าแบบง่าย ๆ ในสิ่งที่จะทำให้คุณหัวเสียได้ วิธีแก้ไข และเดี๋ยวนี้เป็นยังไง เล่าแบบง่าย ๆ ค่ะ
- นิสสัยอะไรที่คุณชอบมากเหลือเกินในตัวของคน ๆ หนึ่ง อาจเป็น สิ่งที่คุณของเราทำให้ นิสสัยของเพื่อนร่วมงานที่น่าประทับใจ หรือ สิ่งเล็กๆ ที่ถูกทำให้ เป็นต้น
- เล่าลำดับเหตุการณ์ว่ากว่าจะมาถึงจุดที่คุณกำลังเป็นอยู่ในตอนนี้ ชีวิตเป็นมาอย่างไรบ้าง เล่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิต (ทั้งเรื่องใหญ่ และเรื่องเล็ก) - แยกออกมาเป็นเรื่อง ๆ – จุดเปลี่ยน ถ้าจะให้ดีระบุวันที่เลย เช่น ปี 2017 ทำสิ่งนี้ ปี 2018 ทำสิ่งนี้ ปี 2019 ทำสิ่งนี้ เป็นต้น

- คุณดูแลทั้งชีวิตส่วนตัวและชีวิตในการทำธุรกิจยังไง ? มันยาก หรือ ง่ายมั๊ย? วางแผนวันแต่ละวันไว้ยังไง?
- แชนร์ภาพน่ารักอบอุ่นในวันหยุดบ้าง – ไม่ว่าใครก็อยากเห็นคนที่เค้าชื่นชอบแชนร์เรื่องส่วนตัว นอกเหนือจากงานประจำที่ทำบ้าง
- คุณมีสัตว์เลี้ยงมั๊ยคะ? ลองพูดเกี่ยวกับพวกสัตว์เลี้ยง ในมุมที่น่ารัก ๆ ทะเล้นหรือ ชน ก็ได้ค่ะ
- คุณดูแลร่างกายยังไง ? คุณชอบวางแผนการกินล่วงหน้ามั๊ย? คุณชอบออกกำลังกายหรือเปล่า ออกกำลังแบบไหนบ้าง?
- คุณดูแลจิตใจตัวเองอย่างไร ? คุณทำสมาธิไหม ? ฝึกเขียนไดอารี่ทุกวัน? หรือคุณฟังเพลงคลาสสิก และมี Morning Routine หรือ Night Routine บ้างมั๊ย ?
- เล่าให้เพื่อนของคุณฟังว่า รักชีวิตตัวเองตอนนี้ในมุมไหนบ้าง? เล่าความก้าวหน้าและการเติบโต แม้ว่าแบบค่อยเป็นค่อยไป ก็ไม่เป็นไร เรื่องราวและประสบการณ์ของเรามีค่าเสมอค่ะ

- ลองอธิบายถึงตัวคุณเอง ด้วยภาพ emoji (หรือสัญลักษณ์แสดงอารมณ์ต่าง ๆ) มาสัก 5 อย่าง เล่าด้วยว่าทำไมถึงเลือกภาพ emoji เหล่านั้น และลองขอให้ผู้ที่เข้ามาดูคุณทำแบบเดียวกันด้วย – มันจะสนุกมากเลยล่ะคะ^^
- มี 3 คำอะไรบ้างที่คุณอยากจะใช้บรรยายถึงตัวเองให้คนแปลกหน้าได้รู้จักเรา และ ทำไมจึงเป็น 3 คำนั้น ? ให้คนที่เข้ามาดูได้รู้จักตัวตนที่แท้จริง คุณอาจจะขอให้พวกเขาทำแบบเดียวกันโดยการคอมเมนต์ เพื่อจะนำไปสู่การพูดคุยกัน
- “อาชีพในฝัน”ตอนคุณยังเป็นเด็กอยู่นั้นคือ อาชีพอะไร ? คุณเคยอยากเป็น ตำรวจหญิง คุณหมอ คนขับรถบรรทุก ....? แล้วมันเป็นไปตามนั้นมั๊ย ?
- หนังสือกับภาพยนตร์ - ระหว่างสองอันนี้ อันไหนเป็นสิ่งที่你喜欢และทำไมถึงชอบ? - อย่าลืมถามคนที่เข้ามาดูคุณให้แสดงความคิดเห็น และให้เค้าลองบอกคุณถึงสิ่งที่พวกเขาชอบมากกว่ากันด้วย
- หนังสือเล่มโปรดที่คุณชอบตลอด ชอบมาก ๆ คือ หนังสืออะไร? และทำไมถึงชอบเล่มนั้น? - ได้เรียนรู้บทเรียนสอนชีวิต หรือว่า ได้เรียนรู้จากหนังสือการพัฒนาตัวเองที่ยอดเยี่ยมมาก หรือว่า แค่อชอบที่มันน่าตื่นเต้นสยองขวัญดี ? ลองเล่าแบ่งปันถึงสิ่งนี้ดูค่ะ

- ภาพยนตร์เรื่องโปรดที่ชอบมากที่สุดไม่เคยเปลี่ยน คือเรื่องอะไร? และทำไมถึงชอบ? คุณชอบภาพยนตร์แนวไหน - ตลก โรแมนติก หรือว่า แนว Star Wars แล้วชวนคนที่เข้ามาดูได้เล่าภาพยนตร์เรื่องโปรดของเค้าด้วย
- คุณมีงานอดิเรกอะไรบ้าง และงานอดิเรกอันไหนที่ชอบมากที่สุด? ลองเล่าให้คนอื่นฟังว่าคุณทำอะไรที่อยู่นอกเหนือจากโลกออนไลน์ และพูดถึงว่าคุณได้พยายามทำงานอดิเรกของนี่บ่อยแค่ไหน?
- โพสต์ลงตอนเช้าเลยค่า ลองเล่ารายการสิ่งที่คุณต้องทำในวันนั้น (To-Do-List) งานอะไรที่อยากจะทำให้เสร็จก่อนเป็นอันดับแรก งานไหนที่อยากเลี่ยง ไม่อยากทำเลยแต่ก็ต้องทำ (เราทุกคนมีงานแบบนี้อยู่แล้วแหละ)
- ลองแชร์หรือเล่าให้คนอื่นฟังถึงข้อความที่เป็นแรงบันดาลใจที่โดนใจจริง ๆ และพูดถึงว่าทำไมมันถึงโดนใจ
- ตอนนี้คุณคาดหวังอะไรมากที่สุดในชีวิต? คุณกำลังจะมีทริปท่องเที่ยวหรืออยู่หรือเปล่า หรือว่าคุณกำลังตั้งตารอที่จะได้ไปพักผ่อนที่ไหนในช่วงวันหยุดนี้
- แบ่งปันเรื่องราวสนุก ๆ ให้คนอื่นฟังถึงบางช่วงเวลาในชีวิตที่คุณจะไม่มีวันลืมเลือน - มันอาจเป็นเรื่องล่าสุดที่เพิ่งเกิดขึ้น หรือเรื่องเก่ามานานมาแล้วก็ได้ จะอย่างไรก็แล้วแต่ ก็ขอให้มีความสุขกับผู้ที่เข้ามาดู

- เล่าบางสิ่งบางอย่างในตัวคุณที่คุณเคยรู้สึกว่าจะไม่ชอบเอาเสียเลย (แต่ว่าตอนนี้ชอบแล้ว) ตรงนี้อาจจะเป็นลักษณะภายนอก หรือเรื่องภายในใจก็ได้ เช่น ของเอวาเคยไม่ชอบเส้นผมของตัวเอง และ นิสัยชอบแสวงหาการยอมรับ ซึ่งตอนนี้สิ่งเหล่านั้นไม่ได้เป็นปัญหาอีกต่อไปแล้ว^^
- คุณอยากบอกกับตัวเองยังไง เมื่อมองย้อนกลับไป ในเวลานั้นเวลานี้ แשרเท่าที่สบายใจที่จะเล่าคะ
- เล่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ว่าคุณทำอะไรบ้างในแต่ละวันในชีวิต ตั้งแต่ตื่นนอนจนทั้งวันนั้น คุณทำอะไร เช่น 9 โมง - พาลูกไปส่งที่โรงเรียน 10.30-11.50 มีประชุม เป็นต้น อย่าคิดมันดูไม่น่าสนใจสักนิด แต่คนที่เข้ามาดูคุณนั้นเขาสนใจคะ คนอยากคุยกับคน จงจำไว้ นะคะ
- คุณทำงานที่ไหน ? แשרหรือเล่าถึงที่ทำงานของคุณ แสดงให้คนที่เข้ามาดูคุณได้เห็นว่าจริง ๆ แล้วคุณทำงานยังไง (เอาเท่าที่ทำงานอนุญาตนะคะ)
- คุณคิดว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่ตอนนี้คือสิ่งที่你会จะทำต่อไปอีกในปีข้างหน้าหรือเปล่า? คุณมี Vision มัยสำหรับอาชีพการงาน? คุณเห็นตัวเองยังทำงานอยู่ในธุรกิจที่กำลังทำอยู่ตอนนี้หรือเปล่า? อย่าลืมขอให้คนที่เข้ามาดูแบ่งปันเรื่องราวของพวกเขาในคอมเมนต์ด้วยนะคะ

- โดยทั่วไปแล้ว คุณทำอะไรในเวลาว่าง? ไม่ต้องทำให้ดูเวอร์ หรือพยายามให้ดู Perfect คนที่เข้ามาดูคุณเขาแค่อยากจะรู้ว่าจริงๆ แล้ว คุณทำอะไรตอนที่ไม่ได้ อยู่ในที่ทำงานก็แค่นั้น
- คุณเห็นตัวเองอยู่ที่ไหน ใน 5 ปีนี้ ? – ตรงนี้อาจจะเกี่ยวข้องกับเรื่องชีวิตส่วนตัว (เช่น การมีลูกเพิ่ม มีบ้านในฝัน) หรือเกี่ยวกับอาชีพการงานก็ได้ ชวนผู้คนให้มี ส่วนร่วมและแบ่งปันวิสัยทัศน์ 5 ปี ของพวกเขาด้วยค่ะ
- ลองเล่าถึงบทเรียนที่คุณได้เรียนรู้จากใครสักคนที่ใกล้ชิดคุณ - เป็นสิ่งที่ไม่เคย ลืมเลือน หรือเป็นสิ่งที่คุณเอามาดำเนินชีวิตตาม
- แชร์เป้าหมายระยะสั้นที่อยากทำให้สำเร็จได้ในปลายปีนี้ บันทึกไว้ใน Social Media มันก็ตื่นเต้นดีเหมือนกันนะคะ

## CONNECT TO AVA

ครูเอวา สอนคุณแม่ให้มีแนวทางในการสร้างธุรกิจส่วนตัวจากที่บ้าน ในขณะที่มีเวลา ดูแลครอบครัวอย่างเต็มที่เต็มเวลา

สอนให้คุณเป็น Mompreneur ที่สวย รวย สมาร์ท ฉลาด สตรอง

Mompreneur คือ อาชีพยุคใหม่ ของคุณแม่ที่ต้องการมีความสุขกับครอบครัว และมั่งคั่งจากงานที่รัก อย่างแท้จริง



ทุกสัปดาห์ เอวาแบ่งปันความรู้ จากสิ่งที่ได้เรียน ได้ลงมือทำ ถ่ายทอดจาก ประสบการณ์จริง ผ่านบทความที่พูดได้

.

ขอขอบคุณที่เข้ามาเป็นเพื่อนกันค่ะ แล้วพบกันใหม่ ในโอกาสต่อไปนะคะ



รัก

ครูเอวา Mompreneur

เพราะความรักของคุณ = เวลา