

แผนที่ความคิด การพัฒนาตนเอง 10XQs โดย ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี [www.prachasan.com](http://www.prachasan.com)

มองตนเองแบบไร้อคติ เพื่อพัฒนาตนเองแบบองค์รวม

10 XQs สำหรับการพัฒนาตนเอง ของทุกคนที่ชอบการเปลี่ยนแปลง (Change Your Life by 10XQs)

เอกสารประชาสัมพันธ์ ศูนย์ฝึกอบรมภูมิปัญญาสู่สากล บ้านหนองโจด ตำบลบ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น เพื่อสร้างเสริมสังคมฐานความรู้

**Creative Quotient**  
ความคิดสร้างสรรค์

CQ

- เคยคิดเรื่องที่ไม่เคยคิดมาก่อนไหม?
- มองโลกในแง่ดีแง่มุมไหนหรือเปล่า?

**Emotional Quotient**  
ความฉลาดทางอารมณ์

EQ

- คุณหนึ่งพอไหมกับคนรอบข้าง?
- คุณควบคุมกับสติภายในใจตัวเองได้ไหม?

**eXecution Quotient**  
การจัดการ/ลงมือทำ

XQ

- ทำงานแบบกตัญญูไม่ปล่อยหรือเปล่า?
- เป็นคนทำงานแบบ ททท "ใหม่ ทำทันที ทำทุกทาง ขยันทำ ทำจนท้อ"

**Intelligence Quotient**  
ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา

IQ

- คุณใช้ปัญญาแก้ปัญหามากหรือน้อย?
- คนคิด คช ทำงานบนฐานความรู้ไหม?

**Reading Quotient**  
ความฉลาดทางการอ่าน

RQ

- อ่านหนังสือได้วันละกี่หน้า?
- รักการอ่านไหม หรือมีความสุขกับการอ่านไหม?

**Leadership Quotient**  
ภาวะผู้นำ/การนำ

LQ

- คุณพร้อมเสมอสำหรับการนำไหม?
- คุณกล้าที่จะนำการเปลี่ยนแปลงไหม?

**Adversity Quotient**  
ความอดทน/ความอดทน

AQ

- เคยยอมแพ้กับเรื่องบางอย่างง่าย ๆ ไหม?
- ตั้งเป้าหมายใหญ่ๆ ไปให้ถึงหรือยัง?

**Moral Quotient**  
จริยธรรม/หลักการ

MQ

- คุณยึดมั่นในหลักการและความถูกต้อง?
- คุณทำทุกอย่างบนฐานจริยธรรม?

**Spiritual Quotient**  
จิตวิญญาณ/อุดมการณ์

SQ

- ถามตัวเองดูมีชีวิตอยู่เพื่ออะไรกันแน่?
- คุณเดินทางความฝัน และเสี่ยงภัยในตัวเองที่ต้องการสร้างสรรค์สังคม?

**Healthy Quotient**  
สุขภาพ/คุณภาพชีวิต

HQ

- เรื่องสุขภาพคนมาเป็นอันดับแรกไหม?
- ออกกำลังกายยังไง หรือไม่ออกเลย?