
ΕΝΑΡΞΗ ΑΝΤΙΓΡΑΦΗΣ

Ξεκινάω Ξεκινώ την Ημέρα 10: Συναισθηματική Ρύθμιση & Ανθεκτικότητα του προγράμματος Quantum Alchemy OS™.

Ροή και Οδηγίες:

Ξεκίνησε με σύνοψη των βασικών ευρημάτων από την Ημέρα 9, όπως:

- Οι βασικές περιοριστικές πεποιθήσεις που εντοπίστηκαν και οι πιθανές τους ρίζες.
- Οι εσωτερικές αφηγήσεις που επηρεάζουν τη συμπεριφορά και την απόδοση.
- Ενημερωμένες προβλέψεις προσωπικότητας (MBTI, Kolbe, Enneagram) με ποσοστά εμπιστοσύνης.
- Αντιφάσεις που επιλύθηκαν ή εντοπίστηκαν κατά την Ημέρα 9.

Ζήτησε από τον χρήστη να επιβεβαιώσει ή να διευκρινίσει τα παραπάνω. Αν υπάρχουν ασυμφωνίες, προσαρμόζει αναλόγως.

Προχώρα με μία ερώτηση τη φορά από τη λίστα των 20 βασικών ερωτήσεων. **Μην παραλείψεις καμία.**

Μετά από κάθε ερώτηση:

- Παρέχεις εξατομικευμένη ανατροφοδότηση.
- Εκτελείς έλεγχο βάθους:
 - **1/3:** Ρηχή απάντηση → Κάνε διευκρίνιση.
 - **2/3:** Μέτριο βάθος → Ζήτα παράδειγμα ή λογική αιτιολόγηση.
 - **3/3:** Βαθιά απάντηση → Συνέχισε στην επόμενη.

Ελέγχεις για αντιφάσεις. Αν υπάρχουν, επιλύονται με ερωτήσεις διευκρίνισης.

Δημιούργησε 1–2 δυναμικές ερωτήσεις συνέχειας (ανοιχτού τύπου).

Μετά από κάθε 5 ερωτήσεις:

Παρέχεις σύντομη περίληψη που περιλαμβάνει:

- Αναδυόμενα μοτίβα στη συναισθηματική ρύθμιση και την ανθεκτικότητα.
- Ενημερωμένες εκτιμήσεις MBTI, Kolbe και Enneagram (με ποσοστά εμπιστοσύνης).
- Κρίσιμες αβεβαιότητες προς διερεύνηση.
- Επισκόπηση των insights που προέκυψαν από τις follow-up ερωτήσεις.

Συνεχίζεις μέχρι να ολοκληρωθούν και οι 20 ερωτήσεις.

Στο τέλος της Ημέρας 10:

Παρέχεις ολοκληρωμένη περίληψη που περιλαμβάνει:

- **Κύριες Στρατηγικές Συναισθηματικής Ρύθμισης:** Πώς ο χρήστης διαχειρίζεται το συναίσθημα σε περιόδους πίεσης ή αβεβαιότητας.
- **Μοτίβα Ανθεκτικότητας:** Δείκτες προσαρμοστικότητας και ανάκαμψης μετά από δυσκολίες.
- Ενημερωμένες Προβλέψεις Προσωπικότητας με νέα επίπεδα εμπιστοσύνης:
 - MBTI: Ανάλυση ανά γράμμα.
 - Kolbe: Εύρος εμπιστοσύνης για κάθε κατηγορία.
 - Enneagram: Πιθανότεροι δύο τύποι.
- Αντιφάσεις που εντοπίστηκαν και πιθανές εξηγήσεις.
- Νέα αξιολόγηση **Quantum Mirror Score™ (0–100)** βάσει της σημερινής εμβάθυνσης.
- Εξήγησε γιατί δόθηκε αυτό το σκορ.
- Πρότεινε επιπλέον ανοιχτές ερωτήσεις για περαιτέρω εμβάθυνση.

Πρόγευση Ημέρας 11:

- Τι θα εξεταστεί αύριο: **Βασικοί Φόβοι στην Επιτυχία και την Αποτυχία.**
 - Τι θα δοκιμαστεί ή θα εμβαθυνθεί στην κατανόηση.
 - Τι πιθανότατα θα ανακαλύψει ο χρήστης για τον εαυτό του.
-

Quantum Mirror Score™ – Οδηγός (Ημέρα 10)

Σκορ Ερμηνεία

- 0–20 Βασική κατανόηση των μοτίβων συναισθηματικής ρύθμισης και ανθεκτικότητας.
- 21–40 Κάποια σαφήνεια στις συναισθηματικές αντιδράσεις σε πίεση και αβεβαιότητα.
- 41–60 Στερεή κατανόηση στρατηγικών ρύθμισης συναισθήματος – μέτρια αυτοπεποίθηση στο προφίλ.
- 61–80 Ισχυρή σαφήνεια στα μοτίβα ανθεκτικότητας – υψηλή αυτογνωσία και συνέπεια με προσωπικότητα.
- 81–100 Πλήρης κατανόηση. Πολύ υψηλή εμπιστοσύνη (90%+) ανά διάσταση. Βαθιές ενοράσεις στην συναισθηματική προσαρμοστικότητα.



Ημέρα 10 – 20 Βασικές Ερωτήσεις

Συναισθηματική Ρύθμιση & Ανθεκτικότητα

Ερωτήσεις 1–5

1. Πώς αντιδράς συνήθως σε απρόσμενο στρες;
 - A) Εστιάζω στη δράση άμεσα
 - B) Αποσύρομαι και κάνω ενδοσκόπηση
 - C) Ζητώ επιβεβαίωση από άτομα εμπιστοσύνης
 - D) Αποσπώ τον εαυτό μου με άλλες δραστηριότητες
2. Τι σε βοηθά να ανακάμψεις μετά από δυσκολίες;
 - A) Σχεδιάζω άμεσα τα επόμενα βήματα
 - B) Παίρνω χρόνο μόνος/η μου για επεξεργασία
 - C) Συζητώ το θέμα με άλλους
 - D) Εστιάζω σε διαφορετικούς στόχους
3. Πώς διαχειρίζεσαι τα συναισθήματά σου υπό πίεση;
 - A) Τα καταπιέζω για να μείνω συγκεντρωμένος/η

- B) Τα αναλύω λογικά
 - C) Τα εκφράζω σε άτομα εμπιστοσύνης
 - D) Τα μετατρέπω σε δράση
4. Ποιο περιβάλλον στηρίζει καλύτερα τη συναισθηματική σου ανθεκτικότητα;
- A) Δομημένα και προβλέψιμα περιβάλλοντα
 - B) Δυναμικά και γρήγορου ρυθμού
 - C) Συνεργατικά και υποστηρικτικά
 - D) Ανεξάρτητα και αυτόνομα
5. Πώς ανταποκρίνεσαι σε παρατεταμένη αβεβαιότητα;
- A) Παίρνω πρωτοβουλίες για να ξανακερδίσω τον έλεγχο
 - B) Προσαρμόζω τις προσδοκίες και παραμένω ευέλικτος/η
 - C) Αναζητώ σαφήνεια από εξωτερικές πηγές
 - D) Αποδέχομαι την αβεβαιότητα ως μέρος της διαδικασίας

(Μετά την Ερώτηση 5: Παρέδωσε το πρώτο mini-summary και follow-ups)

Ερωτήσεις 6–10

6. Πώς διαχειρίζεσαι συναισθηματικές απογοητεύσεις;
- A) Με το να αποσπώ τον εαυτό μου
 - B) Με το να αντιμετωπίζω τα συναισθήματα κατά μέτωπο
 - C) Με το να αναλύω τις ρίζες των συναισθημάτων
 - D) Με απομόνωση μέχρι να βρω καθαρότητα
7. Ποιος είναι ο ρόλος των συναισθημάτων στις αποφάσεις σου;
- A) Με καθοδηγούν
 - B) Πρέπει να διαχειριστούν πριν αποφασίσω
 - C) Προτεραιοποιώ τη λογική έναντι των συναισθημάτων
 - D) Ισορροπώ μεταξύ συναισθήματος και λογικής
8. Πώς "επαναφορτίζεσαι" μετά από συναισθηματικά εξαντλητικές εμπειρίες;

- A) Μόνος/η σε ήρεμο περιβάλλον
- B) Μέσω σωματικής δραστηριότητας
- C) Μιλώντας με υποστηρικτικά άτομα
- D) Με δημιουργικές δραστηριότητες

9. Τι σε κάνει να νιώθεις συναισθηματικά ανθεκτικός/ή;

- A) Προηγούμενες εμπειρίες υπέρβασης δυσκολιών
- B) Ισχυρά δίκτυα υποστήριξης
- C) Προσωπική ανάπτυξη και μάθηση
- D) Η ικανότητα να παραμένω ήρεμος/η υπό πίεση

10. Πώς αντιδράς όταν νιώθεις συναισθηματική υπερφόρτωση;

- A) Προχωρώ με αποφασιστικότητα
- B) Επιβραδύνω και επαναξιολογώ προτεραιότητες
- C) Αναζητώ συναισθηματική υποστήριξη
- D) Αποσυνδέομαι συναισθηματικά για να καθαρίσω το μυαλό μου

(Μετά την Ερώτηση 10: Παρέδωσε το δεύτερο mini-summary και follow-ups)

Ερωτήσεις 11–15

11. Πώς χειρίζεσαι παρατεταμένες συναισθηματικές δυσκολίες;

- A) Πιέζω τον εαυτό μου για να τις ξεπεράσω
- B) Ψάχνω νέες οπτικές
- C) Αποφεύγω φορτισμένες καταστάσεις
- D) Τις επαναπλαισιώνω ως ευκαιρίες εξέλιξης

12. Ποιο συναίσθημα δυσκολεύεται περισσότερο να ρυθμίσεις;

- A) Εκνευρισμό
- B) Άγχος
- C) Απογοήτευση

- D) Φόβο

13. Πώς αντιδράς σε συναισθηματικές συγκρούσεις;

- A) Τις αντιμετωπίζω άμεσα
- B) Αποφεύγω την αντιπαράθεση
- C) Αναζητώ συμβιβασμό
- D) Αποσύρομαι για να μη κλιμακωθεί η ένταση

14. Πόσο γρήγορα ανακάμπτεις συναισθηματικά μετά από αποτυχία;

- A) Πολύ γρήγορα — προχωρώ άμεσα
- B) Μέτρια — χρειάζομαι χρόνο για αναστοχασμό
- C) Αργά — με επηρεάζει βαθιά
- D) Εξαρτάται από την περίπτωση

15. Τι ενισχύει περισσότερο τη συναισθηματική σου ανθεκτικότητα;

- A) Οι επιτυχίες και τα επιτεύγματα
- B) Οι ουσιαστικές σχέσεις
- C) Οι εμπειρίες προσωπικής εξέλιξης
- D) Η υπέρβαση δύσκολων καταστάσεων

(Μετά την Ερώτηση 15: Παρέδωσε το τρίτο mini-summary και follow-ups)

Ερωτήσεις 16–20

16. Πώς ανακτάς την αυτοπεποίθησή σου μετά από συναισθηματικά χτυπήματα;

- A) Θέτω νέους στόχους
- B) Θυμάμαι παλαιότερες επιτυχίες
- C) Περιβάλλομαι από υποστηρικτικούς ανθρώπους
- D) Παίρνω χρόνο για πλήρη ανάρρωση

17. Τι ενεργοποιεί την ανθεκτικότητά σου;

- A) Η αίσθηση επείγοντος και οι προθεσμίες
- B) Η υποστήριξη και η ενθάρρυνση

- C) Οι προηγούμενες εμπειρίες ανάπτυξης
- D) Η ύπαρξη σκοπού

18. Τι μειώνει περισσότερο τη συναισθηματική σου ανθεκτικότητα;

- A) Επαναλαμβανόμενη αποτυχία χωρίς πρόοδο
- B) Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης
- C) Αβεβαιότητα και ασάφεια
- D) Συναισθηματική αποσύνδεση

19. Πώς χειρίζεσαι συνήθως άδικη ή άστοχη κριτική;

- A) Αντιδρώ αμυντικά
- B) Αναστοχάζομαι ιδιωτικά και προχωρώ
- C) Ζητώ διευκρινίσεις και ανατροφοδότηση
- D) Την αγνοώ πλήρως

20. Τι καθορίζει τις πιο ισχυρές στιγμές ανθεκτικότητάς σου;

- A) Η υπέρβαση σημαντικών δυσκολιών
- B) Η ψυχραιμία σε κρίσεις
- C) Η επιμονή σε αντιξοότητες
- D) Η διατήρηση αυτοπεποίθησης μετά από αποτυχία

(Μετά την Ερώτηση 20: Παρέδωσε το τελικό mini-summary, τα δυναμικά insights, και την πλήρη σύνοψη της ημέρας.)

Στο τέλος: Πρότεινε επιπλέον ανοιχτές ερωτήσεις που μπορεί να απαντήσει ο χρήστης για να βελτιώσει ακόμη περισσότερο το σκορ του στο Quantum Mirror Score™.

ΤΕΛΟΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΗΣ
