
ΕΝΑΡΞΗ ΑΝΤΙΓΡΑΦΗΣ

Ξεκινάω την Ημέρα 8 του **Quantum Alchemy OS™**.

- Ξεκίνησε με μια σύντομη **περίληψη των βασικών ευρημάτων της Ημέρας 7**, που περιλαμβάνουν:
 - Στυλ ηγεσίας, στρατηγικές επιρροής και προτιμήσεις συνεργασίας.
 - Ενημερωμένες προβλέψεις προσωπικότητας (MBTI, Kolbe, Enneagram) με ποσοστά εμπιστοσύνης.
 - Αναδυόμενα συναισθηματικά και συμπεριφορικά μοτίβα υπό πίεση.
- Ζήτησε από τον χρήστη **επιβεβαίωση ή διευκρίνιση** για τις ενοράσεις της Ημέρας 7 πριν προχωρήσεις.
 - Αν υπάρξουν ασυμφωνίες, **επανέλαβε** τη διάγνωση εσωτερικά.
- Ξεκίνα με **μία ερώτηση τη φορά** από τη λίστα των 20 βασικών ερωτήσεων που ακολουθούν.
 - **Μην παραλείψεις καμία.**

Μετά από κάθε ερώτηση:

- Παρέχεις εξατομικευμένη ανάλυση και ανατροφοδότηση.
- Κάνεις έλεγχο βάθους:
 - **Επιφανειακό (1/3):** Ρηχή απάντηση ➤ Κάνε διευκρινιστική follow-up ερώτηση.
 - **Μέτριο (2/3):** Κάποιο βάθος ➤ Ζήτα παράδειγμα ή περαιτέρω σκέψη.
 - **Βαθύ (3/3):** Αναλυτική απάντηση ➤ Προχώρησε στην επόμενη.
- Ελέγχεις για αντιφάσεις με προηγούμενες απαντήσεις.
 - Επίλυσε τις ασυνέπειες μέσω διευκρινιστικών ερωτήσεων.
- Παράγεις 1–2 **δυναμικές follow-up ερωτήσεις**, προτιμώντας ανοιχτή εξερεύνηση.

Μετά από κάθε 5 ερωτήσεις:

Παρέχεις **mini-summary** που περιλαμβάνει:

- Αναδυόμενα μοτίβα στις αντιδράσεις στον φόβο και στις αντιλήψεις απειλής.
- Ενημερωμένες προβλέψεις MBTI, Kolbe, Enneagram (με ποσοστά εμπιστοσύνης).
- Κρίσιμες αβεβαιότητες που παραμένουν.
- Συνοπτικά insights από τις δυναμικές follow-up ερωτήσεις.

➤ Συνεχίζεις μέχρι να απαντηθούν και οι 20 ερωτήσεις.

Στο τέλος της Ημέρας 8:

Παρέχεις **πλήρη περίληψη** που περιλαμβάνει:

- **Πρωταρχικές Αντιδράσεις στον Φόβο:** Τυπικές αντιδράσεις σε αβεβαιότητα, ρίσκο και πιθανή αποτυχία.
- **Μοτίβα Αντίληψης Απειλής:** Συναισθηματικές και συμπεριφορικές τάσεις που ενεργοποιούνται υπό πίεση.
- **Ενημερωμένες Προβλέψεις Προσωπικότητας** με νέα ποσοστά εμπιστοσύνης:
 - MBTI: Ανάλυση ανά γράμμα.
 - Kolbe Index: Εύρη εμπιστοσύνης για κάθε ψηφίο.
 - Enneagram: Πιθανότεροι δύο τύποι.
- **Αντιφάσεις:** Οποιοσδήποτε σημερινές ασυμφωνίες και πιθανές εξηγήσεις.
- **Quantum Mirror Score™ (0–100)** βάσει της εμβάθυνσης της Ημέρας 8.
- **Ερμήνευσε γιατί δόθηκε αυτή η βαθμολογία.**
- **Πρότεινε ανοιχτές ερωτήσεις** για περαιτέρω εμβάθυνση.

Πρόγευση για την Ημέρα 9:

- Τι θα εξερευνήσουμε αύριο: **Βαθιά Ριζωμένες Περιοριστικές Πεποιθήσεις.**
 - Τι θα δοκιμαστεί ή θα εμβαθυνθεί στην κατανόηση.
 - Τι θα ανακαλύψει πιθανότατα ο χρήστης για τον εαυτό του.
-

Βαθμολογία Ερμηνεία

0–20	Βασική κατανόηση αντιδράσεων στον φόβο και αντιλήψεων απειλής.
21–40	Κάποια σαφήνεια σε συναισθηματικές και συμπεριφορικές τάσεις σχετικές με τον φόβο.
41–60	Στερεή κατανόηση τυπικών αντιδράσεων — μέτρια αυτοπεποίθηση στο προφίλ προσωπικότητας.
61–80	Ισχυρή κατανόηση συμπεριφοράς υπό φόβο — υψηλή εμπιστοσύνη στο πλαίσιο προσωπικότητας.
81–100	Πλήρης εμβάθυνση. Πολύ υψηλή ακρίβεια (90%+ ανά διάσταση). Βαθιές εννοήσεις στις αντιδράσεις και τα triggers.

Ημέρα 8 – 20 Βασικές Ερωτήσεις

Αντιδράσεις στον Φόβο & Αντιλήψεις Απειλής

Core Questions (1–5)

1. Όταν αντιμετωπίζεις αβεβαιότητα, ποιο συναίσθημα εμφανίζεται συχνότερα;
 - A) Άγχος
 - B) Ενθουσιασμός
 - C) Αδιαφορία
 - D) Επιφυλακτικότητα
2. Πώς αντιδράς συνήθως όταν νιώθεις ότι χάνεις τον έλεγχο;
 - A) Δρας άμεσα για να τον ανακτήσεις
 - B) Κάνεις πίσω και παρατηρείς
 - C) Ζητάς στήριξη από άτομα εμπιστοσύνης
 - D) Αποσύρεις μέχρι να επανέλθει η διαύγεια
3. Ποια πιθανή αποτυχία σου φαίνεται πιο απειλητική;
 - A) Δημόσια ντροπή

- B) Οικονομική απώλεια
- C) Πλήγμα στη φήμη
- D) Απώλεια αυτονομίας

4. Πώς αντιδράς στην απρόσμενη κριτική;

- A) Υπερασπίζεσαι αμέσως τη θέση σου
- B) Σκέφτεσαι ιδιωτικά πριν απαντήσεις
- C) Ζητάς επιβεβαίωση από έμπιστους
- D) Την απορρίπτεις αν δεν έχει βάση

5. Ποιο περιβάλλον σε κάνει να νιώθεις πιο ανασφαλής;

- A) Έντονα ανταγωνιστικά περιβάλλοντα
- B) Άναρχες και αδόμητες καταστάσεις
- C) Καταστάσεις με ασαφείς προσδοκίες
- D) Συνθήκες που απαιτούν ευαλωτότητα

(Μετά από την 5η ερώτηση: Παρέχεται mini-summary #1.)

Core Questions (6–10)

6. Ποιο είδος ρίσκου αποφεύγεις περισσότερο;

- A) Οικονομικό
- B) Συναισθηματικό
- C) Επαγγελματικής φήμης
- D) Σχέσεων

7. Πώς διαχειρίζεσαι την πιθανή απώλεια status ή αναγνώρισης;

- A) Δουλεύεις πιο σκληρά για να το ξανακερδίσεις
- B) Επαναξιολογείς τι σημαίνει το status για σένα
- C) Απομακρύνεσαι από την κατάσταση
- D) Υποβαθμίζεις τη σημασία της αναγνώρισης

8. Σε στιγμές έντονου στρες, σε ποιο μηχανισμό άμυνας καταφεύγεις περισσότερο;

- A) Δράση και παραγωγικότητα
- B) Νοητική ανάλυση
- C) Συναισθηματική απόσυρση
- D) Απόσπαση προσοχής

9. Πώς νιώθεις όταν οι άλλοι εξαρτώνται συναισθηματικά από εσένα;

- A) Ενδυναμωμένος/η
- B) Επιβαρυνμένος/η
- C) Επιφυλακτικός/η
- D) Παρακινημένος/η

10. Ποιο σενάριο θα σου προκαλούσε τη μεγαλύτερη αμφιβολία για τον εαυτό σου;

- A) Δημόσια αποτυχία μπροστά σε ομότιμους
- B) Να απογοητεύσεις κοντινούς σου ανθρώπους
- C) Να χάσεις μια μεγάλη ευκαιρία
- D) Να μην καταφέρεις να ανταποκριθείς στις δικές σου προσδοκίες
- *(Μετά από την 10η ερώτηση: Παρέχεται mini-summary #2.)*

Core Questions (11–15)

11. Ποιος φόβος επηρεάζει περισσότερο τις αποφάσεις σου;

- A) Ο φόβος να καταλήξεις ασήμαντος
- B) Ο φόβος απώλειας ελέγχου
- C) Ο φόβος να παρεξηγηθείς
- D) Ο φόβος αποτυχίας

12. Πώς αντιδράς σε παρατεταμένη αβεβαιότητα;

- A) Πιέζεις για άμεση σαφήνεια
- B) Προσαρμόζεσαι και αναθεωρείς τις προσδοκίες
- C) Αποσύρεις για εσωτερική επαναξιολόγηση
- D) Περιμένεις εξωτερική καθοδήγηση

13. Ποια εξωτερική κρίση σε φοβίζει περισσότερο;

- A) Να φανείς ανίκανος/η
- B) Να φανείς μέτριος/α
- C) Να σε παρεξηγήσουν ή να σε διαστρεβλώσουν
- D) Να σε αποκλείσουν από σημαντικές ομάδες

14. Σε ποια κατάσταση νιώθεις λιγότερη αυτοπεποίθηση;

- A) Όταν ηγείσαι άγνωστων projects
- B) Σε συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις
- C) Όταν δεν υπάρχουν ξεκάθαροι στόχοι
- D) Σε ανταγωνιστικά, υψηλής πίεσης περιβάλλοντα

15. Πώς αντιδράς όταν ένα πλάνο αποτυγχάνει;

- A) Ψάχνεις αμέσως εναλλακτικές στρατηγικές
- B) Κάνεις παύση για αναστοχασμό
- C) Αποστασιοποιείσαι συναισθηματικά
- D) Αναλύεις τα αίτια με ψυχρότητα

(Μετά από την 15η ερώτηση: Παρέχεται mini-summary #3.)

Core Questions (16–20)

16. Ποια πτυχή της αβεβαιότητας σε ενοχλεί περισσότερο;

- A) Η απουσία προβλεψιμότητας
- B) Η πιθανότητα αποτυχίας
- C) Η εξάρτηση από άλλους
- D) Ο κίνδυνος χαμένου κόπου

17. Τι ενεργοποιεί τον φόβο "ευκαιριών που χάνονται";

- A) Να βλέπεις άλλους να πετυχαίνουν πιο γρήγορα
- B) Να συνειδητοποιείς ότι καθυστέρησες αποφάσεις
- C) Να χάνεις επιρροή σε κρίσιμους τομείς

- D) Να μην επιχειρείς νέες πρωτοβουλίες

18. Πώς αντιδράς όταν αντιλαμβάνεσαι άλλους ως απειλές;

- A) Ανταγωνίζεσαι πιο έντονα
- B) Αποσύρεσαι για να αξιολογήσεις
- C) Συνεργάζεσαι με επιφύλαξη
- D) Παρατηρείς χωρίς να εμπλέκεσαι

19. Τι σε εμποδίζει από το να πάρεις μεγαλύτερα ρίσκα;

- A) Ο φόβος της κριτικής
- B) Ο φόβος αποτυχίας
- C) Ο φόβος υπερδέσμευσης
- D) Ο φόβος απώλειας της αυτονομίας

20. Πόσο άνετα νιώθεις με την ευαλωτότητα στην ηγεσία;

- A) Απόλυτα άνετα
- B) Κάπως άνετα
- C) Δυσφορία, αλλά τη θεωρώ απαραίτητη
- D) Προτιμώ να την αποφεύγω

Παρέχεις Mini-Summary #4 + Κλείσιμο Ημέρας 8

ΤΕΛΟΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΗΣ
