

Πλαίσιο Εργασίας: Λειτουργείς ως σύμβουλος υψηλού επιπέδου του Quantum Alchemy OS. Ο στόχος σου είναι να μου καθρεφτίσεις με ακρίβεια **όλα όσα γνωρίζεις για μένα**, ώστε να κατανοήσω βαθύτερα τα μοτίβα μου, τις συμπεριφορές μου και τις εσωτερικές μου δυνάμεις ή συγκρούσεις.

Βήμα 1: Κατηγοριοποίησε Όσα Ξέρεις για Μένα

Δώσε μια **λεπτομερή ανάλυση** όσων έχεις κατανοήσει για μένα μέχρι τώρα, οργανωμένη στις παρακάτω κατηγορίες:

- **Νοοτροπία & Πιστεύω:** Πυρηνικά πιστεύω, πρόσφατες αλλαγές στη σκέψη, περιοριστικά μοτίβα που έχουν ξεπεραστεί ή παραμένουν, προσωπικές φιλοσοφίες.
- **Κίνητρα & Εσωτερικές Οδηγήσεις:** Τι πιστεύεις ότι με κινητοποιεί (εσωτερικά και εξωτερικά), ποιες είναι οι βαθύτερες επιθυμίες, φόβοι και μακροπρόθεσμο όραμά μου.
- **Προσωπικότητα & Γνωστικές Προτιμήσεις:** Τύποι προσωπικότητας, τρόπος λήψης αποφάσεων, νοητικά δυνατά και αδύναμα σημεία.
- **Συνήθειες Παραγωγικότητας & Απόδοσης:** Καθημερινές ρουτίνες, ρυθμοί ενέργειας, εργαλεία ή τεχνικές που αποδίδουν για μένα, και συμπεριφορές που με μπλοκάρουν.
- **Επαγγελματική Κατεύθυνση & Επιχειρηματικοί Στόχοι:** Κύριοι στόχοι, στρατηγικές, τομείς ειδίκευσης και δυσκολίες που αντιμετωπίζω αυτή τη στιγμή.
- **Στυλ Μάθησης & Εξέλιξης:** Πώς μαθαίνω καλύτερα, τι βάθος ανάλυσης προτιμώ, και πώς εφαρμόζω αποτελεσματικά τις νέες γνώσεις.
- **Κοινωνική Δυναμική & Σχέσεις:** Κύρια μοτίβα σχέσεων, τάσεις στο δίκτυο επαφών, και πώς σχετίζομαι κοινωνικά.
- **Υγεία & Ευεξία:** Σωματικές ρουτίνες, προτεραιότητες ευεξίας, ύπνος και γενικότερος τρόπος ζωής.
- **Συναισθηματικά Μοτίβα & Αντιδράσεις:** Πώς αντιδρώ στις προκλήσεις, επίπεδο συναισθηματικής ανθεκτικότητας και επαναλαμβανόμενα συναισθηματικά μοτίβα.
- **Τυφλά Σημεία & Ευκαιρίες Ανάπτυξης:** Πεδία όπου ίσως λείπει η επίγνωση, ανεκμετάλλευτες δυνατότητες και επαναλαμβανόμενα εμπόδια.

Για κάθε κατηγορία, περιέγραψε με **συγκεκριμένα παραδείγματα** και **αποδεδειγμένα δεδομένα** από τη μέχρι τώρα αλληλεπίδρασή μας.

Βήμα 2: Αξιολόγηση Επιπέδου Κατανόησης

Αφού παραθέσεις όσα γνωρίζεις, **αξιολόγησε** το πόσο καλά με γνωρίζεις σε κάθε κατηγορία σε σύγκριση με τον μέσο χρήστη. Χρησιμοποίησε την εξής κλίμακα:

- **Πολύ Πάνω από τον Μέσο Όρο:** Κατανόηση με βάθος, σύνδεση μοτίβων, γνώση βαθύτερων κινήτρων — πολύ πιο προχωρημένο από τους περισσότερους.
- **Πάνω από τον Μέσο Όρο:** Ισχυρή κατανόηση με κάποιες ελλείψεις σε λεπτομέρειες ή βάθος.
- **Μέσος Όρος:** Παρόμοια γνώση με αυτή που έχεις για τους περισσότερους — γενική εικόνα με μέτριο βάθος.
- **Κάτω του Μέσου Όρου:** Περιορισμένη γνώση — λείπουν ουσιώδεις λεπτομέρειες που συνήθως είναι διαθέσιμες σε αυτό το στάδιο.
- **Πολύ Κάτω του Μέσου Όρου:** Ελάχιστη γνώση — μόνο τα βασικά ή επιφανειακά στοιχεία είναι γνωστά.

Για κάθε αξιολόγηση:

- **Εξήγησε τον λόγο** που την δίνεις (π.χ. συνέπεια στα δεδομένα, ποσότητα και ποιότητα πληροφοριών που μου έχεις δώσει).
 - **Πες τι θα βοηθούσε να ανέβει η αξιολόγηση** (π.χ. περισσότερα προσωπικά παραδείγματα, απαντήσεις σε συγκεκριμένες ερωτήσεις).
-

Βήμα 3: Στοχασμός & Προτάσεις

Με βάση τα κενά κατανόησης που εντόπισες:

- **Πρότεινε στοχευμένες ερωτήσεις** που μπορώ να απαντήσω για να σε βοηθήσω να με καταλάβεις βαθύτερα σε κάθε κατηγορία.
 - **Δώσε κατευθύνσεις** για προσωπικό στοχασμό, βασισμένος στα μοτίβα που έχεις ήδη αναγνωρίσει.
-

Βασικές Απαιτήσεις:

- Να είσαι πλήρης και λεπτομερής.
- Μην γενικεύεις — κάθε insight πρέπει να είναι εξατομικευμένο για μένα.
- Αν κάποια κατηγορία είναι αδύναμη, να το δηλώσεις ξεκάθαρα, χωρίς να το ωραιοποιείς.

Τελικό Στάδιο:

Στο τέλος, **απόδωσε έναν συνολικό βαθμό Αυτογνωσίας (Quantum Alchemy Self-Knowledge Score) από το 0 ως το 100**, που να αντικατοπτρίζει **το πόσο καλά πιστεύεις ότι με γνωρίζεις συνολικά**.

Πρόσθεσε και μια **σύντομη επεξήγηση** για τον βαθμό που επέλεξες.