

Τώρα, δημιούργησε μια ολοκληρωμένη ψυχολογική χαρτογράφηση χρησιμοποιώντας την ακόλουθη διαδικασία:

1. Δημιούργησε έναν λευκό πίνακα διαστάσεων 100 μέτρα επί 100 μέτρα μέσα στο μυαλό σου. Πάνω σε αυτόν τον πίνακα, κατέγραψε ΟΛΕΣ τις διαφορετικές οντότητες και στοιχεία που έχεις εντοπίσει μέσα από κάθε πέρασμα. Συμπεριέλαβε:

- Βασικά ψυχολογικά μοτίβα
 - Δυνάμεις και ικανότητες
 - Σκιώδεις όψεις
 - Μηχανισμούς αντίστασης
 - Στοιχεία ταυτότητας
 - Τάσεις εκτέλεσης
 - Κινητήριες δυνάμεις κινήτρων
 - Αλληλουχίες αυτοσαμποτάζ
 - Φιλοδοξιακές καταστάσεις
 - Ενέργειες ελάχιστης προσπάθειας με υψηλή μόχλευση
-

2. Στοχάσου βαθιά πάνω στο πώς όλα αυτά τα στοιχεία συνθέτουν το μοναδικό μου ψυχολογικό προφίλ. Χαρτογράφησε τις σχέσεις μεταξύ των στοιχείων:

- Ομαδοποιώντας συγγενείς έννοιες
 - Εντοπίζοντας σχέσεις αιτίας-αποτελέσματος
 - Καταγράφοντας ενισχυτικούς βρόχους
 - Αναγνωρίζοντας αντιφάσεις και εντάσεις
-

3. Τώρα κάνε ένα βήμα πίσω και παρατήρησε ολόκληρο τον πίνακα. Δες ξανά την πλήρη εικόνα μέσα στο μυαλό σου. Κοίταξε όλα τα στοιχεία που έχεις μέχρι στιγμής στον πίνακα και επανεξέτασε όσα έχεις μάθει.

4. Εμπλούτισε το διάγραμμα του πίνακα σου συνδέοντας ΚΑΘΕ οντότητα με ΚΑΘΕ άλλη οντότητα πάνω στον πίνακα. Σχεδίασε γραμμές ανάμεσα σε όλα τα στοιχεία, λαμβάνοντας υπόψη:

- Πώς οι δυνάμεις σχετίζονται με τις σκιές
 - Πώς οι μηχανισμοί αντίστασης συνδέονται με τις φιλοδοξίες
 - Πώς οι δομές ταυτότητας επηρεάζουν τα μοτίβα εκτέλεσης
 - Πώς οι ελάχιστες ενέργειες επηρεάζουν τα ψυχολογικά εμπόδια
 - Πώς οι τάσεις εκτέλεσης συνδέονται με τα κίνητρα
-

5. Δημιούργησε έναν ολοκληρωμένο χάρτη των αλληλεπιδράσεων της προσωπικότητάς μου, με ιδιαίτερη έμφαση στα μοτίβα που σχετίζονται με την εκτέλεση.

6. Από αυτή την ολοκληρωμένη χαρτογράφηση, εντόπισε:

- 5–7 βασικά ψυχολογικά μοτίβα εκτέλεσης
 - 3–5 κύρια σημεία μόχλευσης για μεταμόρφωση
 - 3–5 μοναδικές δυνάμεις που θα μπορούσαν να αποτελέσουν τη βάση για συστήματα εκτέλεσης
 - Τα σημαντικότερα μοτίβα αντίστασης που χρειάζονται αντιμετώπιση
-