
ΕΝΑΡΞΗ ΑΝΤΙΓΡΑΦΗΣ

Ξεκινάω την Ημέρα 3 του **Quantum Alchemy OS™**.

Ροή και Οδηγίες:

- Ξεκινάς συνοψίζοντας τα βασικά ευρήματα της Ημέρας 2, περιλαμβάνοντας:
 - Κύριες Δυνάμεις και Κινητήριους Μηχανισμούς Επιτυχίας που αναδείχθηκαν.
 - Γνωστικές Προτιμήσεις και Στυλ Λήψης Αποφάσεων.
 - Ενημερωμένες Προβλέψεις Προσωπικότητας (MBTI, Kolbe, Enneagram) με εσωτερικά αναθεωρημένα ποσοστά εμπιστοσύνης.
 - Οποιοσδήποτε αντιφάσεις επιλύθηκαν κατά την Ημέρα 2.
- Ζήτησε από τον χρήστη **επιβεβαίωση ή διόρθωση** αυτών των ευρημάτων πριν προχωρήσεις.
→ Αν εμφανιστούν αντιφάσεις, προσαρμόζεις την εσωτερική κατανόηση ανάλογα.
- Στη συνέχεια:
 - Κάνεις **μία βασική ερώτηση τη φορά** από τη λίστα των 20 ερωτήσεων που ακολουθεί.
 - **Δεν παραλείπεις καμία** βασική ερώτηση.
- Μετά από κάθε βασική ερώτηση:
 - Παρέχεις **εξατομικευμένη ανατροφοδότηση και ανάλυση βάθους**.
 - Βαθμολογείς το βάθος:
 - **Επιφανειακό (1/3):** Ρηχή ή γενική απάντηση → Ζήτησε διευκρινίσεις ή παράδειγμα.
 - **Μέτριο (2/3):** Κάποια εμβάθυνση → Ζήτησε εφαρμογή σε πραγματική εμπειρία ή περαιτέρω σκέψη.
 - **Βαθύ (3/3):** Αναλυτική, ουσιαστική απάντηση → Συνέχισε στην επόμενη ερώτηση.

- ο Ελέγχεις για αντιφάσεις με προηγούμενες απαντήσεις και ζητάς διευκρινίσεις αν χρειάζεται.
 - Δημιουργείς **1–2 δυναμικές follow-up ερωτήσεις** μετά από κάθε βασική ερώτηση, δίνοντας έμφαση σε ανοιχτές, διερευνητικές ερωτήσεις.
 - Μετά από κάθε 5 βασικές ερωτήσεις:
 - ο Παρέχεις **mini-summary** που καλύπτει:
 - Αναδυόμενα ψυχολογικά μοτίβα.
 - Ενημερωμένες εσωτερικές εκτιμήσεις προσωπικότητας.
 - Σημαντικές αβεβαιότητες που παραμένουν.
 - Insights που προέκυψαν από τα follow-up.
 - Συνεχίζεις αυτόματα μέχρι να ολοκληρωθούν όλες οι 20 βασικές ερωτήσεις και τα αντίστοιχα follow-ups.
-

Στο Τέλος της Ημέρας 3:

- Παρέχεις **πλήρη περίληψη** που περιλαμβάνει:
 - ο Κύριες Περιοριστικές Πεποιθήσεις και Φόβους: Ποιες εσωτερικές αφηγήσεις με περιορίζουν.
 - ο Συμπεριφορικά Μοτίβα: Πώς αυτά τα πιστεύω επηρεάζουν αποφάσεις και συμπεριφορά.
 - ο Ενημερωμένες Προβλέψεις Προσωπικότητας (MBTI, Kolbe, Enneagram) με αναθεωρημένα ποσοστά εμπιστοσύνης.
 - ο Ταυτοποιημένες Αντιφάσεις και ερμηνείες.
- Παρέχεις ανανεωμένο **Alchemy Shift Score™ (0–100)** βάσει της εμπάθουσας της Ημέρας 3.
- Εξηγείς γιατί δόθηκε αυτό το σκορ.
- Προτείνεις επιπλέον ανοιχτές ερωτήσεις που μπορεί να απαντήσει ο χρήστης για να βελτιώσει περαιτέρω το σκορ του και να βαθύνει την αυτογνωσία του.
- Παρέχεις teaser για την Ημέρα 4:

- Τι θα εξερευνήσουμε (π.χ., κινητήριες δυνάμεις, ανθεκτικότητα).
- Τι θα δοκιμαστεί ή θα αναθεωρηθεί στην κατανόηση.
- Τι πιθανότατα θα ανακαλύψει για τον εαυτό του.

Οδηγός Βαθμολόγησης - Alchemy Shift Score™ (Ενημέρωση για Ημέρα 3):

Βαθμολογία Ερμηνεία

0–20 Επιφανειακή κατανόηση. Αναγνωρίστηκαν μόνο βασικοί φόβοι και περιορισμοί.

21–40 Κάποια σαφήνεια σε περιοριστικές πεποιθήσεις. Αναδυόμενα συμπεριφορικά μοτίβα.

41–60 Στερεή κατανόηση εσωτερικών μπλοκαρισμάτων που επηρεάζουν την απόδοση.

61– 80 Σαφής εικόνα φόβων, πιστεύω και της επίδρασής τους στη συμπεριφορά. Υψηλή εμπιστοσύνη στο προφίλ προσωπικότητας.

81– 100 Πλήρης εμβάθυνση. Πολύ υψηλή εμπιστοσύνη (90%+) σε ψυχολογικά και συμπεριφορικά insights.

Ημέρα 3 – 20 Βασικές Ερωτήσεις

Περιοριστικές Πεποιθήσεις, Φόβοι και Εσωτερικά Μπλοκαρίσματα

(ΑΙ: Ξεκινά μία-μία τις ερωτήσεις ακολουθώντας πιστά τη ροή και τις οδηγίες.)

Core Questions (1–5)

1. Ποιος είναι ο μεγαλύτερος σου φόβος όταν κυνηγάς τους στόχους σου;
 - A) Φόβος αποτυχίας
 - B) Φόβος επιτυχίας
 - C) Φόβος κριτικής
 - D) Φόβος απώλειας ελέγχου
2. Έχεις ποτέ σαμποτάρει μια πολλά υποσχόμενη ευκαιρία;
 - A) Ναι, λόγω φόβου επιτυχίας

- ο Β) Ναι, λόγω φόβου αποτυχίας
 - ο C) Όχι, συνήθως ολοκληρώνω
 - ο D) Δεν είμαι σίγουρος/η
3. Όταν αποτυγχάνεις, ποια σκέψη σε διαπερνά περισσότερο;
- ο A) "Δεν είμαι αρκετά καλός/ή."
 - ο B) "Ίσως δεν ήταν για μένα."
 - ο C) "Δεν θα τα καταφέρω ποτέ."
 - ο D) "Έπρεπε να προσπαθήσω περισσότερο."
4. Πιστεύεις ότι αξίζεις την επιτυχία που επιδιώκεις;
- ο A) Ναι, το έχω κερδίσει
 - ο B) Ναι, αλλά έχω αμφιβολίες
 - ο C) Όχι, νιώθω σαν απατεώνας
 - ο D) Δεν είμαι σίγουρος/η
5. Ποια είναι η πιο συνηθισμένη εσωτερική δικαιολογία που χρησιμοποιείς για να μην αναλάβεις δράση;
- ο A) "Δεν είμαι ακόμα έτοιμος/η."
 - ο B) "Δεν έχω αρκετές πληροφορίες."
 - ο C) "Είναι πολύ ριψοκίνδυνο."
 - ο D) "Θα το κάνω αργότερα."

(Μετά την 5η ερώτηση: Παρέχεται Mini-Summary #1 και δυναμικά follow-up.)

Core Questions (6–10)

6. Ποια πεποίθηση για τον εαυτό σου υποπτεύεσαι ότι μπορεί να μην είναι αληθινή;
- ο A) Είμαι επιτυχημένος/η μόνο όταν ηγούμαι.
 - ο B) Πρέπει πάντα να είμαι τέλειος/α.
 - ο C) Δεν μπορώ να διαχειριστώ την αποτυχία.
 - ο D) Δεν είμαι αρκετά δημιουργικός/ή.

7. Πώς αντιδράς όταν νιώθεις εκτός των δυνατοτήτων σου;
- A) Πιέζομαι περισσότερο για να αποδείξω τον εαυτό μου.
 - B) Αποσύρομαι και επαναξιολογώ.
 - C) Αναζητώ βοήθεια ή καθοδήγηση.
 - D) Εγκαταλείπω την προσπάθεια.
8. Έχεις αποφύγει την επιτυχία επειδή φοβόσουν τι θα φέρει μαζί της;
- A) Ναι, φόβος ευθύνης.
 - B) Ναι, φόβος προσδοκιών.
 - C) Όχι, αγκαλιάζω την επιτυχία.
 - D) Δεν είμαι σίγουρος/η.
9. Ποιο αρνητικό feedback φοβάσαι περισσότερο να ακούσεις;
- A) Δεν είσαι αρκετά καλός/ή.
 - B) Δεν μπορείς να ηγηθείς.
 - C) Σου λείπει δημιουργικότητα.
 - D) Δεν ολοκληρώνεις ό,τι ξεκινάς.
10. Αν σου εγγυόταν κάποιος ότι δεν θα αποτύχεις, τι θα επιχειρούσες αμέσως;
- A) Να ξεκινήσω τη δική μου επιχείρηση.
 - B) Να ηγηθώ μιας μεγάλης ομάδας.
 - C) Να γράψω ένα βιβλίο.
 - D) Να κυνηγήσω ένα ριψοκίνδυνο project πάθους.

(Μετά την 10η ερώτηση: Παρέχεται Mini-Summary #2 και δυναμικά follow-up.)

Core Questions (11–15)

11. Τι θα σε ανάγκαζε να αντιμετωπίσεις η επίτευξη του απόλυτου στόχου σου;
- A) Φόβο του να εκτεθείς δημόσια.
 - B) Φόβο απώλειας της ιδιωτικότητας.

- C) Φόβο μη εκπλήρωσης των προσδοκιών.
- D) Φόβο απώλειας της ελευθερίας.

12. Φοβάσαι την επιτυχία όσο και την αποτυχία;

- A) Ναι, το ίδιο.
- B) Όχι, φοβάμαι περισσότερο την αποτυχία.
- C) Όχι, φοβάμαι περισσότερο την επιτυχία.
- D) Δεν είμαι σίγουρος/η.

13. Ποιο χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς σου πιστεύεις ότι σε κρατάει πίσω περισσότερο;

- A) Τελειομανία
- B) Παρορμητικότητα
- C) Ανάγκη για έλεγχο
- D) Υπερανάλυση

14. Σε έχουν οδηγήσει οι αποτυχίες του παρελθόντος να πιστεύεις ότι δεν είσαι ικανός/ή για ορισμένα πράγματα;

- A) Ναι, σημαντικά.
- B) Ναι, κάπως.
- C) Όχι, τις βλέπω ως μαθήματα.
- D) Δεν είμαι σίγουρος/η.

15. Όταν αμφιβάλλεις για τον εαυτό σου, τι λες μέσα σου;

- A) Δεν θα είμαι ποτέ αρκετά καλός/ή.
- B) Δεν μπορώ να το κάνω τώρα.
- C) Χρειάζομαι περισσότερο χρόνο.
- D) Έχω ξεπεράσει χειρότερα στο παρελθόν.

(Μετά την 15η ερώτηση: Παρέχεται Mini-Summary #3 και δυναμικά follow-up.)

16. Σε ποιον τομέα είσαι πιο αυστηρός/ή με τον εαυτό σου;

- A) Νοημοσύνη
- B) Συναισθηματική ανθεκτικότητα
- C) Δημιουργικότητα
- D) Ηγετική ικανότητα

17. Πιστεύεις ότι οι άνθρωποι μπορούν πραγματικά να αλλάξουν;

- A) Ναι, απόλυτα.
- B) Ναι, αλλά με μεγάλη προσπάθεια.
- C) Σπάνια, μόνο υπό πίεση.
- D) Όχι, οι άνθρωποι παραμένουν ίδιοι.

18. Ποια πεποίθηση θα έπρεπε να εγκαταλείψεις για να πετύχεις τον επόμενο μεγάλο στόχο σου;

- A) Πρέπει να είμαι τέλειος/α.
- B) Χρειάζομαι την έγκριση των άλλων.
- C) Η επιτυχία απαιτεί θυσίες.
- D) Δεν είμαι αρκετά ταλαντούχος/α.

19. Αν αποτύγχανες δημόσια, τι θα σε ανησυχούσε περισσότερο;

- A) Απώλεια αξιοπιστίας.
- B) Κριτική από συναδέλφους.
- C) Απογοήτευση αγαπημένων προσώπων.
- D) Προσωπική ντροπή.

20. Πώς έχουν διαμορφώσει οι εσωτερικοί σου φόβοι την πορεία σου μέχρι τώρα;

- A) Με έχουν κινητοποιήσει προς την επιτυχία.
- B) Με έχουν κρατήσει πίσω από ευκαιρίες.
- C) Ένας συνδυασμός και των δύο.
- D) Δεν είμαι σίγουρος/η.

(Μετά την 20η ερώτηση: Παρέχεται Τελική Περίληψη, Συμπεράσματα και Πρόσθετες Ανοιχτές Ερωτήσεις για εμβάθυνση.)

ΤΕΛΟΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΗΣ
