**ΤΑ ΤΕΤΡΑΓΩΝΑ ΓΙΑ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕ 5 ΣΤΗΛΕΣ**

## 16 ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΝΟΣ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ. ΜΙΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΕΝΟΣ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ

| ΕΡΕΘΙΣΜΑ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΓΕΓΟΝΟΣ |
|---|
| |

| ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 1 | ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 2 | ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 3 | ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 1 | ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 2 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 1 | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 2 | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 3 | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 4 | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 5 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 1 | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 2 | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 3 | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 4 | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 5 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

## 15 ΔΕΙΓΜΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΕΝΟΣ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ. ΜΙΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΕΝΟΣ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ

ΕΡΕΘΙΣΜΑ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΓΕΓΟΝΟΣ

**ΚΑΠΟΙΟΣ ΜΑΣ ΚΡΙΤΙΚΑΡΕΙ, ΑΠΟΡΡΙΠΤΕΙ, ΛΕΕΙ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΩΣΤΟΙ Ή ΕΝΤΑΞΕΙ**

| ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 1 | ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 2 | ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 3 | **ΘΕΤΙΚΕΣ** ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 1 | **ΘΕΤΙΚΕΣ** ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 2 |
|---|---|---|---|---|
| Η ΑΞΙΑ ΜΟΥ ΜΕΤΡΙΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΝΩΜΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ<br><br>ΔΕΝ ΑΞΙΖΩ ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΜΕ ΚΡΙΝΟΥΝ. | Ο ΑΛΛΟΣ ΕΧΕΙ ΔΙΚΙΟ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΕΝΤΑΞΕΙ.<br><br>ΚΙΝΔΥΝΕΥΩ ΝΑ ΜΕΙΝΩ ΜΟΝΟΣ<br><br>ΔΕΝ ΑΞΙΖΩ ΑΓΑΠΗ | Ο ΑΛΛΟΣ ΜΕ ΑΔΙΚΕΙ.<br><br>ΕΙΜΑΙ ΤΟ ΘΥΜΑ ΕΔΩ.<br><br>Ο ΑΛΛΟΣ ΕΙΝΑΙ ΛΑΘΟΣ & ΚΑΚΟΣ | Ο ΑΛΛΟΣ ΔΕΝ ΝΙΩΘΕΙ ΚΑΛΑ ΚΑΙ ΕΚΤΟΝΩΝΕΤΑΙ ΠΑΝΩ ΜΟΥ.<br><br>ΠΟΝΑΕΙ Ή ΦΟΒΑΤΑΙ | ΣΑΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΘΕΙΟΥ ΑΞΙΖΩ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΣΕΒΑΣΜΟ ΟΠΩΣ ΕΙΜΑΙ.<br><br>Η ΑΞΙΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΔΕΔΟΜΕΝΗ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΑΝ Ο ΑΛΛΟΣ ΕΧΕΙ ΔΙΚΟ Ή ΟΧΙ |
| ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 1 | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 2 | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 3 | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 4 | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 5 |
| ΑΠΟΡΡΙΨΗ, ΑΥΤΟ-ΑΠΟΡΡΙΨΗ, ΠΟΝΟΣ, ΝΤΡΟΠΗ, ΕΝΟΧΗ, ΦΟΒΟΣ | ΦΟΒΟΣ, ΠΟΝΟΣ, ΛΥΠΗ, ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΜΟΝΑΞΙΑ | ΦΟΒΟΣ, ΑΔΙΚΙΑ, ΘΥΜΟΣ, ΠΙΚΡΑ, ΚΑΚΙΑ | ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ, ΣΥΜΦΩΝΙΑ, ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ | ΗΡΕΜΙΑ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ, ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ |
| ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 1 | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 2 | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 3 | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 4 | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 5 |
| ΑΥΤΟ-ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΜΑΙ<br><br>ΜΑΖΕΥΟΜΑΙ, ΠΟΝΑΩ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΙ<br><br>ΕΠΙΤΙΘΕΜΑΙ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟΝ | ΚΡΙΤΙΚΑΡΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ.<br><br>ΣΦΙΓΓΟΜΑΙ<br><br>ΚΛΕΙΝΟΜΑΙ<br><br>. | ΚΡΙΤΙΚΑΡΩ ΚΑΙ ΚΑΝΩ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟΝ<br><br>ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ<br><br>ΜΙΛΑΩ ΑΣΧΗΜΑ ΣΕ ΤΡΙΤΟΥΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΝ | ΤΟΝ ΑΦΗΝΩ ΧΡΟΝΟ ΝΑ ΗΡΕΜΙΣΕΙ.<br><br>ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΚΑΝΩ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟΝ ΒΟΗΘΗΣΩ. | ΑΚΟΥΩ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ ΜΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΓΙΑ ΔΩ ΜΗΠΩΣ ΕΧΕΙ ΔΙΚΑΙΟ. ΑΝ ΝΑΙ, ΚΑΝΩ ΑΛΛΑΓΕΣ. ΑΝ ΟΧΙ, ΤΟΝ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΝΙΩΘΩ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΜΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ. |

# 75. ΔΕΙΓΜΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΕΝΟΣ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ. ΜΙΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΕΝΟΣ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ

ΕΡΕΘΙΣΜΑ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΓΕΓΟΝΟΣ

**ΔΕΝ ΕΧΩ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΣΕ ΜΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ – ΔΕ ΝΙΩΘΩ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**

| ΚΙΝΔΥΝΟ / ΠΟΝΟΣ | **ΝΤΡΟΠΗ** ΕΝΟΧΗ | **ΑΔΙΚΙΑ /ΑΜΥΝΑ** | ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ | ΑΛΗΘΕΙΑ |
|---|---|---|---|---|
| ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 1<br>ΚΙΝΔΥΝΕΥΩ<br>1. ΔΕΝ ΘΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΩ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΓΙΑ ΑΞΙΑ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΕΥΤΥΧΙΑ.<br>2. ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΣ ΔΕΝ ΑΞΙΖΩ.<br>3. ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΘΑ ΜΕ ΑΠΟΡΡΙΨΟΥΝ | ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 2<br>ΔΕΝ ΤΑ ΕΧΩ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙ.<br>ΕΙΜΑΙ ΛΑΘΟΣ.<br>ΦΤΑΙΩ ΕΓΩ.<br>ΕΙΜΑΙ ΑΔΥΝΑΜΟΣ. | ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 3<br>ΦΤΑΙΝΕ ΟΙ ΑΛΛΟΙ.<br>ΘΕΛΟΥΝΕ ΝΑ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΣΟΥΝ.<br>ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΕΙΝΑΙ ΛΑΘΟΣ & ΚΑΚΟΙ. | **ΘΕΤΙΚΕΣ**<br>ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 1<br>1. Η ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΜΕΤΡΑΕΙ.<br>2. ΜΑΘΑΙΝΩ.<br>3. ΕΚΑΝΑ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ.<br>4. ΣΥΝΕΧΙΖΩ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ. | **ΘΕΤΙΚΕΣ**<br>ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 2<br>1. ΣΑΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΘΕΙΟΥ ΑΞΙΖΩ ΟΠΩΣ ΕΙΜΑΙ.<br>2. . Η ΖΩΗ ΘΑ ΜΟΥ ΔΙΝΕΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ.<br>3. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΩ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ. |
| ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 1<br>ΑΥΤΟ-ΑΠΟΡΡΙΨΗ<br>ΠΟΝΟΣ, ΦΟΒΟΣ<br>ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΓΧΟΣ | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 2<br>ΝΤΡΟΠΗ, ΕΝΟΧΗ, ΛΥΠΗ, ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΑΔΥΝΑΜΙΑ | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 3<br>ΘΥΜΟΣ, ΠΙΚΡΑ, ΚΑΚΙΑ | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 4<br>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ,<br>**ΑΠΟΔΟΧΗ** | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 5<br>ΗΡΕΜΙΑ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ, ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ. |
| ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 1<br>ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ.<br>ΑΓΧΩΝΟΜΑΙ,<br>ΜΑΖΕΥΟΜΑΙ, ΠΟΝΑΩ<br>ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ. | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 2<br>ΚΡΙΤΙΚΑΡΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ.<br>ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.<br>ΠΑΡΑΙΤΟΥΜΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ. | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 3<br>ΚΡΙΤΙΚΑΡΩ ΚΑΙ ΚΑΝΩ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟΝ.<br>ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΕΙΩΣΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.<br>ΜΙΣΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ. | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 4<br>ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΘΕΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.<br>ΣΤΕΛΝΩ ΦΩΣ ΣΕ ΟΛΟΥΣ.<br>ΚΑΝΩ ΟΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΛΥΣΩ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 5<br>1. ΚΑΝΩ ΘΕΤΙΚΟ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΒΛΕΠΩ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΠΟΥ ΘΕΛΩ.<br>2. ΒΡΙΣΚΩ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ.<br>3. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ. |

# 74. ΔΕΙΓΜΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΕΝΟΣ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ. ΜΙΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΕΝΟΣ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ

ΕΡΕΘΙΣΜΑ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΓΕΓΟΝΟΣ

**ΕΧΩ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΖΗΣΩ ΤΗΝ ΖΩΗ ΜΟΥ**

| ΚΙΝΔΥΝΟ / ΠΟΝΟΣ | **ΝΤΡΟΠΗ** ΕΝΟΧΗ | **ΑΔΙΚΙΑ /ΑΜΥΝΑ** | ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ | ΑΛΗΘΕΙΑ |
|---|---|---|---|---|
| ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 1<br>ΚΙΝΔΥΝΕΥΩ<br>1. Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ, Η ΑΞΙΑ Ή ΚΑΙ Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΜΟΥ ΕΞΑΡΤΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΑ ΠΟΣΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΕΧΩ.<br>2. ΔΕΝ ΘΑ ΕΧΩ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΓΙΑ ΝΑ .....<br>3. ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΚΑΤΙ. | ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 2<br>ΔΕΝ ΤΑ ΕΧΩ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙ.<br>ΕΙΜΑΙ ΑΔΙΚΗΜΕΝΟΣ.<br>ΔΕΝ ΑΞΙΖΩ.<br>ΕΙΜΑΙ ΑΔΥΝΑΜΟΣ. | ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 3<br>ΦΤΑΙΝΕ ΟΙ ΑΛΛΟΙ.<br>ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΜΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΚΟ.<br>ΟΙ ΑΛΛΟ1 ΕΙΝΑΙ ΛΑΘΟΣ & ΚΑΚΟ1 | **ΘΕΤΙΚΕΣ**<br>ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 1<br>1. ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΟΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ.<br>2. ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΥ.<br>3. Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΓΕΝΙΚΑ ΔΥΣΚΟΛΗ. | **ΘΕΤΙΚΕΣ**<br>ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 2<br>1. ΣΑΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΘΕΙΟΥ ΕΙΜΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ.<br>2. Η ΖΩΗ ΘΑ ΜΟΥ ΔΩΣΕΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ.<br>3. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΩ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ. |
| ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 1<br>ΠΟΝΟΣ, ΦΟΒΟΣ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΓΧΟΣ | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 2<br>ΑΔΙΚΙΑ, ,ΝΤΡΟΠΗ, ΕΝΟΧΗ, ΛΥΠΗ, ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΑΔΥΝΑΜΙΑ | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 3<br>ΘΥΜΟΣ, ΠΙΚΡΑ, ΚΑΚΙΑ | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 4<br>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ, ΣΥΜΦΩΝΙΑ | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 5<br>ΗΡΕΜΙΑ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ, ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ |
| ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 1<br>ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ.<br>ΑΓΧΩΝΟΜΑΙ<br>ΜΑΖΕΥΟΜΑΙ, ΠΟΝΑΩ<br>ΔΕΝ ΧΑΛΑΡΩΝΩ | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 2<br>ΚΡΙΤΙΚΑΡΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ.<br>ΠΑΡΑΠΟΝΙΕΜΑΙ<br>ΣΦΙΓΓΟΜΑΙ<br>ΠΑΡΑΙΤΟΥΜΑΙ | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 3<br>ΚΡΙΤΙΚΑΡΩ ΚΑΙ ΚΑΝΩ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟΝ.<br>ΜΙΛΑΩ ΑΣΧΗΜΑ ΣΕ ΤΡΙΤΟΥΣ.<br>ΜΙΣΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ. | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 4<br>ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΘΕΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.<br>ΣΤΕΛΝΩ ΦΩΣ ΣΕ ΟΛΟΥΣ.<br>ΚΑΝΩ ΟΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΛΥΣΩ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 5<br>1. ΚΑΝΩ ΘΕΤΙΚΟ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΒΛΕΠΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΣΤΟ ΦΩΣ.<br>2. ΒΡΙΣΚΩ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ.<br>3. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ. |

# ΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΟΥΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΤΕΤΡΑΓΩΝΑ

**(ΑΝΑΛΥΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΘΕ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ ΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ)**

ΤΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑ - ΓΕΓΟΝΟΣ Ή ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

"ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΦΟΒΑΤΑΙ ΟΤΙ Η/Ο ΣΥΖΥΓΟΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΑΠΑΤΑ."

| ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 1 | ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 2 | ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 3 | ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 4 | ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 5 |
|---|---|---|---|---|
| 1. Δεν αξίζω, δεν είμαι αρκετά ενδιαφέρων για να κρατήσω ένα σύντροφο.<br>2. Δεν μπορεί κανείς να εμπιστεύεται τους άντρες/τις γυναίκες. | 1. Δεν μπορώ να ζήσω χωρίς τον άλλον.<br>2. Η ασφάλεια και η αξία μου εξαρτώνται από το αν έχω τον άλλο. | 1. Θα χάσω τον σεβασμό των άλλων.<br>2. Με εξευτέλισαν.<br>3. Κανείς δεν θα θέλει να είναι μαζί μου.<br>4. Θα είμαι μόνος. | 1. Με κακομεταχειρίστηκαν.<br>2. Οι άλλοι ευθύνονται για τον πόνο μου.<br>3. Ο άλλος είναι κακός και πρέπει να τιμωρηθεί. | 1. Είμαστε και οι δύο αθάνατες ψυχές στην εξέλιξη.<br>2. Η ζωή μου δίνει ακριβώς αυτό που χρειάζομαι για την εξέλιξη.<br>3. Αγαπώ τον άλλο και θέλω να είναι ευτυχισμένος.<br>4. Νιώθω ασφαλής και αξίζω, ακόμη και μόνος. |
| **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 1** | **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 2** | **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 3** | **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 4** | **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 5** |
| 1. Κατωτερότητα, φόβος, υποψία, ενοχή, ντροπή.<br>2. Πλήγωμα, πίκρα, ζήλεια.<br>3. Αδικία, αυτοαπόρριψη. | 1. Φόβος, ανασφάλεια, πανικός.<br>2. Αυτοαπόρριψη.<br>3. Κατωτερότητα, ζήλεια. | 1. Φόβος.<br>2. Μείωση.<br>3. Παραπεταμένος.<br>4. Μοναξιά.<br>5. Ζήλεια.<br>6. Θυμός. | 1. Αδικία, προδοσία, πλήγωμα, μνησικακία, πίκρα, θυμός, εκδίκηση. | 1. Εσωτερική γαλήνη.<br>2. Αγάπη, κατανόηση και συμπόνοια για τον άλλον.<br>3. Ευτυχία γιατί ο άλλος είναι ευτυχισμένος. |
| **ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 1** | **ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 2** | **ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 3** | **ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 4** | **ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 5** |
| 1. Προσπαθούμε να ελέγξουμε τον άλλον.<br>2. Καταπιέζουμε τον εαυτό μας για να κρατήσουμε τον άλλο.<br>3. Δοκιμάζουμε την αγάπη του άλλου. | 1. Πανικός.<br>2. Προσπάθεια για έλεγχο.<br>3. Παράπονα και κατηγορίες.<br>4. Πιέζουμε τον άλλο να φύγει.<br>5. Βρίσκουμε άλλο σύντροφο. | 1. Προσπαθούμε να βρούμε άλλους για να συνδεθούμε.<br>2. Κλεινόμαστε στον εαυτό μας.<br>3. Κατηγορούμε τον άλλο. | 1. Προσπαθούμε να πληγώσουμε ή να τιμωρήσουμε τον άλλο με διάφορους τρόπους. | 1. Προσπαθούμε να βοηθήσουμε τον άλλο να αποφασίσει τι θέλει.<br>2. Συνεχίζουμε τη ζωή μας όπως συνήθως. |

# ΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΟΥΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΤΕΤΡΑΓΩΝΑ

**(ΑΝΑΛΥΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΘΕ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ ΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ)**

ΤΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑ - ΓΕΓΟΝΟΣ Ή ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

"ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΦΕΡΝΕΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΚΟΥΣ ΒΑΘΜΟΥΣ"

| ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 1 | ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 2 | ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 3 | ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 4 | ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 5 |
|---|---|---|---|---|
| 1. Η επιτυχία και η ευτυχία του παιδιού εξαρτώνται από τους βαθμούς του.<br>2. Θα είναι δυστυχισμένο και θα κινδυνεύει, αν δεν έχει καλούς βαθμούς. | 1. Το παιδί φταίει για τις χαμηλές επιδόσεις του και για τη δυστυχία μου.<br>2. Δεν με υπακούει, δεν προσπαθεί. | 1. Είμαι ολοκληρωτικά υπεύθυνη για την επιτυχία και αποτυχία του παιδού μου.<br>2. Έχω αποτύχει σαν γονιός - σαν άνθρωπος. | 1. Οι άλλοι θα χάσουν το σεβασμό τους για μένα.<br>2. Η αξία μου εξαρτάται από αυτό που οι άλλοι πιστεύουν για μένα και για το παιδί μου. | 1. Εγώ και το παιδί μου είμαστε ψυχές στην εξέλιξη, η αξία μας είναι εντελώς ανεξάρτητη από τις επιδόσεις μας και από τη γνώμη των άλλων.<br>2. Το παιδί μου έχει πρόβλημα, θα το βοηθήσω και θα επιτύχει. |
| **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 1** | **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 2** | **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 3** | **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 4** | **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 5** |
| 1. Φόβος, ανασφάλεια.<br>2. Άγχος. | 1. Μνησικακία, πίκρα, πλήγωμα, αδικία.<br>2. Θυμός. | 1. Αποτυχία. Αυτοαπόρριψη. Ντροπή. Ενοχή.<br>2. Θυμός, γιατί το παιδί με κάνει να νιώθω έτσι. | 1. Αυτοαπόρριψη. Ντροπή.<br>2. Κατωτερότητα. Αμφιβολία για τον εαυτό μου.<br>3. Θυμός. | 1. Εσωτερική γαλήνη. Πίστη στον εαυτό μου και στο παιδί.<br>2. Συμπόνοια. Κατανόηση.<br>3. Αγάπη, ενότητα. |
| **ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 1** | **ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 2** | **ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 3** | **ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 4** | **ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 5** |
| 1. Προσπάθεια να αναγκάσουμε το παιδί να μελετήσει, συνήθως με ένταση. | 1. Απορρίπτουμε και πληγώνουμε το παιδί.<br>2. Το τιμωρούμε. | 1. Πιέζουμε το παιδί να αλλάξει και να έχει επιδόσεις.<br>2. Απορρίπτουμε το παιδί. | 1. Απελευθερώνουμε αρνητικότητα προς το παιδί.<br>2. Πιέζουμε το παιδί, το τιμωρούμε. | 1. Βοηθάμε το παιδί να ανακαλύψει το πρόβλημα.<br>2. Ελέγχουμε τον εαυτό μας για αναγκαίες αλλαγές.<br>3. Δίνουμε συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη στο παιδί. |

## 76. ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΝΟΣ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ. ΜΙΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΕΝΟΣ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ

| ΕΡΕΘΙΣΜΑ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΓΕΓΟΝΟΣ |
|---|
| |

| ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 1 | ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 2 | ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 3 | ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 1 | ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ 2 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 1 | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 2 | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 3 | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 4 | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 5 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 1 | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 2 | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 3 | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 4 | ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ 5 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |