

# MANUAL APP

## Μήπως η Υπερανάλυση σε Κρατά Πίσω;

### Is Overthinking Holding You Back? / Μήπως η Υπερανάλυση σε Κρατά Πίσω;

---

#### Σημαντική οδηγία για το link του app

Για να πάρεις το σωστό link:

1. Μπες στο **Tools Center / Κέντρο Εργαλείων**.
2. Βρες το app **Is Overthinking Holding You Back? / Μήπως η Υπερανάλυση σε Κρατά Πίσω;**
3. Πάτα «**Άνοιγμα**».
4. Αντέγραψε το link από τη γραμμή του **browser / προγράμματος περιήγησης**.

Έτσι κρατιέται σωστά το **ref / αναγνωριστικό συνεργάτη**.

---

#### Σημαντικός κανόνας χρήσης

Δεν στέλνουμε το app ξεκάρφωτα.

Το στέλνουμε μόνο όταν υπάρχει συζήτηση ή ενδιαφέρον για νέο ξεκίνημα, έξτρα εισόδημα, επαγγελματική αλλαγή, αναβλητικότητα, υπερανάλυση ή δυσκολία απόφασης.

Δεν υπόσχεται εισόδημα.

Δεν πιέζει.

Δεν παρουσιάζει εύκολη λύση.

Είναι πρώτο βήμα αυτογνωσίας και αξιολόγησης ενδιαφέροντος.

---

## 1. Τι είναι το app

Το **Is Overthinking Holding You Back? / Μήπως η Υπερανάλυση σε Κρατά**

**Πίσω;** είναι ένα σύντομο **business self-awareness quiz / επαγγελματικό τεστ αυτογνωσίας** που βοηθά τον χρήστη να δει αν η πολλή σκέψη, η αμφιβολία ή η αναβλητικότητα τον κρατούν πίσω από ένα νέο βήμα.

Απαντά στην ερώτηση:

«Μήπως σκέφτομαι τόσο πολύ που τελικά δεν προχωράω;»

Δεν είναι ψυχολογική αξιολόγηση.

Δεν υπόσχεται αποτέλεσμα.

Δίνει μια πρώτη εικόνα με απλό και ανθρώπινο τρόπο.

---

## 2. Σε ποιον απευθύνεται

Το app ταιριάζει σε ανθρώπους που:

- σκέφτονται πολύ πριν αποφασίσουν,
- θέλουν να ξεκινήσουν κάτι νέο αλλά διστάζουν,
- αναβάλλουν συνεχώς το επόμενο βήμα,
- φοβούνται μήπως κάνουν λάθος επιλογή,
- ενδιαφέρονται για έξτρα εισόδημα,
- θέλουν επαγγελματική αλλαγή,
- χρειάζονται καθαρότερη κατεύθυνση.

Ταιριάζει πολύ σε άτομα που λένε:

- «Το σκέφτομαι πολύ και τελικά δεν κάνω τίποτα.»
  - «Φοβάμαι μήπως κάνω λάθος.»
  - «Θέλω να ξεκινήσω, αλλά κολλάω στην απόφαση.»
  - «Χρειάζομαι κάτι να με βοηθήσει να ξεκαθαρίσω.»
- 

## 3. Πώς το χρησιμοποιούμε

Το app το χρησιμοποιούμε:

- σε Instagram post / ανάρτηση Instagram,
- σε Instagram story / ιστορία Instagram,
- σε Facebook post / ανάρτηση Facebook,
- σε Reel / σύντομο βίντεο,
- σε TikTok video / βίντεο TikTok,
- σε bio link / σύνδεσμο προφίλ,
- σε landing page / σελίδα προορισμού,

- σε διαφήμιση,
- σε προσωπικό μήνυμα μόνο μετά από συζήτηση.

Η απλή ροή είναι:

**Περιεχόμενο / Συζήτηση**

→ **Is Overthinking Holding You Back? / Μήπως η Υπερανάλυση σε Κρατά Πίσω;**

→ **Αποτέλεσμα**

→ **Επόμενο βήμα που θα δείξει το σύστημα**

---

## 4. Πώς το προωθούμε οργανικά

Ταιριάζει πολύ σε περιεχόμενο γύρω από:

- υπερανάλυση,
- αναβλητικότητα,
- φόβο απόφασης,
- νέο ξεκίνημα,
- επαγγελματική αλλαγή,
- έξτρα εισόδημα,
- «θέλω αλλά το σκέφτομαι συνέχεια».

Το ύφος πρέπει να είναι:

- καθαρό,
- ανθρώπινο,
- ήρεμο,
- υποστηρικτικό,
- χωρίς πίεση,
- χωρίς κριτική,
- χωρίς υποσχέσεις εισοδήματος.

### Μηνύματα που δουλεύουν

- «Μήπως η υπερανάλυση σε κρατά πίσω;»
  - «Μήπως σκέφτεσαι πολύ και τελικά δεν ξεκινάς;»
  - «Δες αν η πολλή σκέψη μπλοκάρει το επόμενο βήμα σου.»
  - «Κάνε ένα σύντομο τεστ και πάρε μια πρώτη εικόνα.»
-

## 5. Παράδειγμα post

Μερικές φορές δεν μας κρατά πίσω η έλλειψη διάθεσης.

Μας κρατά πίσω η υπερανάλυση.

Σκεφτόμαστε πολύ.

Φοβόμαστε μήπως κάνουμε λάθος.

Περιμένουμε την τέλεια στιγμή.

Και τελικά δεν ξεκινάμε ποτέ.

Έφτιαξα ένα σύντομο **business self-awareness quiz / επαγγελματικό τεστ αυτογνωσίας** που σε βοηθά να δεις αν η υπερανάλυση σε κρατά πίσω από ένα νέο βήμα.

Δεν είναι υπόσχεση εισοδήματος.

Δεν είναι πίεση.

Είναι ένα πρώτο βήμα για να καταλάβεις καλύτερα τι σε σταματά.

Κάνε το τεστ και ακολούθησε τα βήματα που θα σου δείξει το σύστημα.

### Μικρό caption / σύντομη λεζάντα

Μήπως η υπερανάλυση σε κρατά πίσω;

Κάνε το τεστ και πάρε μια πρώτη εικόνα.

---

## 6. Παράδειγμα προσωπικού μηνύματος

Το στέλνουμε μόνο αφού έχει προηγηθεί συζήτηση.

«Ωραία, επειδή μου είπες ότι το σκέφτεσαι πολύ ή ότι δυσκολεύεσαι να αποφασίσεις, σου στέλνω ένα σύντομο τεστ αυτογνωσίας.

Δεν είναι υπόσχεση εισοδήματος και δεν είναι πίεση.

Είναι ένα πρώτο βήμα για να δεις αν η υπερανάλυση σε κρατά πίσω και αν μια νέα κατεύθυνση μπορεί να σου ταιριάζει.

Κάν' το με ηρεμία και ακολούθησε τα βήματα που θα σου δείξει το σύστημα.»

---

## 7. Παράδειγμα βίντεο 1 λεπτού

«Πολλές φορές δεν είναι ότι δεν θέλουμε να προχωρήσουμε.

Είναι ότι το σκεφτόμαστε υπερβολικά.

Αναλύουμε τα πάντα.

Φοβόμαστε μήπως κάνουμε λάθος.

Περιμένουμε να νιώσουμε 100% έτοιμοι.

Και τελικά μένουμε στο ίδιο σημείο.

Για αυτό υπάρχει ένα σύντομο τεστ που λέγεται “Μήπως η Υπερανάλυση σε Κρατά Πίσω;”.

Μέσα από λίγες ερωτήσεις, μπορείς να πάρεις μια πρώτη εικόνα για το αν η πολλή σκέψη μπλοκάρει το επόμενο βήμα σου.

Δεν είναι υπόσχεση επιτυχίας.

Δεν είναι πίεση.

Είναι ένα πρώτο βήμα αυτογνωσίας.

Κάνε το τεστ και ακολούθησε τα βήματα που θα σου δείξει το σύστημα.»

### Κλείσιμο

«Δες αν η υπερανάλυση σε κρατά πίσω από το επόμενο βήμα.»

---

## 8. Πρόταση για πληρωμένη διαφήμιση

### Κείμενο διαφήμισης

Σκέφτεσαι πολύ πριν κάνεις ένα νέο βήμα;

Κάνε ένα σύντομο τεστ αυτογνωσίας και δες αν η υπερανάλυση σε κρατά πίσω περισσότερο απ’ όσο νομίζεις.

### Τίτλος

Δες τι σε κρατά πίσω

## Περιγραφή

Σύντομο business quiz / επαγγελματικό τεστ αυτογνωσίας

## Κουμπί

**Learn More / Μάθε περισσότερα**

ή

**Start Now / Ξεκίνα τώρα**

---

## 9. Τι να προσέχουμε

### Να κάνουμε

- μιλάμε με ήρεμο και ανθρώπινο ύφος,
- δίνουμε έμφαση στην αυτογνωσία,
- δεν κρίνουμε τον άνθρωπο για την αναβλητικότητα,
- το παρουσιάζουμε σαν πρώτο βήμα κατανόησης,
- χρησιμοποιούμε το σωστό link από το **Tools Center / Κέντρο Εργαλείων**.

### Να αποφεύγουμε

- υποσχέσεις εισοδήματος,
  - πίεση,
  - ειρωνικό ή επικριτικό ύφος,
  - φράσεις τύπου «σταμάτα να σκέφτεσαι και κάν' το»,
  - παρουσίαση σαν ψυχολογική αξιολόγηση,
  - ξεκάρφωτα προσωπικά μηνύματα,
  - λάθος link.
- 

## 10. Σύντομη σύνοψη του app

### Όνομα

Μήπως η Υπερανάλυση σε Κρατά Πίσω;

Is Overthinking Holding You Back? / Μήπως η Υπερανάλυση σε Κρατά Πίσω;

## Τι κάνει

Δίνει μια πρώτη εικόνα για το αν η πολλή σκέψη, η αμφιβολία ή η αναβλητικότητα κρατούν τον χρήστη πίσω από ένα νέο βήμα.

## Σε ποιον απευθύνεται

Σε ανθρώπους που θέλουν να προχωρήσουν, σκέφτονται έξτρα εισόδημα ή νέο ξεκίνημα, αλλά δυσκολεύονται να αποφασίσουν.

## Βασικό μήνυμα

«Μήπως η υπερανάλυση σε κρατά πίσω από το επόμενο βήμα;»

---

# 11. 4 prompts για Canva AI φωτογραφίες

## Prompt 1

Μια καθαρή, ρεαλιστική business lifestyle φωτογραφία με άνδρα ή γυναίκα 25–45 ετών που κάθεται σε φωτεινό χώρο με laptop και σημειωματάριο, δείχνει σκεπτικός αλλά ήρεμος, αίσθηση υπερανάλυσης, απόφασης, νέας κατεύθυνσης και αυτογνωσίας, minimal περιβάλλον, χωρίς κείμενα μέσα στην εικόνα

## Prompt 2

Μια φωτεινή φωτογραφία με άτομο που κρατά κινητό και κάνει ένα τεστ αυτογνωσίας για υπερανάλυση και νέο ξεκίνημα, καθαρό σπίτι ή μικρό γραφείο, ανθρώπινη ατμόσφαιρα, αίσθηση σκέψης αλλά και ελπίδας για καθαρή απόφαση, ρεαλιστικό ύφος, χωρίς κείμενα

## Prompt 3

Μια σύγχρονη business wellness φωτογραφία με άνδρα ή γυναίκα που κοιτάζει σημειωματάριο δίπλα σε laptop, αίσθηση ότι προσπαθεί να ξεκαθαρίσει σκέψεις και επιλογές, αυτογνωσία, απόφαση και νέα επαγγελματική κατεύθυνση, φυσικός φωτισμός, χωρίς κείμενα

## Prompt 4

Μια professional lifestyle φωτογραφία / επαγγελματική lifestyle φωτογραφία με

άτομο που δείχνει ήρεμο αλλά έτοιμο να πάρει απόφαση και να κάνει ένα νέο βήμα, φωτεινό minimal περιβάλλον, αίσθηση καθαρής σκέψης, προσωπικής δύναμης και σοβαρής νέας αρχής, ρεαλιστική λήψη, χωρίς κείμενα