

TITULO:

El Cuestionario de las Flores de Bach

APRENDA CUALES SON LAS ESENCIAS QUE NECESITA PARA SU EQUILIBRIO EMOCIONAL

Son 76 preguntas que respondiéndolas sinceramente lo guiarán para el mejor uso terapéutico de las Flores de Bach.

Este Cuestionario está pensado como ayuda para quienes recién comienzan a trabajar con las Flores de Bach, o para quienes desean indicárselas a sí mismos.

Las preguntas contemplan tanto situaciones transitorias actuales así como las características de cada personalidad y los sucesos crónicos.

Una vez marcadas las respuestas, se deberá recurrir a la tabla que figura a continuación del Cuestionario para saber a qué flores corresponden los números tildados. Corresponderán aquellas flores que se marcaron más de una vez en el mismo grupo. Si salen más de seis, habrá que hacer una selección tomado en cuenta aquellas esencias que fueron marcadas 2 ó 3 veces en cada grupo.

Es necesario volver a hacer el cuestionario con cada nuevo frasco, por las nuevas emociones que van surgiendo.

Por favor, lea y responda cada una de estas preguntas cuidadosamente, y resérvese entre 30 y 45 minutos para hacerlo.

**Marque con una x sólo las preguntas que pueda responder con "SI".
No tilde ninguna pregunta si la respuesta es "NO", "A VECES", "CREO", "PUEDE SER".**

Cuestionario de Autoconocimiento de las Flores de Bach

RESPUESTA "Si" (x)	Nº DE PREGUNTA	
	1	¿Suele sentir miedo, terror o pánico frente a determinadas situaciones?
	2	¿Tiene pesadillas con cierta regularidad?
	3	¿Tiene miedos específicos y concretamente identificables que quisiera superar?
	4	¿Es tímido o asustadizo?
	5	¿Es compulsivo o tiene impulsos a hacer cosas que reconoce que están mal, pero le es difícil controlarse?
	6	¿Teme hacerse daño o agredir a otros?
	7	Aunque no sea de noche, ¿se siente inquieto por algún temor al que no le encuentra explicación?
	8	¿Se despierta con la sensación de que algo malo puede suceder, o tiene una sensación de aprensión y presagio?

9	¿Está tan ligado a sus seres queridos que lo que les pasa a ellos siente como que le pasara a usted?
10	¿Teme que algo malo pueda pasarle a aquellos cercanos a usted?

11	Después de pedir y recibir consejo de los demás se siente confundido frente a una decisión, modificándola según la última recomendación?
12	¿Se siente inseguro frente a cómo piensa y revisa sus decisiones en relación con los puntos de vista de otros?

13	¿Suele oscilar entre dos posibilidades, pero trata de encontrar la solución solo, sin que nadie lo influya?
14	¿Reacciona rápido a las provocaciones y enseguida pierde su equilibrio interior?

15	En caso de estar deprimido, ¿sabría por qué?
16	¿Es muy duro para usted empezar nuevamente cuando se le presentan dificultades?

17	¿Siente que no termina de satisfacerlo su trabajo aunque esté trabajando en algo que eligió?
18	¿Ha tratado de buscar en muchas direcciones diferentes en la vida, pero nada parece satisfacerlo?

19	¿Se encuentra desanimado y ya ni se anima a esperar algún cambio en su situación?
20	¿Piensa que ya no se pueden cambiar las cosas para mejorar algunas circunstancias o situaciones de su vida?

21	¿Cuando se despierta en la mañana se siente cansado y le cuesta levantarse?
22	¿Siempre siente que todo es demasiado pero después logra hacerlo igual?

23	¿Lo cotidiano no le interesa demasiado? ¿Le da demasiado lugar a la fantasía en su vida?
24	¿Está distraído o su atención vuela con facilidad, siéndole difícil concentrarse?

25	¿Muchas veces se pone a pensar qué lindo sería hacer o poder hacer que determinadas cosas del pasado no hubieran ocurrido?
26	¿Se encuentra como atrapado entre vivir el presente y rememorar su pasado?
27	¿Usted diría que la vida le enseñó que uno debe conformarse con su destino?
28	¿Está resignado a su situación actual, haciendo muy poco esfuerzo para mejorar cosas y disfrutar?
29	¿Se cansa más fácilmente que las demás personas a su alrededor?
30	¿Está atravesando o pasó recientemente por alguna enfermedad o alguna situación personal que lo dejó agotado?
31	¿Hay acontecimientos desagradables que se le repiten en sus pensamientos sin parar?
32	¿Tiene preocupaciones o discusiones mentales que van y vuelven dentro de su mente?
33	¿Le cuesta aprender? ¿Repite siempre los mismos errores?
34	¿Hay alguna situación en particular recurrente en su vida que le gustaría superar?
35	¿Se encuentra con que está triste y deprimido, aparentemente sin razón y que esto se va tan repentinamente como vino?
36	¿Está melancólico y aislado de la vida y de las sensaciones, sin ganas ni voluntad para hacer nada, pero no sabe por qué está así?
37	¿Evita cargar a otros con sus problemas e intenta complacer a los demás con tal de evitar peleas o discusiones?
38	¿Se encuentra angustiado y siente como una opresión en el pecho, nudo en la garganta o dolor en la boca del estómago?
39	¿Siempre termina haciendo el trabajo que dejan los demás?
40	¿Le cuesta decir que no? ¿Diría que se somete en las relaciones?

41	¿Es muy sensible y se siente herido con facilidad?
42	¿Se encuentra actualmente en alguna etapa de transición o situación de cambio (evolutivo, afectivo, laboral, etcétera.)
43	¿Siente celos, odio, rabia, envidia?
44	¿Le cuesta sentir compasión hacia otros?
45	¿Le resulta difícil incluirse en las conversaciones de los demás y por eso se retrae?
46	¿Prefiere trabajar sólo protegiéndose así de que interfieran en sus cosas o interferir en las cuestiones de otros?
47	¿No puede quedarse demasiado tiempo sentado en una silla por ser demasiado inquieto?
48	¿Hace cosas apurado, corriendo de un lado a otro o de una situación a otra rápidamente?
49	¿Muchas veces tiene el impulso interior de hablar con todo el mundo sobre usted?
50	¿Necesita conducir las conversaciones hacia sus propios asuntos y le cuesta cortarlas aún cuando su interlocutor le diga que se tiene que ir?
51	¿Se siente inferior, y que los demás son más capaces y calificados que usted?
52	¿Le falta confianza en usted mismo?
53	¿Es duro con usted cuando se equivoca o no cumple con las metas que se ha fijado, reprochándoselo?
54	¿Son pocas las veces que se pone contento con sus logros, sintiendo que lo podía haber hecho mucho mejor?
55	¿Se siente sobrepasado por las responsabilidades y no sabe ya por donde empezar?
56	¿Se encuentra abrumado por su trabajo, y a pesar de ser capaz siente que tomó más obligaciones de las que puede cumplir?
57	¿Siente que llegó al límite de lo que puede soportar y que sólo queda frente a usted la destrucción total?
58	¿Siente que su situación no tiene salida, no sabe cómo continuar?

59	¿Ha tenido una pérdida importante (de cualquier tipo) recientemente?
60	¿Siente que alguna operación o accidente pasados son responsables de su situación actual?

61	¿Siente que es injusto todo lo que la vida le ha privado?
62	¿Siente rencor o resentimiento por aquellos que cree que lo dañaron?

63	¿Tiende a realizar sus proyectos no tomando demasiado en cuenta sus propias necesidades o cansancio, así como las necesidades de los que están cerca suyo?
64	¿Trabaja con tanta intensidad que recién cuando afloja un poco se da cuenta de que le duele el cuello o los hombros por lo contracturado que está?

65	¿Es compulsivo acerca de la limpieza, a veces en forma extrema? ¿Alrededor suyo tiene que estar pulcro y ordenado?
66	¿Se preocupa por pequeños problemas físicos como granos, manchas y no tanto por algo más importante?

67	¿Les hace notar a los que quiere todo lo que hace por ellos?
68	¿Se ofende y le duele que no comprendan o correspondan los esfuerzos que usted hace queriendo lo mejor para todos?

69	¿Es muy sensible a las injusticias luchando por los principios en los que usted cree?
70	¿A veces se pone terco en algunas cosas y le cuesta relajarse y aflojar?

71	¿Cuando trabaja con otra gente, siempre termina dirigiendo el grupo?
72	¿Tiene dificultades con el mandar y el obedecer?

73	¿Le resulta difícil soportar la estupidez de la gente?
74	¿Le dicen que es demasiado crítico y que debería ser más tolerante?

75	¿Es rígido y exigente consigo mismo y se priva o prohíbe algunas cosas?
76	¿Suele tener dolores de columna o lumbalgias?

Las respuestas

Aclaración Importante: Cada persona puede tomar 1 esencia o combinar hasta 6 en un mismo frasco.

Grupo de preguntas	Remedio que corresponde
1 a 2	Rock Rose
3 a 4	Mimulus
5 a 6	Cherry Plum
7 a 8	Aspen
9 a 10	Red Chestnut
11 a 12	Cerato
13 a 14	Scleranthus
15 a 16	Gentian
17 a 18	Wild Oat
19 a 20	Gorse
21 a 22	Hornbeam
23 a 24	Clematis
25 a 26	Honeysuckle
27 a 28	Wild Rose
29 a 30	Olive
31 a 32	White Chestnut
33 a 34	Chestnut Bud
35 a 36	Mustard
37 a 38	Agrimony
39 a 40	Centaury
41 a 42	Walnut
43 a 44	Holly
45 a 46	Water Violet
47 a 48	Impatiens
49 a 50	Heather
51 a 52	Larch
53 a 54	Pine
55 a 56	Elm
57 a 58	Sweet Chestnut
59 a 60	Star of Bethlehem
61 a 62	Willow
63 a 64	Oak
65 a 66	Crab Apple
67 a 68	Chicory
69 a 70	Vervain
71 a 72	Vine
73 a 74	Beech
75 a 76	Rock Water

Importante: Los Flores de Bach no intentan prescribir, diagnosticar, tratar ni curar patologías físicas ni mentales. Las cualidades mencionadas no han sido comprobadas por medios de la ciencia convencional. Ante cualquier duda relacionada con su salud consulte con un profesional calificado.