

BACH VIRÁGTERÁPIA

Eszencia kiválasztó teszt

Jelen **kérdőív** segítséget nyújt a **problémák könnyebb feltárásához**, a **lelkiállapot szavakba öntéséhez**, reakcióink pontos megfogalmazásához.

Nyomtasd ki a kérdéseket. Ülj le és **relaxálj pár percig**, mielőtt elkezded a kitöltést. **Őszintén és azonnal, gondolkodás nélkül** válaszolj a kérdésekre!

Három lehetőség közül választhatsz: az első **kevésbé** illik, a második **közepesen** illik, míg a harmadik **nagyon** illik. A megfelelő kockába írd be a kérdés mellett található számot. Így meg fogod látni, hogy melyik virágeszencia fordul elő legtöbbször a nagyon illik oszlopban. Ezek lesznek a te virágaid.

Egészen addig nézd át újra a mondatokat, amíg a **nagyon rovatban** összesen csak **5-6** bejelölés (**esszencia száma**) marad.

	Melyik mondat illik a jelenlegi problémámra?	kevésbé	közepesen	nagyon	szám
1.	Gyakran még mások hibái miatt is lelkiismeret-furdalásom van.				24
2.	Nagyon bizonytalan vagyok. Mivel nem bízom saját döntéseimben, inkább másoktól kérek tanácsot.				5
3.	Másokkal/környezetemmel kapcsolatban negatív gondolataim vannak (düh, harag, féltékenység, irigység stb.)				15
4.	Félek, hogy valami rossz fog történni velem, balsejtelveim vannak.				2
5.	Az elveim számomra rendkívül fontosak, az önfegyelem nálam meghatározó, nem változtatok az életmódomon.				27
6.	Eléggé határozatlan vagyok, még egy kis dolog eldöntésén is sokat hezitálok.				28
7.	A jelen problémái nem érdekelnek, inkább tévét nézek, internetezek, vagy játszom a számítógépen.				9
8.	Zavar a rendetlenség, úgy érzem meg kellene tisztulnom. Gyakran piszkosnak, undorítónak érzem magam.				10
9.	A sors igazságtalanul bánt velem, dühös, és haragos vagyok mindenkire.				38
10.	Az másoknak csak hasznára válik, ha megmondom, és utasítom, hogy mit tegyenek.				32

11.	Folyton aggódok azért, nehogy barátaimmal, vagy szeretteimmel valami rossz történjen.				25
12.	Igazából szeretnék változtatni az életemen, de mások véleménye gyakran tútságosan is befolyásol, eltérít ettől.				33
13.	A bánat néha - nem tudom mi okból - sötét felhőként nehezedik rám, majd ahogy jött, hirtelen el is múlik.				21
14.	Nincs egészséges önbizalmam, mások szerintem sokkal jobbak nálam.				19
15.	Számomra a kötelesség az első. Mindig meg kell tennem a feladatomat, még ha ezzel túl is vállalom magam.				22
16.	Általában bátortalan és eléggé félős vagyok, gyakran elpirulok.				20
17.	Én már mindent megpróbáltam, de semmi esélye a javulásnak.				13
18.	Úgy érzem képtelen vagyok megbirkózni a negatív élményeimmel.				29
19.	Nem tudok nemet mondani másoknak. Túl lágy szívű vagyok.				4
20.	A régen történt, múltbéli dolgok jobban érdekelnék, mint a jelen.				16
21.	Úgy érzem, egy időzített bomba vagyok. Olyan feszült vagyok, hogy mindjárt felrobbanok.				6
22.	Túl sok felelősség nyomja a vállam, és ez óriási stresszt okoz.				11
23.	Túlságosan sokat dolgoztam, rendkívül fáradtnak, kimerültnek érzem magam.				23
24.	Nekem már se kedvem, se erőm nincs ahhoz, hogy bármit is tegyek.				37
25.	Nem hiszem, hogy nekem sikerülhet elsőre jó cseppeket választani.				12
26.	Rendkívül frusztrál az a gondolat, hogy még nem találtam meg az életcélomat.				36
27.	Nekem nincs semmihez tehetségem.Úgy érzem,				19

	kevesebbre vagyok képes másoknál.				
28.	Eléggé türelmetlen vagyok másokkal szemben, nem bírom elviselni a lassúságukat.				18
29.	Saját problémáimmal vagyok tele, melyek elvonják a figyelmemet attól, hogy másokra figyeljek.				14
30.	A kívülágnak jobb, ha problémáimat nem mutatom meg, abból csak bajom származhat. A vitákat is igyekszem elkerülni.				1
31.	Úgy érzem, a kívülág valamiért nem tolerálja, hogy meg akarom mutatni nekik a helyes utat.				31
32.	Rendkívül könnyen észreveszem mások hibáit, és ezek rendkívül zavarnak is engem.				3
33.	Mély büntudatom van, gyakran szemrehányást teszek magamnak.				24
34.	Valahol tudom, hogy mit kellene tennem, de azért feltétlenül meg kell kérdezni másokat is.				5
35.	Nagyon magányosnak érzem magam. Tartózkodó, visszahúzódoó vagyok.				34
36.	Úgy érzem, mindenki ellenem van. Mások forralnak valamit ellenem.				15
37.	Csúnyának érzem magam, pattanásaim/külsőm miatt nem tudom magam elfogadni.				10
38.	Olyan vagyok, mint egy kimerült harcos, aki úgy érzi nem adhatja fel soha.				22
39.	A szituációk gyakran ismétlődnek életemben. Újra és újra ugyanazt a hibát követem el. Nem tanulok saját tapasztalataimból.				7
40.	Óriási szükségem van arra, hogy a problémáimat elmondhassam másoknak.				14
41.	A fejemben folyton nem kívánt gondolatok és belső párbeszédek gyötörnek, amelyeket nem tudok leállítani.				35
42.	Teljesen kétségbe vagyok esve. Ez már a vég, nem látom a kiutat szorult helyzetemből.				30
43.	Gyakran a múlt boldog emlékeiben találok menedéket a hétköznapi problémáim elől menekülve.				16

44.	Nagyon félek konkrét helyzetektől, személyektől, állatoktól, vagy tárgyaktól.				20
45.	Úgy érzem, muszáj állandóan érvényesítenem az akaratomat.				32
46.	Eléggé figyelmetlen, álmodozó, ábrándozó vagyok.				9
47.	Túlzott lelkesedésem miatt eléggé stresszes és feszült vagyok.				31
48.	Azt hiszem még nem sikerült kihevernem egy korábbi megrázó élményemet.				29
49.	A rám nehezedő terhek miatt stresszes vagyok.				11
50.	Az emberek gyakran kihasználnak engem, nem tudom érvényesíteni az akaratomat.				4
51.	Állandó időzavarban vagyok. Vagy túl lassan, vagy túl gyorsan történnek a dolgok.				18
52.	Gyakran túlreagálom a helyzetet, hamar pánikba esek.				26
53.	Hangulatom folyton ingadozik.				28
54.	Képtelen vagyok tanulni, szinte minden kiesik a fejemből.				7
55.	Teljesen erőtlén és kimerült vagyok. Úgy érzem magam, mint egy kifacsart citrom.				23
56.	Nem bírom elviselni a konfliktusokat. Ha lehet, elkerülöm a feszült helyzeteket.				1
57.	Szigorúnak kell lennem önmagamhoz. Nem engedhetek a kísértéseknek.				27
58.	Teljesen reménytelen helyzetben vagyok.				13
59.	Reggelente alig bírok kikelni az ágyból, nincs kedvem a hétköznapi feladatokhoz. A rutinszerű feladatok elfárasztanak.				17
60.	Nem tudom miér, de rendkívül rosszkedvű, szomorú, depressziós vagyok.				21
61.	Rosszul viselem a változást. Nehezen birkózok meg az új élethelyzetekkel.				33
62.	Folyton kínzó sejtelmeim, érzéseim vannak. Félek, de nem tudom, hogy mitől.				2

63.	Úgy érzem nem kapok elég szeretetet barátaimtól vagy családtagjaimtól. Csalódottnak érzem magam.				8
64.	Mások helyzetébe annyira bele tudom élni magam, hogy már nem is észlelem saját érzéseimet és félelmeimet.				25
65.	Mindig sok dologba belefogok, de képtelen vagyok eldönteni, hogy valójában mihez is lenne kedvem.				36
66.	Igazából pesszimista vagyok. Ha nem sikerül elsőre valami, feladom.				12
67.	Mások tehetnek arról, hogy én ilyen helyzetbe kerültem.				38
68.	Attól félek, idegességemben olyat teszek, amit később megbánnék.				6
69.	Úgy érzem, most már tényleg nem tudom, hogy hogyan tovább.				30
70.	Én rendkívül toleráns vagyok, szinte mindent eltűrök, mindent elfogadok.				3
71.	Én szívesen segítek másoknak, de azt cserébe elvárom, hogy értékeljék a munkámat.				8
72.	Nem szeretem másokkal megosztani a dolgaim/problémáim, inkább egyedül oldom meg őket.				34
73.	Sokszor pánikba esek/elvesztem a fejem, félelmeim ilyenkor elviselhetetlenné fokozódnak.				26
74.	Folyton jár az agyam valamin, és emiatt még éjszaka sem tudok aludni.				35
75.	Teljesen belefáradtam a hétköznapi taposómalmába.				17
76.	Már semmi nem érdekel. Közönyös, beletörődött, egykedvű vagyok.				37
77.	Bizonytalan vagyok, nem bízom saját döntéseimben, igyekszem másoktól tanácsot kérni.				5

MEGOLDÓ TÁBLÁZAT

	Megoldás, az esszenciák listája:	kérdés
1.	Apróbojtorján	30. 56.

2.	Rezgőnyár	4. 62.
3.	Bükkfa	32. 70.
4.	Kisezerjófű	19. 50.
5.	Kékgyökér	2. 34. 77.
6.	Cseresznyeszilva	21. 68.
7.	Vadgesztenyerügy	39. 54.
8.	Katángkóró	63. 71.
9.	Iszalg	7. 46.
10.	Vadalma	8. 37.
11.	Szilfa	22. 49.
12.	Tárnics	25. 66.
13.	Sülzanót	17. 58.
14.	Hangafű	29. 40.
15.	Magyal	3. 36.
16.	Jerikói lonc	20. 43.
17.	Gyertyán	59. 75.
18.	Nebáncsvirág	28. 51.
19.	Vörösfenyő	14. 27.
20.	Bohócvirág	16. 44.
21.	Vadrepce	13. 60.
22.	Tölgyfa	15. 38.
23.	Olajfa	23. 55.
24.	Erdeifenyő	1. 33.
25.	Vörös vadgesztenye	11. 64.
26.	Napvirág	52. 73.
27.	Forrásvíz	5. 57.

28.	Szikárka	6. 53.
29.	Ernyős madártej	18. 48.
30.	Szelídgesztenye	42. 69.
31.	Vasfű	31. 47.
32.	Szőlő	10. 45.
33.	Diófa	12. 61.
34.	Békaliliom	35. 72.
35.	Fehér vadgesztenye	41. 74.
36.	Rozsnok	26. 65.
37.	Vadrózsa	24. 76.
38.	Fűzfa	9. 67.

forrás: rezgéselő.hu

MÉG TÖBB BACH VIRÁGTERÁPIA