



Terapias Holísticas

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA TERAPIA DE FLORES DE BACH

Elije las frases que correspondan a tus estados de ánimo actuales.

Afronta la elección con sinceridad, concentración y conciencia. Luego marca del 1 al 5, siendo 1 la más importante.

- Escondó mis problemas, parezco siempre alegre.
Encierre en un círculo su respuesta: 1 2 3 4 5
- Tengo miedos y preocupaciones inexplicables de que me suceda algo desagradable
respuesta: 1 2 3 4 5
- Soy demasiado crítico e intolerante con las demás personas, me creo dueño de la verdad.
respuesta: 1 2 3 4 5
- No consigo decir que NO cuando me piden ayuda, llego a ser servil.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Pongo más confianza en el parecer ajeno que en el mío, busco continuo consejo.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Tengo miedo a perder el control mental, al borde de una crisis nerviosa.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Repito siempre los mismos errores. No aprendo de la experiencia.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Me siento poco apreciado por las personas queridas, doy más a los demás que a mí mismo.
Soy demasiado posesivo y espero que los demás se adapten a mí, no me gusta la soledad.
respuesta: 1 2 3 4 5
- No consigo concentrarme, soy despistado, sueño con los ojos abiertos, no vivo el presente.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Sentimiento de vergüenza, de suciedad física o mental, tengo la necesidad de mejorar mi aspecto físico. Valoro muchísimo el orden y la limpieza.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Sentimiento de estar desbordado por el exceso de trabajo y por la responsabilidad.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Tengo tendencia a desanimarme fácilmente ante las dificultades, me deprimó y descorazono cuando las cosas no funcionan como espero.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Siento desesperanza, creo que ya no tiene sentido luchar, soy pesimista y negativo.
respuesta: 1 2 3 4 5



Terapias Holísticas

- Estoy tan ocupado con mis problemas que no tengo tiempo de escuchar a los demás. Siento el impulso de hablar de mí mismo con cualquiera, necesito ser escuchado.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Siento odio, celos, ira, envidia, llego a ser conflictivo y vengativo. Sospecho de todo.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Vivo en el pasado, tengo nostalgia y añoranza de lo vivido.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Me siento siempre cansado, más por problemas emocionales que físicos, me cuesta mucho sacrificio hacer frente a las obligaciones cotidianas.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Pierdo la paciencia ante los que tienen el ritmo más lento que el mío. Prefiero trabajar solo, me irrito con facilidad.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Me falta confianza en mí mismo, tengo sentimientos de inferioridad, no lo intento por miedo al fracaso, evito socializar.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Tengo miedo a situaciones conocidas: accidentes, muerte, hablar en público, aviones etc.
respuesta: 1 2 3 4 5
- La depresión a veces me cubre como una nube oscura, y de repente mis ganas de vivir desaparecen –profunda tristeza sin causa conocida-
respuesta: 1 2 3 4 5
- Tengo un fuerte sentido del deber, y continúo luchando a pesar de estar exhausto.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Me falta totalmente la energía física y mental, estoy agotado, exhausto.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Me siento culpable, tengo la tendencia de considerarme responsable por los errores ajenos -me culpo demasiado-
respuesta: 1 2 3 4 5
- Me preocupo mucho de que algo malo les pueda suceder a la gente que quiero.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Tengo terror, miedo extremo, pánico y pesadillas, temor desmedido a la muerte.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Soy inflexible, exigente conmigo mismo y con los demás, perfeccionista y rígido con mis convicciones, no cedo fácilmente.
respuesta: 1 2 3 4 5



Terapias Holísticas

- Tengo dificultad para elegir entre una cosa y otra, indecisión sobre qué camino tomar.
respuesta: 1 2 3 4 5
- He vivido traumas y shocks nerviosos que aún no he superado, estoy pasando por una situación de duelo o pena extrema –malas noticias repentinas–
respuesta: 1 2 3 4 5
- Vivo en una profunda desesperación y angustia. Sensación de haber llegado al límite, sentimiento de abandono. Estado agudo de desesperanza, tristeza y depresión.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Estoy eufórico de querer convencer a otros de lo que yo creo.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Autoritario, intransigente, ambicioso, dominador e inflexible me impongo en todo y a todos.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Estoy atravesando un momento de transición de cambio, y me cuesta adaptarme y aceptar la nueva situación.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Disfruto y aprovecho el tiempo para mí, soy reservado, serio, cerrado en mis emociones, solitario.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Tengo pensamientos circulares, persistentes, discusiones mentales, demasiado diálogo interno, me causan tormento mental.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Estoy inseguro sobre los ideales y el rumbo de mi vida, no tengo claras las metas.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Estoy resignado, me siento apático, pasivo, no me esfuerzo para mejorar la situación.
respuesta: 1 2 3 4 5
- Me siento resentido, amargado, soy autocompasivo, la vida ha sido injusta conmigo.
respuesta: 1 2 3 4 5

Datos Personales:

Fecha: ___/___/___

Nombre y Apellido: _____

Fecha y lugar de Nacimiento: ___ / ___ / ___ _____

Teléfono: _____

Mail: _____