38 Flores de Bach

para cada estado emocional

Según el Dr. Bach, nuestros problemas de salud son el resultado de actitudes negativas que clasificaba en 7 grupos de emociones: miedo, incertidumbre, falta de interés por el presente, soledad, hipersensibilidad al entorno, desaliento o desesperación y excesiva preocupación por el bienestar de los demás.

CUESTIONARIO: *Marque las respuestas referentes a lo que siente hoy! (casilla de la izquierda)*
Seleccione máximo 7 flores (en total, NO por grupo de Emociones)

MIEDO

ASPEN

	¿Siente aprensión y malestar sin causa aparente?
	¿Vive con un sentimiento de miedo inexplicable?
	¿Tiene presentimientos negativos?

CHERRY PLUM

	¿Tiene miedo a perder el control?
	¿Teme hacerse daño o hacer daño a los demás?
	¿Reacciona de forma irracional y violenta, explotando de rabia y cólera?

MIMULUS

	¿Enrojece fácilmente por timidez?
	¿Se siente nervioso?
	¿Tiene fobias (miedo a las arañas, a la muchedumbre, a la enfermedad, al avión, etc…?

RED CHESTNUT

	¿Se siente excesivamente protector con los demás?
	¿Se preocupa mucho por aquellos que quiere, se imagina lo peor?
	¿Aconseja prudencia a los demás, no confiando en sus capacidades?

ROCK ROSE

	¿Siente pánico, está aterrorizado?
	¿Se despierta de noche con pesadillas?
	¿Se queda petrificado o paralizado ante una situación de terror?

+ FS

CERATO

	¿Aunque sepa lo que es mejor para usted tiene tendencia a cuestionar constantemente sus decisiones?
	¿Busca consejo y confirmación en los demás, negando su propia intuición?
	¿Tiene el sentimiento de conocer las respuestas a sus preguntas y sin embargo pide la opinión de los demás?

GENTIAN

	¿Se desanima fácilmente cuando un pequeño obstáculo se presenta en su camino?
	¿Le falta perseverancia frente a las dificultades de la vida?
	¿Se hunde fácilmente en el pesimismo cuando las cosas no evolucionan como había pensado?

GORSE

	¿Ya no lucha porque piensa que nada le puede ayudar?
	¿Ha probado diferentes terapias o tratamientos sólo para complacer a los demás, ya que está convencido de que no solucionarán su problema?
	¿Ha abandonado cualquier esperanza de curación?

HORNBEAM

	¿Tiene dificultades para “arrancar” por la mañana?
	¿Se siente cansado cuando piensa en el día que le espera?
	¿Aplaza para mañana lo que podría hacer hoy, por cansancio mental?

SCLERANTHUS

	¿Duda mucho y le cuesta elegir?
	¿Tiene dificultades para conservar su equilibrio emocional?
	¿Su humor tiende a cambiar de un extremo a otro, pasando de alegría a la tristeza, del optimismo al pesimismo, de la risa a las lágrimas?

WILD OAT

	¿Tiene la sensación de pasar al lado de sus ambiciones y de no poder realizarlas?
	¿Se siente en un cruce en su vida sin poder decidir que dirección tomar?
	¿Tiene la sensación de no encontrar sentido a su vida?

+ FS

FALTA DE INTERÉS POR EL PRESENTE

CHESTNUT BUD

	¿Reproduce los mismos errores constantemente como elegir un mal compañero, o quedarse en un trabajo que no le gusta, etc.?
	¿No aprende de sus experiencias ni de las de los demás?
	¿Avanza lentamente en la vida porque no aprende de sus errores pasados?

CLEMATIS

	¿Sueña despierto, se siente lejos, sin contacto con la realidad presente?
	¿Se siente preocupado y soñador, incapaz de concentrarse?
	¿Está somnoliento y duerme más de lo necesario?

HONEYSUCKLE

	¿Se refugia en el pasado para escapar del presente que no se corresponde a sus expectativas?
	¿Se lamenta del pasado, de oportunidades perdidas o falladas, etc.?
	¿Le gusta hojear sus álbumes de recuerdos para acordarse de los buenos momentos del pasado?

MUSTARD

	¿Siente una profunda melancolía que va y viene sin conocer la razón de ello?
	¿Tiene el sentimiento de estar separado del mundo sin entender por qué?
	¿Siente que su humor es muy cambiante, va y viene sin motivo alguno?

WILD ROSE

	¿Está resignado diciéndose “no hay nada que hacer”?
	¿Tiene ganas de cambiar su vida pero eso requiere demasiado esfuerzo y entonces renuncia?
	¿Tiene la impresión de “arrastrar los pies”?

OLIVE

	¿Siente que no puede más?
	¿Su fatiga es tal que todo es esfuerzo y le priva de las ganas de salir y de distraerse?
	¿Ha realizado muchas tareas y se siente ahora sin energía?

WHITE CHESTNUT

	¿Tiene dificultades para escapar de sus pensamientos, le da vueltas siempre a los mismos problemas sin resolverlos?
	¿Tiene dificultades para dormirse?
	¿Le falta concentración porque está absorbido por sus problemas?

HEATHER

	¿Está preocupado por sus problemas y tiene necesidad de hablar de ellos constantemente?
	¿No soporta estar solo, busca la compañía de los demás para poder hablar de sus dificultades?
	¿Está tan absorbido por sus problemas que no escucha los demás?

IMPATIENS

	¿No soporta a la gente demasiado lenta y quiere que todo se haga al instante?
	¿Cuando está enfermo, desea recuperarse rápidamente y se muestra inquieto e irritable?
	¿Prefiere trabajar solo para ir más rápido?

WATER VIOLET

	¿Los demás le ven como alguien orgulloso e inaccesible, con un carácter demasiado independiente?
	¿Prefiere la soledad? ¿Resuelve sus dificultades usted mismo?
	¿Soporta sus problemas en silencio?

AGRIMONY

	¿No le gustan los conflictos e intenta evitarlos?
	¿Esconde sus preocupaciones y sus sufrimientos detrás de una apariencia de felicidad, y le gusta hacer reír a los demás?
	¿Cuando se siente bajo presión, se refugia en el alcohol, las drogas u otras influencias exteriores para ayudarle a olvidar lo que le perturba?

CENTAURY

	¿Es incapaz de decir que no a aquellos que constantemente cuentan con su bondad?
	¿Tiene tendencia a dejarse influenciar por personas que tienen un carácter más fuerte que el suyo?
	¿Renuncia a sus propias necesidades para complacer a los demás?

HOLLY

	¿Es de temperamento celoso?
	¿Envidia a los demás cuando tienen éxito allí donde usted ha fracasado?
	¿Siente sentimientos de venganza?

WALNUT

	¿Vive una situación de cambio y siente dificultades para seguir adelante (nuevo trabajo, nueva relación, mudanza, principio de jubilación, menopausia, dentición, pubertad, divorcio...)?
	¿Tiene dificultades para protegerse de la influencia de los demás?
	¿Necesita desligarse de referencias del pasado que le retienen y le impiden avanzar hacia el cambio que desea?

DESALIENTO Y DESESPERANZA

CRAB APPLE

	¿Está obsesionado con los detalles, ignorando lo esencial?
	¿Tiene vergüenza de sí mismo, de su cuerpo?
	¿tiene un sentimiento de impureza interior y se siente repulsivo?

ELM

	¿Se siente desbordado por la amplitud de sus responsabilidades?
	¿Pierde la confianza en sí mismo cuando no consigue hacer frente a una situación?
	¿Acepta más trabajo del que puede asumir?

LARCH

	¿Tiene la impresión que los demás son mejores que usted, se siente inferior a ellos?
	¿No emprende nada nuevo porque está seguro de que fracasará?
	¿Se siente profundamente desvalorizado?

OAK

	¿Trabaja demasiado con la sensación que la vida es una lucha?
	¿Se siente cansado y agotado por su trabajo pero nunca se queja?
	¿Descuida sus propias necesidades cumpliendo el deber ante todo?

PINE

	¿Se agarra a sus errores sin poder perdonarse?
	¿Tiene mala conciencia, se juzga con severidad?
	¿Piensa que lo que les ocurre a los demás es culpa suya?

STAR OF BETHLEHEM

	¿Tiene dificultades para sobreponerse a los traumas del pasado?
	¿Ha vivido mucho sufrimiento por la pérdida de un ser querido, un accidente, una enfermedad grave, una noticia terrible?
	¿Se siente inconsolable ante una pérdida o pena del pasado?

SWEET CHESTNUT

	¿Tiene la impresión de tocar fondo, está terriblemente angustiado?
	¿No ve salida a su situación y está profundamente desesperado?
	¿Tiene la impresión de haber alcanzado los límites de su resistencia?

WILLOW

	¿Se le pone mala cara cuando no está satisfecho?
	¿Piensa que los demás son responsables de su desgracia?
	¿Se siente pesimista, ve a menudo el “vaso medio vacío”?

FS

SENSIBILIDAD HACIA LOS DEMÁS

BEECH

	¿Le molestan los hábitos, gestos o defectos de los demás e incluso le pueden llegar a irritar?
	¿Le cuesta hacer cumplidos a los demás?
	¿Tiene tendencia a juzgar a los demás con severidad, a ser intolerante?

CHICORY

	¿Es manipulador con sus seres queridos?
	¿Le gusta quejarse cuando está enfermo, utiliza a veces la enfermedad para ejercer un cierto chantaje hacia sus seres queridos?
	¿Busca la atención de los demás de forma excesiva?

ROCK WATER

	¿Se fija estándares muy altos, buscando a toda costa la perfección?
	¿Es tan rígido con usted mismo que no se permite ni los pequeños placeres de la vida?
	¿Se impone privaciones ya sea con dietas, el trabajo, con el fin de alcanzar un ideal de vida?

VERVAIN

	¿No soporta la injusticias y está dispuesto a luchar para restablecer la verdad?
	¿Se agota por exceso de esfuerzo en todo lo que emprende?
	¿Intenta convencer a los demás de una forma excesiva con el objetivo de ayudarles?

VINE

	¿Es de naturaleza autoritaria y dominadora?
	¿Siente a menudo la necesidad de tener la razón?
	¿Se siente inflexible y tiene el sentimiento de saber más que los demás?

RESULTADO DEL TEST:

A continuación, escriba los nombres de las 7 Plantas Bach con las que más se ha sentido identificado/a:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7

Guarde el documento en su ordenador y envíe un mail adjuntando el Test cumplimentado a la siguiente dirección de correo electrónico:

dietetica@farmaciasoler.com

Nuestra Asesora en Dietética y Terapias Alternativas se pondrá en contacto con usted si lo desea, para asesorarle sobre cualquier consulta que desee realizar referente al resultado del Test de las Flores de Bach. (indique en su correo si desea que contactemos con usted).

Con la mezcla de las Plantas que usted ha seleccionado, la **Farmacia Soler** le invita a elaborar su Fórmula Bach Personalizada.