Психолог Ирина Романовская

+7 903-766-9139

**АНКЕТА для Цветочной Терапии по Баху.**

**«Какова моя душевная (психологическая) ситуация на данный момент?»**

Пожалуйста, отвечайте быстро и спонтанно. Отмечайте крестиком только то, что точно соответствует вашему душевному состоянию на данный момент.

(То, что происходит хотя и часто, но в данный момент или в последние дни не актуально, отмечайте в графе «нет».)

«Да, это точно соответствует моему состоянию в последние дни»

«Нет, это не соответствует моему состоянию в последние дни»

*«\*» - Нужно подчеркнуть только одно из перечисленного.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Я чувствую свою вину. Я упрекаю себя. | Да Нет |
| 2. | Я чувствую себя неуверенно.  Я сомневаюсь в своей способности суждения  и руководствуюсь мнением других. | Да Нет |
| 3. | Я чувствую подозрительность,  эмоциональную ранимость, злость,  враждебность, ревность, желание отомстить. \* | Да Нет |
| 4. | Я чувствую не особенно озадаченно,  потому что мысленно я, в основном, где-то далеко. | Да Нет |
| 5. | Я чувствую из-за отсутствия порядка  раздражение, испытываю потребность  в очищении, чувствую себя запачканным,  вызывающим отвращение. \* | Да Нет |
| 6. | Я чувствую себя брошенным в беде,  несправедливо обиженным судьбой. | Да Нет |
| 7. | Я чувствую необходимость настоять на своей воле. | Да Нет |
| 8. | Я чувствую себя сейчас недостаточно стойким.  Я боюсь, что не смогу остаться верным себе.  Я хочу, наконец, перейти к действиям. \* | Да Нет |
| 9. | Я чувствую тяжесть на душе, печаль, депрессию,  не знаю почему. | Да Нет |
| 10. | Я чувствую себя сейчас неполноценным,  побежденным, ниже других, человеком второго сорта. \* | Да Нет |
| 11. | Я чувствую себя сейчас как обессиленный боец,  который один на посту и не имеет права сдаться. | Да Нет |
| 12. | Я чувствую страх. Я боюсь  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Укажите конкретное лицо или событие) | Да Нет |
| 13. | Я чувствую себя слишком мягким,  слишком добродушным. Я не могу сказать «нет». | Да Нет |
| 14. | Я чувствую уныние.  Я просто не могу забыть прошлое  (отношения или ситуацию). | Да Нет |
| 15. | Я чувствую непосильное бремя от возложенных  на меня ответственностей.  Я больше не могу с этим справляться! | Да Нет |
| 16. | Я чувствую себя безучастным. Я с этим смирился. | Да Нет |
| 17. | Я чувствую себя нерешительным,  нет внутренней ясности. \*  Действительно ли это то, чего я хочу? | Да Нет |
| 18. | Я чувствую нетерпение. Мне все время кажется,  что все происходит слишком медленно. | Да Нет |
| 19. | Я чувствую себя душевно нищим.  Мне необходимы помощь и участие. | Да Нет |
| 20. | Я чувствую себя клоуном, которому нужно  делать хорошую мину при плохой игре. | Да Нет |
| 21. | Я чувствую себя сдержанным,  хочу от всего отстраниться,  чтобы меня оставили в покое. \* | Да Нет |
| 22. | Я чувствую удивление, потому что я  все время повторяю одни и те же ошибки. | Да Нет |
| 23. | Я чувствую себя измученным нежелательными  мыслями и внутренним диалогом,  который я не могу прекратить. | Да Нет |
| 24. | Я чувствую себя загнанным в угол, отчаявшимся.  Я не знаю, что делать. | Да Нет |
| 25. | Я чувствую себя загруженным на сто пять процентов. | Да Нет |
| 26. | Я чувствую сильнейший шок,  я еще не оправился от этого удара. | Да Нет |
| 27. | Я чувствую себя выбитым из колеи,  утратившим равновесие. | Да Нет |
| 28. | Я чувствую себя бессильным,  выжатым, утомленным. | Да Нет |
| 29. | Я чувствую себя как рекордсмен,  который должен тренироваться до изнеможения  и не может себе ничего позволить. | Да Нет |
| 30. | Я чувствую себя лишенным надежды, смирившимся. | Да Нет |
| 31. | Я чувствую угрозу, испытываю страхи,  которые не могу понять. | Да Нет |
| 32. | Я чувствую себя недостаточно оцененным  или любимым, обиженным, разочарованным,  потому что я мог бы рассчитывать  на большее признание или благодарность. \* | Да Нет |
| 33. | Я чувствую внутреннюю вялость,  от меня требуют слишком многого. У меня нет достаточных  сил и инициативности для осуществления  моих задач. | Да Нет |
| 34. | Я чувствую себя настолько вовлеченным  в положение другого, что совершенно  не думаю о собственных чувствах и страхах. | Да Нет |
| 35. | Я чувствую себя обескураженным,  скептиком, пессимистом. | Да Нет |
| 36. | Я чувствую себя сейчас как на пороховой бочке.  Я больше не могу владеть собой. | Да Нет |
| 37. | Я чувствую слишком сильную нервозность,  веду себя слишком или недостаточно критично,  слишком терпимо. | Да Нет |
| 38. | Я чувствую панику, нервы на пределе. | Да Нет |