

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 | Да | Нет |
| <hr/> | | |
| (Укажите конкретное лицо или событие) | | |
| 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