

## CUESTIONARIO DE AUTO EVALUACIÓN

El siguiente cuestionario se provee para su interés personal y auto evaluación. Por favor leer y contestar cada una de las preguntas muy cuidadosamente. Después de completar el cuestionario en su totalidad, refiérase a la hoja de respuestas de la parte posterior para obtener instrucciones adicionales.

Marque solamente la pregunta que Ud. Va a contestar con un **SÍ**. Si su contestación es un **NO** o **A VECES**, por favor no la marque, deje el casillero en blanco.

- 1. ¿Tiene Ud. temores vagos, sin explicación o causa alguna?
- 2. ¿Frecuentemente se siente Ud. lleno de angustia e inquietud, pero incapaz de ponerle fin al problema que le aflige?
- 3. ¿Se despierta Ud. con una sensación de aprensión (miedo) y presentimiento, pensando que algo malo va a pasar sin saber qué puede ser?
- 4. ¿Sufre Ud. de temores específicos que puede identificar y quisiera vencerlos?
- 5. ¿Es Ud. una persona tímida, que se asusta fácilmente por circunstancias y cosas determinadas?
- 6. Cuando se enfrenta con situaciones o cosas que le asustan, ¿Ud. Se llena de nervios y se paraliza sin poder actuar?
- 7. ¿Tiene Ud. temor de perder el control mental o físico?
- 8. ¿Es Ud. una persona compulsiva, o tiene impulsos de hacer cosas que sabe que son incorrectas, pero tiene dificultad para controlar sus acciones?
- 9. ¿Tiene miedo de perder el control y hacerse daño a Ud. mismo o a los demás?
- 10. ¿Se preocupa Ud. mucho por la salud y seguridad de sus amigos y familiares?
- 11. ¿Tiene temor de que algo pueda sucederle a aquellos que le rodean?
- 12. ¿Su excesiva preocupación por los demás le angustia considerablemente?
- 13. ¿Sufre Ud. de un terror extremado?
- 14. ¿Tiene Ud. la tendencia a sufrir de pánico y entrar en un estado de histerismo?
- 15. ¿Está siendo Ud. perturbado por pesadillas nocturnas?
- 16. ¿No tiene confianza en su habilidad para juzgar las cosas por sí mismo y hacer sus propias decisiones?
- 17. ¿Está siempre solicitando el consejo de otros, aun cuando Ud. mismo ya sabe que es lo que quiere?
- 18. Después de recibir el consejo de los demás, ¿se siente Ud. confundido por las alternativas, cambiando constantemente de dirección según sean las últimas recomendaciones?
- 19. ¿Sufre Ud. de indecisiones, inseguridad y dudas?
- 20. ¿Tiene Ud. dificultad para escoger entre una cosa y la otra?
- 21. ¿Experimenta Ud. cambios constantes de temperamento, o tiene dificultad en mantenerse equilibrado?
- 22. ¿No se encuentra Ud. satisfecho con su posición actual , sintiendo que la vida le está dejando atrás?

- 23. ¿Ha tratado diferentes clases de trabajos, pero siente que nada le satisface?
- 24. ¿Le gustaría encontrar una nueva carrera o cambiar la que tiene, pero tiene dificultad para decidir lo que debería hacer?
- 25. ¿No tiene Ud. confianza en sí mismo?
- 26. ¿No intenta hacer las cosas por miedo al fracaso?
- 27. ¿Se siente inferior, y piensa que los demás están más capacitados que Ud.?
- 28. Cuando se levanta por las mañanas, ¿se siente Ud. cansado y sin deseos de trabajar?
- 29. ¿Siente que una parte de Ud. mismo, necesita ser fortalecida antes de que pueda enfrentarse con su trabajo?
- 30. ¿Descubre Ud. que una vez que ha comenzado a trabajar, se ha olvidado de su cansancio, y que está listo para terminar su tarea?
- 31. ¿Es Ud. distraído, o su atención vaga fácilmente, dificultando su concentración?
- 32. ¿Se da Ud. cuenta de que se interesa muy poco en las circunstancias actuales, soñando despierto, deseando estar en otro lugar?
- 33. ¿Frecuentemente se queda Ud. medio dormido, sin reparar dónde se encuentra?
- 34. ¿Se encuentra Ud. atrapado entre la vida presente y las memorias del pasado?
- 35. ¿Existen cosas que le hubiera gustado hacer con su vida, pero no pudo, porque nunca tuvo la oportunidad?
- 36. ¿Se encuentra siempre recordando aquellos viejos buenos tiempos, deseando volver a vivir su vida otra vez?
- 37. ¿Siente que es Ud. indiferente y apático hacia la vida?
- 38. ¿Se ha resignado Ud. a las presentes circunstancias, haciendo poco esfuerzo para mejorar las cosas o encontrar nuevamente la alegría?
- 39. ¿Siente Ud. que se da por vencido, y ya no le interesa de una manera u otra lo que pueda pasar?
- 40. ¿Le perturban pensamientos persistentes y no deseados?
- 41. ¿Le preocupa o tiene argumentos mentales que revolotean en su mente?
- 42. ¿Tiene dificultad para dormir debido a conversaciones mentales o preocupaciones persistentes?
- 43. ¿Reconoce Ud. que no logra aprender una lección de las experiencias pasadas, repitiendo constantemente los mismos errores o comportamientos?
- 44. Debido a su falta de observación, ¿piensa Ud. que es necesario volver a hacer o revisar cosas que ya se han hecho?
- 45. ¿Existe una situación o condición en particular que se repite continuamente en su vida y que le gustaría vencer o superar?
- 46. ¿Está Ud. pasando, o ha pasado recientemente, por una enfermedad o experiencia personal horrorosa que lo ha dejado física y mentalmente agotado?
- 47. ¿Se cansa Ud. con facilidad, sin reserva de energía para completar sus tareas y disfrutar del día?
- 48. ¿Se siente Ud. agotado de energía y vitalidad, que el más mínimo esfuerzo lo cansa o fatiga?

- 49. ¿La gente piensa que Ud. es reservado, orgulloso, y a veces condescendiente?
- 50. ¿Se restringe o reserva Ud. deseando no interferir en la vida de los demás?
- 51. ¿Es Ud. una persona independiente o autosuficiente, que prefiere estar sola?
- 52. ¿Siente que pierde la paciencia, poniéndose tenso e irritable con la gente, y las cosas que se mueven a paso muy lento para Ud.?
- 53. ¿Hace las cosas apresuradamente, corriendo de un lugar, o situación, a otro?
- 54. ¿Siente que necesita trabajar solo, porque los demás no pueden llevar su ritmo de trabajo?
- 55. ¿Siente que los demás evitan conversar con Ud. porque tiene la tendencia a hablar demasiado?
- 56. ¿No le gusta estar solo y busca la compañía de cualquier persona que esté dispuesta a escuchar sus problemas?
- 57. ¿Siente la necesidad de orientar las conversaciones hacia sus propios intereses o problemas, y rehúsa discontinuarlas aun cuando la persona que le escucha lo único que desea es irse?
- 58. Cuando el dolor o la preocupación le agobia, ¿Ud. no desea que los demás se enteren, y pretende que nada le pasa o molesta?
- 59. ¿Deja Ud. de ser quien es, sólo para evitar que sus problemas no sean una carga para los demás, entregándose a la voluntad de otros con el fin de evitar un argumento o riña?
- 60. Cuando se siente atribulado, ¿busca refugio en el alcohol, o usa estimulantes u otras drogas para ayudarse a mantener una disposición de felicidad?
- 61. ¿Se imponen otros fácilmente sobre Ud. debido a su disponibilidad en ayudar de manera espontánea a los demás?
- 62. ¿Es difícil para Ud. decir no cuando se le pide ayuda, llegando a convertir más en un sirviente, que un voluntario dispuesto a ayudar?
- 63. ¿Descuida Ud. sus propias necesidades, porque se encuentra demasiado ocupado ayudando a satisfacer las necesidades de los demás?
- 64. ¿Se encuentra Ud. involucrado en una situación o relación de la que desea estar libre, pero no puede escapar de ella?
- 65. ¿Se encuentra Ud. actualmente en un estado de transición o cambio?
- 66. ¿En medio de este cambio, Ud. encuentra dificultad en dejar el pasado a un lado o comenzar de nuevo?
- 67. ¿Es Ud. receloso y desconfiado de los motivos o intenciones de los demás?
- 68. ¿Ven los demás, en Ud., a una persona rencorosa, envidiosa, celosa o vengativa?
- 69. ¿Piensa que es Ud. una persona que no tiene compasión o sentimiento hacia los demás?
- 70. ¿Raramente está Ud. satisfecho con sus logros, sintiendo siempre que podría haber hecho un mejor trabajo?
- 71. ¿Se culpa a Ud. mismo por los errores de los demás, sintiendo que las deficiencias de ellos son hasta cierto punto su culpa o responsabilidad?
- 72. ¿Es severo con Ud. mismo, cuando falla a los valores o expectativas que Ud. se ha

fijado de antemano?

- 73. ¿Tiene Ud. la tendencia a sobre extenderse en sus compromisos de trabajo?
- 74. ¿Está Ud. abrumado por su trabajo, y a pesar de ser capaz de realizarlo, piensa que se ha tomado una responsabilidad más grande de la que debía?
- 75. ¿Se ha sentido abatido o deprimido al encararse con la magnitud de las responsabilidades que tiene que cumplir?
- 76. ¿Han habido traumas o experiencias emocionales en su vida, de las cuales, quizás, no se ha recuperado completamente?
- 77. ¿Siente que una cirugía o accidente del pasado, es la causa de su condición actual?
- 78. ¿Ha sufrido Ud., recientemente o en el pasado, una pérdida personal de la cual todavía no se recuperado completamente?
- 79. ¿Ha llegado Ud. al límite de sus fuerzas, y siente que no hay nada más que encarar que la destrucción o aniquilamiento total?
- 80. ¿Sufre Ud. de una angustia mental y profunda desesperación?
- 81. ¿Siente Ud. que su carga es más pesada de la que puede sobrellevar?
- 82. ¿Ha perdido Ud. la esperanza de recuperarse o ser ayudada a superar una enfermedad o dificultad?
- 83. ¿Piensa Ud. que es inútil el buscar más ayuda para sus problemas?
- 84. ¿Ha dado Ud. por terminada la esperanza de que las cosas podrían cambiar para mejorar cierta circunstancia o situación en su vida?
- 85. ¿Se ha sentido Ud. alguna vez triste y deprimido sin motivo o causa aparente?
- 86. ¿Esta depresión lo envuelve como en una nube oscura que esconde la alegría de vivir?
- 87. ¿Siente Ud. que esta tristeza y depresión, sin causa aparente, se disipa tan repentinamente como se presenta?
- 88. ¿Se desalienta fácilmente cuando las cosas no salen como Ud. lo desea?
- 89. Cuando se dispone a realizar una tarea, ¿se pone Ud. demasiado sensible a pequeñas demoras u obstáculos que hasta llegan a causarle dudas y a veces depresión?
- 90. ¿Es difícil para Ud. volver a comenzar otra vez después de haberse enfrentado con dificultades?
- 91. ¿Es Ud. una de esas personas que lucha incansablemente, contra viento y marea, a pesar de los retrasos y oposiciones que pueda encarar?
- 92. ¿Se puede contar siempre con Ud. para poder realizar algo que se ha propuesto sin importarles los obstáculos o desafíos?
- 93. ¿Tiene Ud. la tendencia a enfrascarse en su trabajo, descuidando sus propias necesidades, así como las de los seres queridos que le rodean?
- 94. ¿Sin tener culpa alguna, Ud. piensa de que la vida ha sido injusta con Ud.?
- 95. ¿Ha sentido resentimiento y amargura contra aquellos que lo han tratado mal?
- 96. ¿A pesar de todo lo que ha hecho, Ud. siente que sus mejores esfuerzos no han sido valorados, mientras que otros, que no lo merecen como Ud., han sido recompensado grandemente?

- 97. ¿Se siente sucio y avergonzado por un acto que no debió haber cometido, o sobre algo o alguien que ha violado sus derechos personales?
- 98. ¿Se siente Ud. preocupado por pequeños problemas físicos como acné, pequeñas manchas o erupciones cutáneas, dejando pasar por alto condiciones más serias?
- 99. ¿Siente Ud. que algo está mal, o que le gustaría cambiar ciertas cosas, de su apariencia personal?
- 100. ¿Es Ud. un obsesionado por la limpieza, llegando a veces a los extremos?
- 101. ¿Tiene miedo de llegar a estar, o siente que ya está, contaminado y necesita una limpieza inmediata?
- 102. ¿Es Ud. una persona posesiva con los que le rodean y piensa que sabe que es lo que mejor les conviene, dirigiendo y corrigiendo frecuentemente aun cada pequeño detalle de sus vidas?
- 103. ¿Piensa Ud. que no es apreciado por aquellos que Ud. ama y cuida tanto?
- 104. ¿Piensa que necesita la atención y devoción de aquellos que Ud. ama, sintiendo que la obligación de ellos es estar siempre en contacto con Ud.?
- 105. Cuando valoriza a otras personas o situación en particular, ¿busca siempre por algo malo que encontrar o criticar?
- 106. ¿Le molestan a Ud. los pequeños hábitos e idiosincrasia de los demás?
- 107. ¿Es Ud. crítico e intolerante de aquellos que no llegan a la medida de sus valores morales o expectativas?
- 108. ¿Es una persona de opiniones fuertes que trata de convencer a otros que está Ud. en lo correcto?
- 109. ¿Se indigna Ud. fácilmente por las injusticias, argumentando y defendiendo los principios en los que cree?
- 110. ¿Es Ud. una persona impaciente, algunas veces tensa y demasiada entusiasta que siempre está enseñando y filosofando?
- 111. ¿Piensa que Ud. tiene una misión que cumplir en esta vida, o que tiene que vivir hasta cumplirla?
- 112. ¿Es Ud. estricto en su apego a una religión o disciplina social, o a un estilo de vida en particular?
- 113. ¿Piensa que es muy importante hacer un ejemplo de su propia imagen, viviendo según sus ideales, de manera que otros sean sus seguidores?
- 114. ¿Tiene la tendencia de tomar el control de las circunstancias y situaciones en las cuales se encuentra Ud. involucrado?
- 115. ¿Es Ud. una persona con gran fuerza de voluntad y anticipa obediencia total (sin interrogantes) de aquellos que le rodean?
- 116. Cuando llega a los extremos, ¿se convierte Ud. en una persona tirana y dominante?

## NOTA IMPORTANTE

Este cuestionario es proporcionado estrictamente para su interés y auto evaluación. Por lo consiguiente, ningún reclamo se podrá hacer en cuanto a la eficacia de los remedios descritos en este cuestionario. **Condiciones persistentes y condiciones que requieran la asistencia médica deberán ser referidas a un médico.**

Este cuestionario se supone ser para su uso personal y confidencial, por lo tanto deberá ser guardado en su posesión. Los remedios pueden ser solicitados directamente a Traditional Flower Remedies, Inc.

\*La hoja de respuestas está localizada en la parte posterior.

## RESPUESTA CLAVE

Después de completar el cuestionario, utilice la siguiente tabla para seleccionar los remedios donde aparecen dos o más casilleros marcados. Luego encierre en un círculo los Grupos de Remedios correspondientes que se indican en la tabla de abajo para poder determinar cuáles son los remedios que se necesitan. Para preparar su fórmula personal trate de limitar el número de remedios a seis o menos eligiendo sólo los que sean necesarios.

### GRUPOS DE REMEDIOS

1-3	Aspen
4-6	Mimulus
7-9	Cherry Plum
10-12	Red Chestnut
13-15	Rock Rose
16-18	Cerato
19-21	Scleranthus
22-24	Wild Oats
25-27	Larch
28-30	Hornbeam
31-33	Clematis
34-36	Honeysuckle
37-39	Wild Rose
40-42	White Chestnut
43-45	Chestnut Bud
46-48	Olive
49-51	Water Violet
52-54	Impatiens
55-57	Heather
58-60	Agrimony
61-63	Centaury
64-66	Walnut
67-69	Holly
70-72	Pine
73-75	Elm
76-78	Star of Bethlehem
79-81	Sweet Chestnut
82-84	Gorse
85-87	Mustard
88-90	Gentian
91-93	Oak

94-96	Willow
97-101	Crab Apple
102-104	Chicory
105-107	Beech
108-110	Vervain
111-113	Rock Water
114-116	Vine

**Traditional Flower Remedies, Inc.**

302 E. Winona Avenue  
Warsaw, IN 46580  
1-800-423-2256  
orders@traditionalflowers.com  
www.traditionalflowers.com

Aprenda más sobre este extraordinario sistema para aliviar el estrés. Llame, escriba o visite nuestro sitio Web para obtener gratuitamente literatura informativa y descubrir cómo otras personas están usando estos remedios para poder enfrentarse con las dificultades de la vida.