

Fiori di Bach

Questionario

www.sintropia.it/fiori

Nel 1930 Edward Bach individuò 38 fiori che hanno il potere di guarire le emozioni negative. Con le essenze di questi fiori è possibile preparare i “rimedi dei fiori di Bach”, che si presentano in moltissime combinazioni. Ad esempio, utilizzando solo due fiori le combinazioni possibili sono 1.406, utilizzando 7 fiori i rimedi possibili superano i 60 miliardi.

I rimedi di Bach seguono la logica che Edward Lorenz riassunse nella celebre frase: *“Il battito d’ali di una farfalla in Amazzonia può causare un uragano negli Stati Uniti”*. Ciò significa che il rimedio individuato deve essere estremamente preciso, affinché possa generare degli effetti consistenti. Quando la combinazione dei fiori è precisa, il potere del rimedio si amplifica e gli effetti sono semplicemente stupefacenti.

Il questionario è abbastanza lungo e richiede un po’ di tempo e di riflessione. Riporta le frasi che Bach stesso utilizzava per descrivere le proprietà dei fiori da lui individuati. Dovete descrivere voi stessi tramite queste frasi utilizzando punteggi dallo 0 al 10, in base a quanto vi ritrovate in ciascuna frase. A causa delle maschere che tutti noi inconsciamente utilizziamo, è difficile descriverci in modo sincero. Tuttavia, per arrivare all’individuazione dei rimedi esatti, la cosa importante è rispondere nel modo più attento e veritiero possibile. Se lo ritenete utile, fatevi aiutare da amici o persone che vi conoscono bene. Questo aiuto può trasformarsi in una specie di gioco che migliora la conoscenza reciproca e la relazione con gli altri. Nel caso non vi siano amici in grado di aiutarvi potete anche rivolgervi ad esperti come psicologi e psicoterapeuti. Il questionario è anonimo e le risposte che invierete saranno utilizzate unicamente per il calcolo del rimedio dei fiori di Bach.

Una volta compilato il questionario andate sulla pagina www.sintropia.it/fiori. Per inviare il questionario seguite le istruzioni che trovate nella sezione “Come procedere”.

Nelle pagine che seguono sono riportate delle affermazioni con cui descrivervi. Utilizzate i valori dallo 0 al 10 per indicare il grado di accordo. Ad esempio, prendiamo l'affermazione “*Ho paura delle malattie*”. Se avete paura delle malattie segnate nell'apposito spazio a sinistra il valore 10, se invece non avete paura usate lo 0, se avete pochissima paura l'1, il 2, ... fino a 5 o 6 per mediamente paurosi, ... 7 o 8 per molto paurosi.

- 1 _____ Vado per la mia strada
- 2 _____ Mi sento come se la luce e la gioia della vita fossero nascoste
- 3 _____ Sopporto le mie difficoltà da solo
- 4 _____ I pensieri che mi preoccupano mi ritornano in mente
- 5 _____ Temo di fare cose che non desidero e so che sono sbagliate
- 6 _____ Mi arrendo alle difficoltà della vita senza lamentarmi
- 7 _____ Sono ansioso di essere libero da ciò che ritengo debba essere curato
- 8 _____ Correggo continuamente ciò che considero sbagliato
- 9 _____ Ho qualcosa di non pulito dentro di me
- 10 _____ Non sono mai contento dei miei sforzi o risultati
- 11 _____ Nascondo le mie preoccupazioni dietro il mio umorismo
- 12 _____ Ho paura della sventura
- 13 _____ L'entusiasmo, le convinzioni o le opinioni forti degli altri mi influenzano
- 14 _____ Sento una grande disperazione
- 15 _____ Sono molto indipendente
- 16 _____ Sono gentile
- 17 _____ Vivo nella speranza di tempi più felici
- 18 _____ La vita quotidiana è un duro lavoro per me
- 19 _____ Vorrei essere in salute, forte e attivo
- 20 _____ Il mio corpo sente che sta per cedere
- 21 _____ Sono assalito da pensieri di invidia
- 22 _____ Mi aspetto un fallimento
- 23 _____ Ho paure per le quali non ci sono spiegazioni
- 24 _____ Ho sofferto fisicamente
- 25 _____ Per compiacere gli altri, provo diverse cure
- 26 _____ Mi scoraggio facilmente
- 27 _____ Dopo un incidente ho paura
- 28 _____ Sono troppo ansioso di servire gli altri
- 29 _____ Non ho abbastanza fiducia in me stesso per prendere le mie decisioni
- 30 _____ Sono severo con me stesso

- 31 _____ Temo di fare cose spaventose
- 32 _____ A volte sono assalito da pensieri di vendetta
- 33 _____ Quando provo a convincere, sono molto deciso
- 34 _____ Desidero avere vicine le persone a me care
- 35 _____ Sto lottando per guarire
- 36 _____ Continuo a combattere quando altri si sarebbero arresi
- 37 _____ Ciò che prima mi piaceva adesso mi interessa di meno
- 38 _____ Spero di fare qualcosa di importante
- 39 _____ Sebbene molte cose sembrino sbagliate, riesco a vedere il bene crescere in me
- 40 _____ Sono un gran lavoratore
- 41 _____ Vivo ambizioni che non si sono avverate
- 42 _____ Non parlo dei miei problemi con gli altri
- 43 _____ Cerco costantemente consigli dagli altri
- 44 _____ Sono libero dalle opinioni degli altri
- 45 _____ Vivo più nel futuro che nel presente
- 46 _____ Lotto con gli avvenimenti della mia vita quotidiana
- 47 _____ Provo una cosa dopo l'altra
- 48 _____ Sono veloce nell'azione
- 49 _____ Sono molto rigido nel mio modo di vivere
- 50 _____ Mi nego molte gioie e piaceri della vita perché potrebbero interferire con il mio lavoro
- 51 _____ Ho fiducia nel successo
- 52 _____ Voglio vivere la vita al massimo
- 53 _____ Ho principi ben definiti
- 54 _____ Non esiste una reale causa per la mia infelicità
- 55 _____ Ho grandi ambizioni nella vita
- 56 _____ Temo la vita di tutti i giorni
- 57 _____ Sono un servitore più che un volenteroso aiutante
- 58 _____ Sono bravo
- 59 _____ Sopporto in silenzio e in segreto le mie paure
- 60 _____ Combatto senza stancarmi
- 61 _____ Tutto va verso la perfezione finale
- 62 _____ Trovo quasi impossibile apparire felice o allegro
- 63 _____ Trovo sempre qualcosa che andrebbe corretta
- 64 _____ Mi sento triste
- 65 _____ Ho bisogno di stimolarmi per sopportare le mie prove allegramente

- 66 _____ La presenza di pensieri spiacevoli allontana la tranquillità dalla mia vita
- 67 _____ Pensieri negativi mi torturano mentalmente
- 68 _____ Ho bisogno di più tempo degli altri per imparare le lezioni della vita
- 69 _____ Vorrei che tutte le cose fossero fatte senza indugio
- 70 _____ Sono allegro
- 71 _____ Mi considero meno capace di coloro che mi circondano
- 72 _____ C'è poco che si può fare per me
- 73 _____ Biasimo me stesso
- 74 _____ Non sono portato a discutere le mie difficoltà con gli altri
- 75 _____ Farei qualsiasi cosa per compiacere gli altri
- 76 _____ Ho smesso di preoccuparmi per me stesso
- 77 _____ Ho ragioni per credere di avere del veleno in corpo, che deve essere levato
- 78 _____ Temo il dolore
- 79 _____ Non conosco il motivo del mio cattivo umore
- 80 _____ Ho spesso problemi
- 81 _____ Vivo nel ricordo di un passato di grande felicità
- 82 _____ Spesso preferisco lavorare da solo
- 83 _____ Temo stare da solo
- 84 _____ A volte mi sento depresso
- 85 _____ A volte ho la tentazione di abbandonare le mie idee
- 86 _____ Penso velocemente
- 87 _____ Sono sicuro delle mie capacità
- 88 _____ Non faccio alcuno sforzo per migliorare le cose e trovare la gioia
- 89 _____ Sono amareggiato
- 90 _____ Anche in caso di successo penso che avrei potuto fare di meglio
- 91 _____ Penso che sia sbagliato essere lenti
- 92 _____ Sento che non riuscirò mai
- 93 _____ Qualsiasi piccolo ritardo o ostacolo mi provoca dubbi e mi scoraggia
- 94 _____ Sono gentile
- 95 _____ Mi prendo persino la responsabilità di errori commessi da altri
- 96 _____ Non sono veramente felice nelle attuali circostanze
- 97 _____ Provoco grande paura in coloro che mi circondano
- 98 _____ Sento il bisogno di vedere più bontà e più bellezza in tutto ciò che mi circonda
- 99 _____ Trovo difficile non lamentarmi
- 100 _____ C'è poca speranza di sollievo per me

- 101 _____ Sono rassegnato a tutto ciò che accade
- 102 _____ Credo che alcune parti della mia mente e del mio corpo debbano essere rafforzate
- 103 _____ Considero una perdita di tempo essere lenti
- 104 _____ Trovo molto difficile essere paziente con chi è lento
- 105 _____ Sono molto attento ai bisogni degli altri
- 106 _____ Vivo nel ricordo di un amico perduto
- 107 _____ Cambio idea raramente
- 108 _____ Sembra che non ci sia altro che distruzione e annientamento da affrontare
- 109 _____ Sto facendo un buon lavoro
- 110 _____ Faccio pochi o nessuno sforzo per guarire
- 111 _____ Mi sono arreso
- 112 _____ Vorrei godere tutto ciò che è possibile
- 113 _____ Tendo ad essere eccessivamente pieno di cure per parenti e amici
- 114 _____ A volte sono assalito da pensieri di sospetto
- 115 _____ Sento che i miei obiettivi non sono alla portata di un essere umano
- 116 _____ Ho vaghe e ignote paure
- 117 _____ Ho paure per nessuna ragione
- 118 _____ Di solito riesco nei miei compiti
- 119 _____ Per evitare le discussioni mi arrendo spesso
- 120 _____ Ho forti ambizioni nella vita
- 121 _____ Sono coraggioso
- 122 _____ Combatto contro grandi difficoltà
- 123 _____ Sono infelice con me stesso se la malattia mi impedisce di aiutare gli altri
- 124 _____ Non voglio essere consolato
- 125 _____ Seguo la missione della mia vita
- 126 _____ Prendo la vita così come viene
- 127 _____ Comprendo i diversi modi di ciascun individuo
- 128 _____ Non riesco ad impedire alle idee che non desidero di entrare nella mia mente
- 129 _____ Non riesco ad evitare nella mia mente conflitti che non voglio
- 130 _____ Sono considerato un ottimo amico
- 131 _____ Mi sento insoddisfatto
- 132 _____ Non mi aspetto felicità come quella che ho avuto
- 133 _____ Spesso ho premonizioni di sfortune che potrebbero capitare a persone a me care
- 134 _____ Penso che sarebbe nel bene degli altri se venissero convinte a fare le cose come le faccio io
- 135 _____ Sono fragile, mentalmente

- 136 _____ Guardo con desiderio alla morte, nella speranza di tempi migliori
- 137 _____ Ho sofferto la sfortuna
- 138 _____ Temo le cose terrene
- 139 _____ La presenza di pensieri negativi interferisce con la mia vita quotidiana
- 140 _____ Mi piace correggere gli altri
- 141 _____ Sono divertente
- 142 _____ Pensieri che mi preoccupano rimangono nella mia mente
- 143 _____ Sono gioviale
- 144 _____ Sono una persona silenziosa
- 145 _____ Ho talento
- 146 _____ Trovo necessario fare diverse esperienze prima di imparare la lezione
- 147 _____ Sono preoccupato
- 148 _____ Mi sento disperato
- 149 _____ Non faccio pieno tesoro dell'osservazione e dell'esperienza
- 150 _____ Mi sento assonnato
- 151 _____ Penso che non meritavo una prova così grande
- 152 _____ Sono tormentato
- 153 _____ Ho una forte volontà
- 154 _____ Non ho speranza
- 155 _____ Soffro molto per essere incapace di decidere tra due alternative, prima una sembra giusta poi l'altra
- 156 _____ Sono certo di avere ragione
- 157 _____ Trovo difficile non essere ansioso per gli altri
- 158 _____ Soffro molto dentro di me
- 159 _____ Ho ideali precisi
- 160 _____ Lotto senza perdere la speranza
- 161 _____ Sento che qualcosa di terribile sta per accadere, ma non so cosa
- 162 _____ Parlo in modo gentile
- 163 _____ La mia difficoltà è decidere quale impegno seguire
- 164 _____ Sento la necessità di discutere i miei affari con gli altri, non importa chi
- 165 _____ Sto combattendo duramente per guarire
- 166 _____ Soffro molto per i difetti che mi attribuisco
- 167 _____ Vivo condizioni che mi causano grande infelicità
- 168 _____ Non mi impegno abbastanza per riuscire
- 169 _____ Sento di non avere abbastanza forza

- 170 _____ Temo di perdere la ragione
- 171 _____ Ho perso una persona cara
- 172 _____ Mi sento infelice se devo stare da solo per qualsiasi periodo di tempo
- 173 _____ Ho bisogno di purificarmi
- 174 _____ Ho paura di raccontare i miei problemi agli altri
- 175 _____ Ho sofferto le avversità
- 176 _____ Sono terrorizzato
- 177 _____ La mia tranquillità è una benedizione per coloro che mi stanno intorno
- 178 _____ Ho paura della malattia
- 179 _____ Cerco in ogni modo di rendere le persone lente più veloci
- 180 _____ Mi sento molto angosciato
- 181 _____ Sono così esausto che non ho più energie per fare alcuno sforzo
- 182 _____ Non ho grandi interessi nella vita
- 183 _____ Mi preoccupo molto per coloro che mi sono cari
- 184 _____ Ho paura degli incidenti
- 185 _____ Realizzo i miei ideali
- 186 _____ Giudico la vita molto dai successi
- 187 _____ Non mi avventuro
- 188 _____ Guardo alla morte nel desiderio di incontrare di nuovo una persona cara
- 189 _____ Sono molto capace
- 190 _____ Mi sento adombrato da una nuvola fredda e scura
- 191 _____ Sento che la vita è stata ingiusta con me
- 192 _____ Chiedo troppo alle mie forze per servire gli altri
- 193 _____ Vengo spesso fuorviato dagli altri
- 194 _____ Ho sofferto mentalmente
- 195 _____ Non sono abbastanza forte per sopportare il peso della vita che ho su di me
- 196 _____ Sono capace di essere più tollerante
- 197 _____ Ho paura che la mia mente sia troppo affaticata
- 198 _____ La vita quotidiana è priva di piacere
- 199 _____ Ho una qualche grave malattia che è pressoché ignorata
- 200 _____ Sono autosufficiente
- 201 _____ A volte sento che il compito che ho intrapreso è troppo difficile
- 202 _____ Un impulso arriva e mi spinge a fare cose indesiderate
- 203 _____ Trascuro la mia missione di vita
- 204 _____ Mi muovo senza fare rumore

- 205 _____ Vivo molto nel passato
- 206 _____ Sono irrequieto
- 207 _____ Faccio più di quanto dovrei
- 208 _____ Non sono completamente sveglio
- 209 _____ Amo la pace
- 210 _____ Spero di fare qualcosa a beneficio dell'umanità
- 211 _____ Preferisco fare le cose con i miei tempi
- 212 _____ A volte l'angoscia è così grande da sembrare insopportabile
- 213 _____ Vorrei che tutte le cose fossero fatte senza esitazione
- 214 _____ Sono un sognatore
- 215 _____ Vorrei avere molta esperienza
- 216 _____ Ho fiducia nella correttezza delle mie idee
- 217 _____ Temo la povertà
- 218 _____ Ho un gran desiderio di convertire tutti quelli attorno a me alle mie idee sulla vita
- 219 _____ Scivolo attraverso la vita
- 220 _____ Parlo poco
- 221 _____ Temo il buio
- 222 _____ La vita quotidiana è troppo impegnativa per me
- 223 _____ La mia mente sente come se avessi raggiunto il limite massimo della sopportazione
- 224 _____ Abuso spesso di alcolici
- 225 _____ Le discussioni e le liti mi angosciano
- 226 _____ Mi sento spaventato
- 227 _____ Mi piace stare da solo
- 228 _____ Non posso impedire ai pensieri indesiderati di entrare nella mia mente
- 229 _____ A volte sono sopraffatto da pensieri di gelosia
- 230 _____ Le mie paure mi perseguitano giorno e notte
- 231 _____ Ho grandi ambizioni
- 232 _____ Sono rimasto sconvolto da gravi notizie
- 233 _____ Faccio spesso uso di droghe e/o farmaci
- 234 _____ Sono senza speranza
- 235 _____ Cerco sempre la compagnia di chiunque sia disponibile
- 236 _____ Mi trovo a ripetere lo stesso errore quando una volta sarebbe bastata
- 237 _____ Quando sono malato, sono ansioso di guarire velocemente
- 238 _____ Trovo difficile accettare le mie sfortune