Име и фамилия:

Рождена дата:

Моля изчетете внимателно определенията, които отговарят за всеки един цвят и отбележете тези от тях, които свързвате с Вашето емоционално състояние в момента!

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **Agrimony** |
|   |  | Често ли криете истинските си чувства зад маска на привидна веселост? (дори на психолога си не казах цялата истина) |
|   |  | Стремите ли се да избягвате конфликтите "на всяка цена" ?(конфликтите ме карат да се чувствам зле) |
|   |  | Имате ли нужда от компания, алкохол, цигари, лекарства, храна, за да потискате своите тревоги и притеснения? |
|   |   |   |
|   | **2** | **Aspen** |
|   |  | Имате ли силни неопределени страхове - да не се случи "нещо лошо"? |
|   |  | Изпадате ли често в състояние на необясним страх, тревога, безпокойство? (вярвам в суеверията) |
|   |  | Измъчва ли ви често тягостно предчувствие, че неминуемо ще се случи нещо лошо в бъдеще, но не знаете какво? |
|   |   |   |
|   | **3** | **Beech** |
|   |  | Дразнят ли ви околните ме със своите навици, слабости и недостатъци? |
|   |  | Обичате ли да критикувате другите? (не понасям глупаците, невежите, и всякакви други дразнители) |
|   |  | Характерно ли е за вас, че сте свръхкритичен, нетолерантен и обичате да се взирате в грешките на другите? (склонен съм да виждам "треската в чуждото око", а пропускам "гредата в своето") |
|   |   |   |
|   | **4** | **Centaury** |
|   |  | Вярно ли е, че сте неуверен, колеблив, срамежлив и лесно се поддавате на влиянието на тези, които ви се струват по-силни? |
|   |  | Притеснява ли ви да кажете "не",  когато някой системно злоупотребява с вашата отзивчивост и добродушие? |
|   |  | Често ли загърбвате личните си нужди и интереси, за да удовлетворявате нуждите на другите? (не трябва да бъдем егоисти) |
|   |   |   |
|   | **5** | **Cerato** |
|   |  | Съмнявате ли се непрестанно в правилността на своите решения и преценки? (казват ми, че задавам глупави или излишни въпроси, но всичко опира до това, че искам да съм сигурна) |
|   |  | Често ли търсите съвет и потвърждение от другите хора, защото не се доверявате на собствената си преценка (лесно се оставям да ме убедят) |
|   |  | Често ли ви се случва да променяте посоката, в която сте поел, поради несигурност, че сте избрал правилния път? |
|   |   |   |
|   | **6** | **Cherry Plum** |
|   |  | Понякога страхувате ли се да не загубите контрол над себе си, да не полудете? (мислих за самоубийство) |
|   |  | Страхувате ли се, че може да нараните себе си или околните в състояние на нервна криза? (ако избухна, не знам какво ще се случи) |
|   |  | Усещате ли силно вътрешно напрежение, лесно ли избухвате? (понякога давам изблик на чувствата си и тогава разигравам сцени на лудост, обхваща ме истерия, разтърсват ме пристъпи на гняв, които не мога да контролирам) |
|   |   |   |
|   | **7** | **Chestnut Bud** |
|   |  | Повтаряте ли стари грешки, защото не сте си взел поука от тях? (повтарям все едни и същи грешки) |
|   |  | Имате ли усещането, че се въртите в кръг, тъпчете на едно място? |
|   |  | Струва ли ви се, че бавно напредвате в живота, защото не съумявате да се учите от грешките си? |
|   |   |   |
|   | **8** | **Chicory** |
|   |  | Изпитвате ли чувство, че близките ви не ви обичат и оценяват достатъчно, "след всичко, което правя за тях" (горкият аз, бедният аз! никой не ме обича, купувам любовта с подаръци; даваш, и пак даваш, за да получиш само нападки - как да не съм огорчен?) |
|   |  | Обичате ли да влияете върху другите, склонен ли сте да ги манипулирате?. Опитвате ли се (макар и несъзнателно) да контролирате и да правите зависими от вас тези, за които се грижите? |
|   |  | Намирате ли винаги нещо да поправяте или да критикувате? С удоволствие ли правите забележки и давате предложения? |
|   |   |   |
|   | **9** | **Clematis** |
|   |  | Може ли да се каже за вас, че сте идеалист и мечтател, който обича да витае в облаците? |
|   |  | Често ли сте апатичен и унесен; имате ли нужда от много сън? |
|   |  | Непрестанно ли сте вглъбен в мислите си, които са изпълнени с фантазии и мечти? |
|   |   |   |
|   | **10** | **Grab Apple** |
|   |  | Чувствителен ли сте на тема ред и чистота (външна и вътрешна); обсебен ли сте от мания за чистота (ужасявам се от прах, микроби, болести) |
|   |  | Изпитвате ли притеснение и неудобство от своята външност? |
|   |  | Често ли обръщате внимание на несъществени за здравето неща, например пъпки и петънца по кожата, а пренебрегвате по-сериозни проблеми? |
|   |   |   |
|   | **11** | **Elm** |
|   |  | Имате ли усещането, че отговорността е твърде голяма за плещите ви? (усещам цялата тежест на умората, съсипан съм) |
|   |  | Чувствате ли се депресиран и изтощен от изпълнението на ежедневните отговорности? (не знам откъде да започна - отказвам се) |
|   |  | Притеснявате ли се, че работата ви е твърде много и няма да можете да се справите? (този път няма да успея, не мога да поема такова натоварване) |
|   |   |   |
|   | **12** | **Gentian** |
|   |  | Лесно ли се обезверявате от временни пречки и забавяне по пътя към целта? |
|   |  | Често ли се случва песимистичното ви отношение да ви отказва от полагането на усилие да извършите нещо? |
|   |  | Склонен ли сте да се откажете, когато трябва да преодолявате трудности? (имам предварителни негативни очаквания) |
|   |   |   |
|   | **13** | **Gorse** |
|   |  | Имате ли чувството, че нищо не може да ви избави от болката и страданието? (вече нищо не може да се направи за мен, загубих всякаква надежда) |
|   |  | Правите ли усилия "заради другите" за подобряване на ситуацията, въпреки че предварително сте убеден в неуспеха на начинанието? |
|   |  | Липсва ли ви увереност, че нещата могат да се променят към по-добро? (моят случай е неразрешим, усещам го) |
|   |   |   |
|   | **14** | **Heather** |
|   |  | Говорите ли все за себе си и за своите проблеми и болести, макар и трудно да го признавате? ( не се интересувам какво казват другите) |
|   |  | Имате ли нужда от много внимание? (пракарах тежко детство; обичам да ме забелязват, затова нося биещи на очи дрехи и украшения) |
|   |  | Не понасяте самотата и искате винаги да има някой до вас, с когото да си говорите (предимно за себе си)? (не мога да живея без телефон) |
|   |   |   |
|   | **15** | **Holly** |
|   |  | Изпитвате ли силен яд към някого? |
|   |  | Подозрителен ли сте към хората? Мислите ли, че искат да ви измамят? |
|   |  | Изпитвате ли чувство на:: гняв; завист; ревност; злорадство; омраза; недоверие? |
|   |   |   |
|   | **16** | **Honeysuckle** |
|   |  | Трудно ли приемате новото, тъй като сте силно привързан към старото? Винаги ли гледате назад и никога напред? |
|   |  | Може ли да се каже за вас, че "живеете в миналото" и сте обзет от носталгия по "доброто старо време"? |
|   |  | Изпитвате ли неудовлетворение от това, което сте постигнали? |
|   |   |   |
|   | **17** | **Hornbeam** |
|   |  | Събуждате ли се трудно сутрин, чувствате ли психическа умора? |
|   |  | Чувствате ли се преуморен от работа или отекчен от живота си? |
|   |  | Склонен ли сте да отлагате обичайните си задължения - поради изтощение, отегчение, несигурност; поради липса на желание и ентусиазъм?  |
|   |   |   |
|   | **18** | **Impatiens** |
|   |  | Предпочитате ли да работите сам, за да се ръководите от собственото си темпо? |
|   |  | Ставате ли нервен и раздразнителен, когато някой или нещо ви забавя? Дразнят ли ви хората, които според вас правят нещата твърде бавно? |
|   |  | Налице ли е при вас вътрешен подтик да правите всичко, което трябва да се прави, незабавно, без отлагане, дори и когато не е спешно? |
|   |   |   |
|   | **19** | **Larch** |
|   |  | Съмнявате ли се в себе си, имате ли ниска самооценка? |
|   |  | Считате ли, че ще се справите по-зле от друг на ваше място? |
|   |  | Имате ли предварителна нагласа, че няма да се справите със задачите и се отказвате без дори и да сте опитали? |
|   |   |   |
|   | **20** | **Mimulus** |
|   |  | Свръхчувствителен ли сте към различни дразнители (шумове, миризми, светлини и др.)? |
|   |  | Спадате ли към типа хора, които са срамежливи, свръхчувствителни, притеснителни и плахи? |
|   |  | Имате ли конкретни страхове (от високо, от тясно, от много хора, от кучета, от говорене пред публика, от болести и др.)? |
|   |   |   |
|   | **21** | **Mustard** |
|   |  | Ставате ли жертва на безпричинна депресия, която внезапно идва и си отива? Без явна причина да ви обгръща дълбок мрак и също така внезапно да изчезва? |
|   |  | Изглеждат ли ви нещата около вас неясно защо празни и безсмислени? |
|   |  | Чувствате ли се без конкретна причина отделен от другите и от света, неспособен да откривате удоволствие в каквото и да е, и неспособен да прикривате това свое състояние? |
|   |   |   |
|   | **22** | **Oak** |
|   |  | Пренебрегвате ли своите лични интереси, за да изпълните поетите ангажименти? Отговорен и изпълнителен ли сте? |
|   |  | Числите ли се към хората, който се борят до край, независимо, че са изтощени и независимо, че шансовете за успех са минимални? |
|   |  | Смятате ли, че сте личност със силно развито чувство за дълг и отговорност, която ще свърши задълженията си при всякакви обстоятелства? Спазвате ли обещанията си "на всяка цена"? |
|   |   |   |
|   | **23** | **Olive** |
|   |  | Чувствате ли се напълно изтощен физически, психически и умствено? |
|   |  | Чувствате ли се безсилен да изпълнявате и обичайните си ежедневни задължения? |
|   |  | Намирате ли се в период на възстановяване след изтощителна работа или продължително боледуване или сте в период на дълго боледуване, стрес или страдание, от което не намирате облекчение? |
|   |   |   |
|   | **24** | **Pine** |
|   |  | Изпитвате ли чувство на вина и самоупрекване? |
|   |  | Самообвинявате ли се за всичко, което не върви добре, даже и в случаите, когато това е резултат от чужди грешки? |
|   |  | Имате ли към себе си по-високи изисквания, отколкото към другите? |
|   |   |   |
|   | **25** | **Red Chestnut** |
|   |  | Безпокоите ли се за чуждите проблеми? |
|   |  | Безпокоите ли се непрестанно, че нещо лошо може сполети близките ви? |
|   |  | Изпитвате ли свръх загриженост и безпокойство за хората, които обичате? Тревожите ли се за другите повече, отколкото за себе си? |
|   |   |   |
|   | **26** | **Rock Rose** |
|   |  | Изпитвате ли в определени ситуации паника или ужасен, влудяващ страх? |
|   |  | Случва ли ви се да изпадате в състояние на безпомощност и вцепенение, когато сте изправен пред критична ситуация? |
|   |  | Имате ли пристъпи на паника - телесните й признаци могат да бъдат сърцебиене, задух, изпотяване, напрежение в слънчевия сплит и др.? |
|   |   |   |
|   | **27** | **Rock Water** |
|   |  | Имате ли фиксирани представи за това кое е полезно и кое - вредно, кое е добро и кое- лошо, на които се стремите да не изневерявате? |
|   |  | Може ли да се причислите към хората, които са праволинейни, консервативни и педантични? Взискателен ли сте към себе си, самодисциплиниран ли сте? |
|   |  | Спадате ли към онези идеалисти, който се стараят да живеят според утвърдени от самите тях строги и твърди правила, отказвайки се от простите радости и удоволствия в живота? |
|   |   |   |
|   | **28** | **Sclerantus** |
|   |  | Променя ли се често мнението/настроението ви от едната крайност към другата? |
|   |  | Трудно ли вземате решения, когато сте изправени пред две възможности? |
|   |  | Захващате ли едновременно няколко неща, без да ги довършвате (например да зачитате няколко книги)? |
|   |   |   |
|   | **29** | **Star of Bethlehem** |
|   |  | Преживявали ли сте загуба или мъка, от която все още не сте се възсановили? Имате ли незараснала душевна / телесна рана? |
|   |  | В момента обзети ли сте от апатия и безразличие, които да са резултат от преживени скорошни травмиращи събития? |
|   |  | Преживявали ли сте някога през живота силен емоционален шок - катастрофа, травма, болезнена загуба, опасно премеждие, загуба на близък? |
|   |   |   |
|   | **30** | **Sweet Chestnut** |
|   |  | Бихте ли определили условията, в които се намирате, като тежки и непоносими за вас? |
|   |  | Чувствате ли се изчерпан и на прага на своите възможности? |
|   |  | Усещате ли се отчаян и в пълна безизходица, без да показвате и да споделяте това с никого? |
|   |   |   |
|   | **31** | **Vervain** |
|   |  | Убеждавате ли настоятелно другите в правотата на своето мнение, опитвате ли се да им предадете собствения си ентусиазъм? Достига ли вашия свръхентусиазъм до фанатизъм? |
|   |  | Чувствате ли нервно напрежение, изпънатост на нервите? |
|   |  | Отдавате ли с въодушевление голяма част от времето и енергията си на някаква идея или кауза? |
|   |   |   |
|   | **32** | **Vine** |
|   |  | Не искам винаги да имам право ... аз просто винаги **имам** право |
|   |  | Бихте ли се определили като знаеща, силна, справяща се и доминираща личност? Склонен ли сте да се налагате на другите, защото сте убеден в правотата си и "за тяхно добро"? |
|   |  | Налице ли е тенденция да налагате своите решения и да се държите авторитарно, защото смятате, че знаете повече от който и да било друг? |
|   |   |   |
|   | **33** | **Walnut** |
|   |  | Чувствате ли понякога, че хора или ситуации изсмукват енергията ви ? |
|   |  | Изпитвате ли нужда да скъсате с миналото си и да продължите напред ? Чувствате ли се устремен към новото, но все още привързан към старото, което искате да оставите зад гърба си? |
|   |  | Намирате ли се в момента в повратна точка от своя живот: развод, раздяла, нова връзка, нова работа, ново начало, пубертет, бременност, сватба, обучение, преместване, начало на менопауза, излизане в пенсия и др.? |
|   |   |   |
|   | **34** | **Water Violet** |
|   |  | Бихте ли се определили като самостоятелен, горд, сдържан и спокоен човек? Мислят ли другите за вас, че сте резервиран, дистанциран и гордилив човек? |
|   |  | Водите ли уединен начин на живот? Опитвате ли се да избягвате и ограничавате участието си в светски мероприятия, като партита и коктейли? |
|   |  | Пазите ли дистанция спрямо другите хора, трудно ли споделяте; таите ли в себе чувствата си, когато сте обзет от мъка и тъга ? |
|   |   |   |
|   | **35** | **White Chestnut** |
|   |  | Страдате ли от безсъние и/или липса на концентрация поради вътрешен "умствен тормоз"; в главата ви в безпорядък се въртят разни мисли? |
|   |  | Имате ли склонност да се връщате в спомените си към неприятни случки от живота си и да ги преживявате отново и отново? |
|   |  | Имате ли повтарящи се тревожни мисли, от които не можете да се освободите? |
|   |   |   |
|   | **36** | **Wild Oat** |
|   |  | Изпитвате ли неудовлетвореност от начина си на живот и от това, което сте постигнали? Имате ли усещането, че сте изпълнени с амбиции, но все още не сте намерили истинско си призвание в живота? Търсите ли себе си, своето житейско и професионално призвание? |
|   |  | Изпитвате ли тотална несигурност, когато се налага да вземате генерални житейски решения? |
|   |  | Чувствате ли се неудовлетворен от сегашното си положение (лично и професионално), имате ли усещането ,че си "губите времето"? |
|   |   |   |
|   | **37** | **Wild Rose** |
|   |  | Чувствате ли се безразличен, апатичен, примирен със съществуващото положение/ситуация? |
|   |  | Липсва ли ви мотивация да вземете инициативата в свои ръце и да се опитате да излезнете от тежката ситуация? Считате ли проблемите за предопределени, а усилията за изначално безсмислени? |
|   |  | Може ли да се каже, че ви е обзела пълна апатия и безразличие и сте се оставили напълно на течението на живота, без да правите никакви усилия за промяна? |
|   |   |   |
|   | **38** | **Willow** |
|   |  | Трудно ли прощавате и забравяте? |
|   |  | Изпитвате ли разочарование, обида, негодувание или огорчение? Имате ли усещането, че на другите им върви повече, отколкото на вас? |
|   |  | Смятате ли се за жертва на несправедливост, склонен ли сте да обвинявате някого или нещо за проблемите си? |

Допълнителна информация за клиента /по лична преценка/:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………............