

1. Questo Autotest deve essere inerente allo stato della persona
2. Rispondere alle domande "di getto". Ad alcune si esse si può anche non rispondere
3. Non è detto che, se la domanda è composta, ci si debba riconoscere in tutti gli aspetti.

AUTOTEST DI :

DATA :

Composizione Numero:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Tristezza, malinconia, pianto		0		0	0	0	0	
2	Momenti di apatia, rassegnazione		0	0			0	0	0
3	Tic, nervosismo, paura di perdere il controllo	0	0		0	0			0
4	Tira avanti con fatica senza arrendersi perché costretto o per senso di responsabilità	0					0	0	0
5	Situazione stress momentaneo per un grande impegno	0		0				0	0
6	Non parla molto dei propri problemi, disperato non vede via d'uscita	0						0	0
7	Nostalgia dei tempi passati		0			0		0	
8	Tensioni, non trova soluzioni, scontento, tutto è banale	0		0			0		0
9	Facile al panico, shock subiti		0		0	0			
10	Grande stanchezza anche di giorno	0						0	0
11	Situazione nuova esterna, paura del nuovo	0	0	0		0			
12	Ha già provato di tutto, non crede molto possa migliorare, parla ancora dei suoi problemi		0	0	0			0	
13	A volte inavvicinabile, tendenza ad isolarsi	0			0		0	0	0
14	A volte si fa sfruttare, subisce			0	0				
15	Problema di concentrazione, troppi pensieri, cambia spesso opinione	0					0		0
16	Molto ordinato, perfezionista, a volte tendenza al disordine	0			0				0
17	Vede spesso pericoli, non rischia niente					0			
18	Aspetta insuccesso, prevede il peggio			0				0	
19	Molta dedizione agli altri, piange spesso, paura degli altri		0	0		0			
20	Si sente vittima di persone e circostanze		0	0	0		0		
21	Tendenza a gelosia, rabbia incontrollata, non si fida di nessuno		0				0		
22	Chiede tanti consigli, non sa a chi credere, non si fida delle proprie decisioni			0					0
23	Timido, paura di insuccessi, a volte rabbia se rimproverato			0					
24	Sempre di buon umore, fa finta di niente, tende a bugie	0							
25	Parla molto di sé, si lamenta spesso				0				
26	Non sopporta critiche, se qualcosa non va lo dice				0		0		0
27	Ha dei principi, severo con se stesso				0				
28	Pensa e agisce velocemente, non aspetta, rabbia facile che sparisce subito						0		
29	Severo con gli altri, si impone, vuole essere ascoltato						0		0
30	Stanchezza soprattutto la mattina, difficoltà ad alzarsi								0
31	Difficoltà momentanea a svolgere il normale lavoro per stanchezza								0
32	Molto comunicativo, vuole convincere, a volte intollerante						0		0
33	Non sopporta ingiustizie in generale, non accetta volentieri ordini								0
34	Vive in un mondo di fantasia, lento, distratto							0	
35	Si offende facilmente, vuole essere ringraziato		0						
36	Vuole essere convinto, cambia spesso terapia, non conclude lavori iniziati			0					0
37	Grande sensibilità influssi esterni (Clima, persone)					0			0
38	Paura della gente, di aggressioni					0			
39	Paura di stare solo		0		0	0			
40	Paura di malattie	0			0	0			
TOTALE PARZIALE (segue retro)									

- (1) - Manifestazioni Estroverse: rabbia, pianto, loquacità, nervosismo, insonnia acuta, dolore fisico forte, tic, malattie acute, grida, trema, riflessi pronti, entusiasmo, stanchezza fisica ma attivo.
- (2) - Manifestazioni Introverse: tristezza, malinconia, perdere tempo, parla poco, apatia, stanchezza fisica e/o mentale, dolore continuo, malattie croniche, lamento, sospira, riflessi lenti, sfiducia, insonnia cronica.

41	Paura di forze oscure					O				
42	Arrabbiato perché crede di non meritare questa situazione		O							
43	Nato con taglio cesareo o in situazioni di pericolo di vita					O				
44	Vorrebbe a volte arrabbiarsi, ma non ha il coraggio			O						
45	Spesso arrabbiato perché gli altri non fanno il loro dovere						O			
46	Momenti di rabbia, spesso non li manifesta tanto non serve a niente							O		
47	Capace di arrabbiarsi, ma adesso è troppo stanco								O	
48	Distrazioni, piccoli incidenti, vive in un mondo di sogni, fa spesso gli stessi errori							O	O	
49	Crede a superstizioni, vittima di pratiche oscure					O				
50	(1) – Persona normalmente estroversa	O			O		O		O	
		O			O		O		O	
51	(2) – Persona normalmente introversa		O	O				O		
			O	O				O		
52	“Situazioni con manifestazioni estroverse”	O	O			O	O		O	
53	“Situazioni con manifestazioni introverse”	O		O	O	O		O	O	
TOTALE GENERALE										
Composizione Numero:		1	2	3	4	5	6	7	8	9

Istruzioni per la compilazione:

- Rispondere alle domande, barrando, *in orizzontale*, **tutti** i tondini che si trovano accanto alle risposte positive. Non barrare alcun tondino in caso di risposta negativa.
- Dopo aver risposto alle domande assommare, *in verticale*, le caselle barrate e scrivere il totale generale per ciascuna colonna.
- Alla colonna con il numero più alto di crocette corrisponderà il numero della composizione più indicata.
- In caso di totali uguali chiarire la scelta con il libretto, che resta il mezzo più idoneo per indicare la composizione più indicata.

Utilizzo delle composizioni:

4/6 gocce 4 volte al giorno direttamente in bocca oppure in acqua, succo o altre bevande non bollenti.

Composizione A

**MISCELA DI BASE – PRIMA MISCELA
RIEQUILIBRIO GENERALE
FORTE CONTROLLO DELLE EMOZIONI
CRISI DI IDENTITA' GIOVANILI**

Miscela di infusi floreali tra i quali:
Gorse, Star of Bethlehem, Elm, Beech, Cherry
Plum, Crab Apple, Mustard, White Chestnut, Oak

Composizione A

- Se assunta prima delle altre composizioni, ne facilita l'azione.
- Se assunta da sola, effettua un'attività di riequilibrio e rasserenamento generale.

La composizione A "prepara il terreno emotivo", per poi poter continuare con un trattamento più personalizzato. L'esperienza ha dimostrato che l'assunzione della miscela A rende più semplice la scelta di un'altro numero.

L'assunzione di un flacone A, prima di passare ad una qualsiasi alta composizione, è consigliata per adulti ed adolescenti. E' interessante per adolescenti in crisi (anoressia, comportamento autolesivo, chiudersi in se stessi...).

L'estratto di Incenso è stato aggiunto in quanto rinforza spirito e mente, e sostiene le attività mentali di apprendimento e studio. La Melissa rasserena l'emotività.

Questa miscela serve a coloro che seguono la tecnica di "Le Nuove Terapie" come prima miscela già pronta. Si può aggiungere o continuare senza intervallo con una qualsiasi altra composizione.

In caso di...

forte richiesta di autonomia da ogni bisogno e desiderio
senso di "onnipotenza"
imposizione al comando
forte lavoro mentale
duro con se stesso
non si piace

odio e amarezza
barriera emotiva verso gli altri
forte controllo delle emozioni con paura di perdere il controllo di se stesso
tendenza a momenti brevi o prolungati di stati depressivi

Favorisce

Accettarsi fisicamente, anche con qualche "difettuccio", essere più conciliante verso gli altri "che non la pensano come me". Aiuta la capacità di accogliere emozioni, e viverle senza doversi subito pentire. Aiuta in fase di una nuova situazione della vita ad abbandonare il vecchio e aprirsi a nuove esperienze e nuovi orizzonti.

Possibili tendenze della "persona nuova"

Mantenendo sempre un certo rigore verso se stessa, la persona, prima di passare ad una qualsiasi forma d'auto-flagellazione, pondererà, da situazione in situazione, se veramente c'è bisogno di un "castigo". Di sicuro deciderà sempre da sola e per se stessa, senza dare molto ascolto all'opinione degli altri o a dettami convenzionali. L'insicurezza del proprio valore, nella fase negativa forse trasformata in un atteggiamento troppo severo verso se stesso ed anche verso chi le sta vicino, si trasforma in "scrupolosa benevolenza" se questa definizione fosse lecita. Non avrà più bisogno di farsi valere attraverso imposizioni e dimostrazioni di potere. Pur avendo bisogno d'autonomia e libertà decisionale accetterà qualche consiglio, valuterà questi sì, ma senza entrare in un eterno conflitto.

Per dirlo in breve: la miscela aiuterà a vivere serenamente i momenti di trasformazione e cambiamenti nella vita, accettandosi, ed ascoltare sì qualche consiglio da parte degli altri senza andare in effervescenza o ritirarsi in uno stato di broncio depressivo, ma intraprendere, e senza paura, la propria strada. Affrontare gli altri a "viso scoperto", ammettere qualche sbaglio senza sensi di colpa, invece di "scappare" davanti al computer, i videogames, o incontri al buio (chat). Oppure, avendo superato la fase "contestazione obbligatoria" dell'adolescenza, auto-flagellarsi con il rifiuto del cibo, al fine di corrispondere ad un ideale illusorio, spesso propagandato.

Composizione B

**DIPENDENZE VARIE
COSTRIZIONE AD AZIONI NON
DESIDERATE
SENSI DI COLPA ED INADEGUATEZZA**

*Miscela di infusi floreali tra i quali:
Cerato, Chestnut Bud, Heather, Pine, Olive,
Scleranthus, Sweet Chestnut, Wild Oat, Walnut*

In caso di...

- azioni ripetute delle quali in seguito ci si pente
- difficoltà di formulare richieste o rifiuti per la paura di non essere più amato
- timore di essere scoperto
- rapporti conflittuali (in famiglia, al posto di lavoro, nell'amicizia)

Favorisce

soprattutto la capacità di dire di "no". Iniziare a dire "no", e questo con decisione e convinzione propria, di fronte a tutte le forme di dipendenza (cibo, fumo, alcol, droga, gioco d'azzardo, shopping compulsivo, videogames, computer, ecc) e coercizione di dover eseguire gesti e azioni che sembrano fuori dal controllo della ragione.

Possibili tendenze della "persona nuova"

L'illusione di potere porre fine al supplizio, di fermarsi oggi, domani, ogni giorno, che è presente nella fase negativa, si trasforma in una visione concreta della realtà. La persona, più forte nella fase decisionale, non avrà più bisogno di un sostegno assai discutibile e sarà meno vulnerabile in una situazione difficile.

Farà le sue richieste agli altri là dove sono necessarie, in modo chiaro ed espresso a parole, e non necessariamente penserà che sarà accettata solo se è "bravo" e sempre efficiente.

Alzando il livello d'autostima, la persona si concederà anche, di tanto in tanto, qualche piccola trasgressione innocente, senza sentire il bisogno di doversi nascondere per il timore d'essere criticato, rifiutato.

L'estratto di Incenso è stato aggiunto in quanto rinforza spirito e mente, e sostiene le attività mentali di apprendimento e studio. Il Cardo mariano "depura" il fegato da malinconia e autoaggressività.

AVVERTENZE: Nel caso di dipendenza in forma d'ossessione patologica, l'intervento dello specialista sarà senz'altro necessario. Qualsiasi cura, sia farmacologica sia psicologica può essere accompagnata dalla miscela B, la quale costituisce un valido supporto. Non ci sono controindicazioni.

IMPORTANTE:

Le miscele A e B non sono valutabili tramite autotest, dato che si tratta di situazioni chiare ed immediatamente verificabili.

