



# NUTRICIÓN Y SOLUCIONES



TEST. POR FAVOR MARQUE CON UNA X LAS FRASES CON LAS QUE SE SIENTE IDENTIFICADO/A.

VALORACIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL Y CONFLICTOS DEL PASADO

NOMBRE:

## FACTOR 1

- ¿Siente actualmente un gran miedo o pánico en su interior?
- ¿Sufrió o sufre de terror o miedo extremo que paraliza, ante algún pensamiento o situación?
- ¿Con frecuencia sufre de pesadillas?
- ¿Con frecuencia llega al pánico y se le ponen las manos húmedas, taquicardia, respira mal?
- ¿Es posible que no tenga suficiente entereza y por eso tiende al pánico?

## FACTOR 2

- ¿Le asusta o le falta valor para emprender determinadas cosas?
- ¿Tiene en estos momentos miedo de situaciones, cosas o seres determinados?
- ¿Tiene fobias de causa conocida, de la vida cotidiana, las cuales quiere eliminar?
- ¿Fuera de casa es temeroso, tímido y ante muchas cosas hipersensible?
- ¿Le resulta embarazoso tener que hablar con extraños, se ruboriza, tartamudea o se queda mudo?
- ¿Teme hablar en público?
- ¿Por timidez puede hablar mucho o reír nerviosamente?
- ¿Tiene miedo a la enfermedad?

N  
U  
Y  
S  
O  
L

### FACTOR 3

- ¿Teme últimamente perder el control sobre sus sentimientos?
- ¿Tiene miedo a perder el control de su mente o de su cuerpo?
- ¿Tiene impulsos de hacer cosas que sabe son incorrectas?
- ¿Tiene dificultad en controlar sus acciones?
- ¿A menudo sus propios pensamientos le dan miedo?
- ¿Las personas se sorprenden cuando pierde el control o explota?
- ¿Tiene miedo a volverse loco o al borde de una crisis nerviosa?
- ¿Se siente tenso, inquieto, a punto de estallar, de pegarle a alguien, de irse de casa o incluso de suicidarse?

### FACTOR 4

N  
U  
Y  
S  
O  
L

- ¿Tiene usted una sensación indeterminada de miedo o de peligro?
- ¿Tiene miedos vagos que no puede explicar?
- ¿Temor indeterminado de origen desconocido?
- ¿Siente que algo malo va a pasar pero no sabe qué?
- ¿Siente aprehensión, presagio, superstición o miedo al miedo?
- ¿Suele tener miedos nocturnos y extrañas pesadillas?

### FACTOR 5

- ¿Tiene actualmente preocupaciones por el bienestar de otra persona de su entorno?
- ¿Se preocupa excesivamente por el bienestar de los demás o por la seguridad de sus seres queridos?
- ¿Piensa con frecuencia que les puede pasar algo malo y se angustia?
- ¿Cree que todavía no ha conseguido superar una relación de dependencia con una persona muy próxima a usted?
- ¿Es posible que aún no haya cortado "el cordón umbilical" con padres, hijos o abuelos?

## FACTOR 6

- ¿Duda de que su opinión sea correcta?
- ¿Duda de su propio criterio?
- ¿Pide con frecuencia consejos a otros, aun cuando sabe lo que quiere?
- ¿Le falta confianza para tomar decisiones?
- ¿No está seguro si expone correctamente su opinión?
- ¿Imita con frecuencia el comportamiento de otros?

## FACTOR 7

- ¿Le resulta difícil mantener su equilibrio anímico?
- ¿Duda entre dos posibles decisiones a tomar?
- ¿Sufre de indecisión o incertidumbre, teniendo dificultad para elegir entre dos cosas?
- ¿Experimenta cambios extremos de carácter (alegría-tristeza) teniendo dificultad para mantener un balance/equilibrio?
- ¿Pasa de un tema a otro sin terminar el primero?
- ¿En su casa es igual? ¿Empieza algo y lo deja a la mitad?

## FACTOR 8

- ¿Se siente desanimado porque las cosas resultan de manera distinta a como usted había esperado?
- ¿Su estado actual es de escepticismo y/o pesimismo?
- ¿Sufre de depresión por/de causa conocida?
- ¿Le cuesta comenzar de nuevo cuando tiene una dificultad?
- ¿Se deprime ante cualquier contratiempo o cuando las cosas no le salen como esperaba?
- ¿Quiere los éxitos rápidos, sino se desanima y abandona?
- ¿De entrada es fundamentalmente fatalista, escéptico o pesimista?
- ¿Le dicen que tiene que tener ánimo y optimismo, más confianza y seguridad en sí mismo, en la suerte o en Dios?

## FACTOR 9

- ¿Le parece que ahora o últimamente ha perdido casi toda esperanza y se encuentra sin expectativas de mejora?
- ¿Siente renunciación, desaliento o desánimo motivado por su desesperanza?
- ¿Se siente sin esperanzas de recuperarse de una enfermedad u otro problema?
- ¿Está tan desanimado que no se atreve a esperar que haya un cambio de su situación?
- ¿Le resulta difícil decir: "no hay que perder las esperanzas"?
- ¿Está resignado ante el futuro?
- ¿Lo intentó según usted todo, pero se decepcionó?
- ¿Ha perdido la fe y cree que lo suyo no tiene arreglo o es incurable?

## FACTOR 10

N  
U  
Y  
S  
O  
L

- ¿Le falta la fuerza anímica necesaria para enfrentarse a su vida cotidiana?
- ¿Siente lasitud, pereza, fatiga más mental que física?
- ¿Al despertar se siente cansado, sin ganas de hacer sus tareas?
- ¿Siente que necesita energía para comenzar su trabajo diario, pero una vez empezado se olvida del cansancio?
- ¿El cansancio desaparece cuando algo fuera de lo común aparece?

## FACTOR 11

- ¿Le resulta difícil de momento tomar una decisión definitiva debido a la diversidad de ideas y planes que tiene?
- ¿Siente insatisfacción, desánimo por desubicación, permanente búsqueda, indefinición en las metas?
- ¿Quiere cambiar su estilo de vida, carrera u otro cambio, pero tiene dificultad para decidir qué hacer?
- ¿Está insatisfecho con su papel actual en la vida, sintiendo que ésta solo va pasando?
- ¿Ha recorrido varios caminos y ninguno le satisface?
- ¿Está descontento porque no ha encontrado su lugar en la vida?

- ¿Tiene muchas posibilidades y no puede definirse claramente por ninguna de ellas?
- ¿Le cuesta echar raíces?

#### FACTOR 12

- ¿Se dedica a fantasear, sus pensamientos se encuentran lejos de su realidad actual?
- ¿Tiene fantasías hacia el futuro, es soñadora e indiferente, y le falta interés por el presente?
- ¿Le cuesta concentrarse porque pierde la atención, con la mente en otro lugar?
- ¿Se considera un soñador con poco interés en las cosas actuales?
- ¿Sueña con los ojos abiertos, ya de niño solía no estar en el presente?
- ¿Sonámbulo, tanto de noche como de día?
- ¿Propenso a accidentes?
- ¿Dedica tiempo a la fantasía?

#### FACTOR 13

- ¿Hay algún capítulo concreto de su pasado que anímicamente no esté todavía cerrado?
- ¿Lamenta que muchas cosas ya no sean como antes?
- ¿Siente añoranza, nostalgia, persistencia de vivir en el pasado?
- ¿Tiene muchos recuerdos del pasado?
- ¿Siente nostalgia de los viejos tiempos, deseando vivirlos de nuevo?
- ¿Su pensamiento depende de algún acontecimiento del pasado o de algo/alguien que ya no está?
- ¿A menudo piensa qué bueno sería borrar cosas del pasado?
- ¿Cuenta historias de su pasado y lamenta las oportunidades perdidas?

#### FACTOR 14

- ¿Se siente apático interiormente?
- ¿Le falta en estos momentos la alegría de vivir?
- ¿Siente indiferencia, desinterés, inapetencia?

- ¿Se siente indiferente ante la vida?
- ¿Está resignado ante las circunstancias actuales, haciendo poco por mejorar?
- ¿Piensa que la vida le ha enseñado que hay que someterse al destino?
- ¿Tiene sensación de un vacío interior?
- ¿Su nacimiento e infancia fueron difíciles? ¿Tuvo carencias?
- ¿Le cuesta hacer vínculos estables?

#### FACTOR 15

- ¿Se ve continuamente atormentada su mente por pensamientos no deseados?
- ¿Sufre por pensamientos persistentes, con ideas fijas que dan vueltas sin parar en la cabeza?
- ¿Tiene dificultad para dormir debido a pensamientos preocupantes?
- ¿Sufre por pensamientos que en forma repetitiva ocupan su mente?
- ¿A veces siente la cabeza sobreexcitada?
- ¿Le agobian pensamientos desagradables que revienen una y otra vez, sin poder librarse de ellos y sin llegar a ninguna conclusión?
- ¿Recuerda un pasado de sufrimiento?

N  
U  
Y  
S  
O  
L

#### FACTOR 16

- ¿Se siente "apagado" y sin fuerzas?
- ¿Siente una extenuación completa, un cansancio real, un agotamiento mental y físico intenso/profundo?
- ¿Ha pasado por enfermedades o problemas que lo han dejado agotado física o mentalmente y a consecuencia ahora se cansa fácilmente ante el menor esfuerzo, quedándose sin energía para completar el trabajo diario?
- ¿Se cansa antes que la mayoría de las personas y no le quedan fuerzas ni para divertirse?
- ¿Durante su vida estas fases de agotamiento y rendimiento se han alternado?
- ¿Ha cuidado a otros durante largo tiempo y/o se ha mal alimentado?

### FACTOR 17

- ¿Se siente melancólico sin saber por qué?
- ¿Se sumerge en una depresión profunda que aparece y/o desaparece inesperadamente sin causa conocida, perdiendo el interés por la vida, viéndolo todo negro?
- ¿A veces presenta un humor agresivo y afirma no saber la causa?

### FACTOR 18

- ¿Se encuentra en la actualidad una y otra vez con las mismas dificultades a nivel personal o laboral?
- ¿No aprende de la experiencia? ¿Repite los mismos errores?
- ¿Tiene falta de observación?
- ¿Tiene dificultad para el aprendizaje?
- ¿Hay alguna situación particular que se repite en su vida y quiere eliminar?
- ¿No sabe porque determinadas cosas le fallan últimamente?
- ¿En la escuela tuvo dificultades para aprender?
- ¿Acaba teniendo siempre las mismas dificultades?

### FACTOR 19

- ¿Siente la necesidad anímica de salir de una situación, personal o laboral, de alejarse y estar solo?
- ¿Sería correcto decir que en estos momentos no quiere molestar a otros con sus problemas?
- ¿En muchas ocasiones prefiere estar solo, vivir su vida sin interferir en la de otros, y sin que interfieran en la suya?
- ¿En el trato con las personas se esfuerza por mantener las distancias?
- ¿De joven intentó espabilarse pronto, para no pedir ayuda a los demás?
- ¿Le es difícil integrarse a una conversación, se mantiene al margen?
- ¿Cuando está enfermo prefieren que lo dejen solo?

## FACTOR 20

- ¿Tiene poca paciencia en estos días?
- ¿Es impaciente por naturaleza?
- ¿Pierde la paciencia y se irrita ante personas más lentas que usted?
- ¿Los que le rodean saben que se enfada con facilidad, pero que se pasa rápido?
- ¿De niño era intranquilo, no podía estar sentado un rato ("culo de mal asiento")?
- ¿No le gusta esperar, no tolera colas, se pone nervioso?
- ¿Prefiere trabajar solo?
- ¿Tiene los "nervios en el estómago" todo el día?

## FACTOR 21

N  
U  
Y  
S  
O  
L

- ¿Afectivamente, se ocupa casi exclusivamente de sí mismo?
- ¿No soporta la soledad?
- ¿Le disgusta estar solo y desea la compañía de alguien que le escuche sus problemas?
- ¿Siente que otros evitan hablarle pues dicen que usted les aturde?
- ¿Los amigos le reprochan que sus pensamientos sólo giran en torno a usted y sus problemas?
- ¿Siente el impulso de hablar con cualquiera de sí mismo?
- ¿Le dicen que monopoliza la conversación llevando el tema hacia usted?

## FACTOR 22

- ¿Busca la manera de distraerse para evitar los pensamientos que le preocupan?
- ¿Tiene necesidad estos días de disimular una situación desagradable con amabilidad?
- ¿Sufre de tortura interior mental o algo físico le resulta torturante?
- ¿Cuando tiene problemas tiende a fumar/tomar alcohol, drogas u otros estimulantes?
- ¿Guarda sus problemas bajo una máscara de alegría, bromas, chistes?
- ¿Tiene pequeñas cargas secretas que nadie sabe?
- ¿Ha sacrificado cosas por amor a la paz, no tolera discusiones ni peleas?

- ¿Piensa que es mejor no mostrar los sentimientos ni las heridas o tiene miedo de mostrarse como es?
- ¿Minimiza sus problemas o cambia de conversación cuando se le pregunta por sus adversidades?

### FACTOR 23

- ¿Le cuesta decir "NO"?
- ¿Y cuando le piden ayuda o algún favor?
- ¿Tiene la sensación de que se deja influenciar por otros, que debería imponerse con más fuerza?
- ¿Descuida sus propias necesidades porque está resolviendo los problemas de otros?

### FACTOR 24

- ¿Permite actualmente que la opinión de otras personas le produzca inseguridad en lo que se refiere a la consecución de sus propios objetivos?
- ¿Se encuentra en una etapa de transición o cambio?
- ¿Entra en una nueva fase de su vida?
- ¿Tiene alguna situación o relación de la cual quiere librarse y no sabe como?
- ¿Se encuentra atrapado y no puede romper lazos?
- ¿Piensa que debe ser fiel a sí mismo, aun cuando otros no estén de acuerdo?
- ¿Tiene problemas para no dejar que otros le influyan creándole inseguridad al tratar de seguir sus propios principios?
- ¿Le falta carácter/fuerza/voluntad suficiente para emprender proyectos?
- ¿Cree que una "mala energía" lo tiene agarrado/condicionado?

N  
U  
Y  
S  
O  
L

### FACTOR 25

- ¿Se siente algo celoso?
- ¿Siente rabia frente a otras personas, un rechazo casi hostil?
- ¿Teme en estos momentos ser engañado?
- ¿Lo consideran los demás una persona celosa, vengativa o envidiosa?
- ¿Siente que a veces le falta compasión por los demás?
- ¿Sospecha con frecuencia de otras personas?

- ¿Cuando le hieren en sus sentimientos tiene dificultad para superarlo?
- ¿Antes solía ponerse furioso o iracundo?

#### FACTOR 26

- ¿Desea hacer realidad ahora, definitivamente, una decisión interior?
- ¿Se siente en estos momentos inferior a otros?
- ¿Le falta confianza en sí mismo?
- ¿Se siente inferior pensando que otros son mejores que usted?
- ¿Lo que admira en otros, no se atreve a hacerlo?
- ¿Como de antemano sabe que no conseguirá las cosas, ni siquiera las intenta?
- ¿En el colegio se sentía fracasado en comparación con otros?
- ¿Sufrió humillaciones en su niñez?

N  
U  
Y  
S  
O  
L

#### FACTOR 27

- ¿Se reprocha interiormente no haber dado más de sí mismo?
- ¿Durante estos días, se siente responsable de los errores de otras personas?
- ¿Se siente insatisfecho, con un sentimiento de culpa, acusación o autoreproche, piensa que sus logros podrían ser mejores?
- ¿Se siente culpable, con frecuencia, por lo que le pasa a otro?
- ¿Hay algo en usted, que no acaba de perdonarse?
- ¿De niño, tenía remordimiento de conciencia?
- ¿Cuando está enfermo, deprimido o agotado, se disculpa?

#### FACTOR 28

- ¿Tiene usted más responsabilidades de las que en estos momentos puede soportar?
- ¿Duda de sus propias capacidades a pesar de sus conocimientos?
- ¿Se siente sobrecargado de trabajo, piensa que se responsabiliza por más de lo que puede hacer?
- ¿Se siente abrumado por la responsabilidad?
- ¿Tiene un sentimiento temporal de incapacidad?
- ¿Tiene mucho trabajo y no sabe por dónde continuar?

- ¿Tiende a hacer de todo para no embarcar a los demás?
- ¿Sabe hasta dónde puede llegar, pero duda de sus capacidades?

### FACTOR 29

- ¿Se siente afectado en extremo por una sobrecarga anímica y no le ve salida?
- ¿Sufre Ud. de angustia mental extrema o desesperación?
- ¿Quizás con un sentimiento de desolación y desprotección?
- ¿Siente que ha llegado al límite de la resistencia o de su capacidad?
- ¿Conoce la sensación de estar interiormente entre la espada y la pared?
- ¿Si mira para atrás en su vida, reconoce que siempre acaba en situaciones límites?
- ¿Está pasando por hechos o situaciones dolorosas (muertes, ruinas, etc.)?

### FACTOR 30

- ¿Ha experimentado algo que psicológicamente todavía no ha superado?
- ¿Persisten aún en usted acontecimientos o sentimientos molestos de los que no puede librarse, de los que aún tiene su huella?
- ¿Ha pasado por traumas, mentales o físicos de los cuales no se ha recuperado totalmente (accidentes, cirugía, pérdida de un ser querido, etc.)?
- ¿Le cuesta olvidar experiencias y sentimientos desagradables?
- ¿Sueña con experiencias desagradables que ya pasaron?
- ¿Cree que aun tiene secuelas de algún shock reciente o de hace muchos años?
- ¿Es posible que le haya dejado inerte, triste o decepcionado?
- ¿Tal vez desde entonces le cuesta llorar, reír o cantar?

### FACTOR 31

- ¿Se siente tratado injustamente por el destino?
- ¿Siente que la vida ha sido injusta con usted, le ha privado de cosas?
- ¿Se siente impotente y desamparado ante determinadas cosas?
- ¿El destino le ha jugado muy malas pasadas?
- ¿Se siente víctima de circunstancias injustas?

- ¿Alguien le ha dicho que tiene cierta amargura, resentimientos, o quizás que es envidioso?
- ¿Tiene buena memoria para recordar algo "incorrecto" de dijeron de usted o cuando no la trataron bien?
- ¿Dicen que no puede ver el lado bueno de las cosas?
- ¿Ha sufrido alguna adversidad que le es difícil de aceptar?

### FACTOR 32

- ¿Se encuentra en estos momentos en una situación que debe soportar hasta el final?
- ¿Se considera una persona luchadora quien siempre logra sus metas, aunque se descuide a sí mismo o a sus seres queridos?
- ¿Los demás creen que trabaja demasiado?
- ¿En su familia había que hacerlo todo hasta el final?
- ¿Es tenaz hasta el agotamiento, autoexigente, fuerte, resistente?

### FACTOR 33

- ¿Tiene en la actualidad una profunda necesidad de reordenamiento o limpieza?
- ¿Lo sacan de quicio cosas de poca importancia?
- ¿Con frecuencia se preocupa por pequeñeces, en lugar de cosas, que aparentemente para los otros, son más importantes?
- ¿Quisiera cambiar algo en su apariencia física, con la que no se siente bien?
- ¿Es vergonzosa o hay algo en usted que le avergüenza?
- ¿Siente usted necesidad de una limpieza, ya sea del cuerpo o de la mente?
- ¿Se ducha o lava las manos frecuentemente?
- ¿Es una persona escrupulosa?
- ¿Teme mucho las infecciones o enfermedades contagiosas?
- ¿Piensan que es usted un maníaco del orden y de la limpieza?
- ¿De niño/a ayudaba a su mamá a limpiar la casa?

### FACTOR 34

- ¿Cree que sólo puede superar su situación actual por medio de estrategias y tácticas?
- ¿Se siente ofendido en su interior en estos momentos porque los demás no saben apreciar sus consejos llenos de buena intención?
- ¿Siente que conoce lo que es mejor para sus seres queridos, a menudo los corrige o quiere ayudarles dirigiendo sus vidas?
- ¿Siente que los demás no aprecian todo lo que hace por ellos?
- ¿Cuando se le mete una cosa en la cabeza hace cualquier cosa para conseguirlo? ¿Prefiere alcanzar sus objetivos por vía indirecta?
- ¿Le duele que lo interpreten mal, pues sólo quiere lo mejor para todos?
- ¿Piensa que muchas personas, para sacar algo, primero calculan el provecho a sacar?

### FACTOR 35

- ¿Tiene que recurrir excesivamente a toda su fuerza de voluntad?
- ¿El entusiasmo le lleva a someterse y/o a someter a otros a presiones?
- ¿Trata de convencer a otros de que sus opiniones son correctas?
- ¿Tolera poco la injusticia?
- ¿Le dicen que se pasa el tiempo enseñando y filosofando?
- ¿Exagera su dedicación y apenas puede relajarse?
- ¿Arrolla con su entusiasmo?
- ¿Es buen orador, cautiva al público con su pasión y vitalidad?

### FACTOR 36

- ¿Siente la necesidad categórica de imponer su voluntad?
- ¿Espera completa obediencia de los que le rodean?
- ¿Se considera líder?
- ¿Es una persona ambiciosa?
- ¿Tiene problemas en lo que se refiere a órdenes y a obedecer?
- ¿Puede reconocer que le gusta imponer su voluntad, aunque suele demostrarse que tenía razón?

- ¿En situaciones difíciles mantiene la cabeza en su puesto?
- ¿De joven le gustaba llevar la voz cantante?
- ¿Le dicen que es usted dominante o autoritario?
- ¿Maneja su hogar o su empresa con puño duro?
- ¿Le desagrada la gente sin carácter, que no sepa lo que quiere o lo que hay que hacer?

#### FACTOR 37

- ¿Le resulta difícil actualmente tolerar los fallos de los demás?
- ¿Es crítico e intolerante con aquellos que no alcanzan su estándar de exigencia?
- ¿Le molestan los hábitos y costumbres de otras personas?
- ¿Las debilidades y defectos de otros le llaman la atención?
- ¿Presenta fastidio, alergia o intolerancia a algo?
- ¿Le dicen que a veces es usted crítico o intolerante, que no entiende a los demás o que se cree en posesión de la verdad?

N  
U  
Y  
S  
O  
L

#### FACTOR 38

- ¿Se obliga en la actualidad a vivir de acuerdo con determinadas reglas o principios?
- ¿Se ve obligado a reprimir cosas que para otros son necesidades vitales?
- ¿Se siente con una misión especial en la vida?
- ¿Es usted estricto con usted mismo en su manera de pensar y/o vivir?
- ¿Se niega cosas que le gustaría, por principios?

**MUCHAS GRACIAS POR CONTESTAR**