

Cuando lea las descripciones de las esencias, podría parecerle que todas se aplican a usted. Sin embargo, usted debería intentar limitar su combinación a 6 o 7 esencias. Si usted responde que "Sí" a todas las preguntas de alguno de los grupos, esa esencia deberá ser parte de su fórmula.

1. **Agrimony**

- Oculta usted sus preocupaciones detrás de una alegre sonrisa intentando ocultar su dolor de los demás?
- Se siente usted angustiado por argumentos y desacuerdos, a menudo dándose "por vencido" para evitar cualquier conflicto?
- Cuando siente las presiones de la vida cayendo sobre usted, a menudo se vuelve a las drogas, alcohol u otras alternativas para ayudar a superar ese momento.

2. **Aspen**

- Tiene sentimientos de aprehensión, preocupación o ansiedad sin causa aparente?
- Le preocupa que algo malo pueda suceder, pero no está seguro de que?
- Se despierta con un sentimiento de miedo y ansiedad sobre lo que el día pueda traer?

3. **Beech**

- Le molestan los hábitos y defectos de los demás?
- Es usted muy crítico e intolerante, usualmente al mirar lo que alguien ha hecho mal o incorrectamente?
- Prefiere trabajar o estar solo debido a que la aparente estupidez de otros le irrita?

4. **Centaury**

- Es incapaz de decir "No" a aquellos que constantemente se imponen sobre su buena disposición?
- Tiende a ser tímido y vergonzoso, fácilmente influenciado por otros más fuertes que usted?
- Usted a menudo posterga sus propias necesidades para complacer a otros?

5. **Cerato**

- Constantemente cuestiona sus decisiones y juicio?
- A menudo busca consejos y confirmación de otras personas, desconfiando de su propia sabiduría?
- Cambia constantemente de dirección, primero yendo de una forma, luego de otra debido a la falta de confianza en si mismo para mantenerse en una dirección?

6. Cherry Plum

- Tiene miedo de perder el control de si mismo?
- Tiene temor de herir a otros o a usted mismo?
- Tiene la tendencia a actuar de forma irracional y violenta, explotando hasta alcanzar la ira y furia?

7. Chestnut Bud

- Se encuentra a si mismo cometiendo los mismos errores una y otra vez, al escoger el tipo equivocado de compañía o al quedarse en un trabajo que le desagrada?
- Usted falla en aprender de sus experiencias?
- Le toma demasiado tiempo en avanzar en su vida, debido a no aprende de sus errores?

8. Chicory

- Es usted posesivo y manipulador sobre aquellos que le importan?
- Usted necesita sentirse necesitado?
- Siente que no es amado o menospreciado por sus seres queridos “después de todo lo que usted ha hecho por ellos”?

9. Clematis

- A menudo usted se siente ausente y desconectado del “Mundo real”?
- Se encuentra preocupado y soñador, incapaz de concentrarse por un periodo de tiempo?
- Se siente somnoliento e indiferente, durmiendo más de lo necesario?

10. Crab Apple

- Está obsesionado con la limpieza?
- Se avergüenza físicamente de usted mismo, encontrándose poco atractivo?
- Tiende usted en enfocarse en pequeñas condiciones físicas, tales como granos o marcas, descuidando otros problemas más serios?

11. Elm

- A menudo se siente abrumado debido a sus responsabilidades?
- Se siente usted incompetente a la hora de lidiar con las tareas frente a usted?
- Se vuelve deprimido y agotado cuando tiene que enfrentar sus compromisos diarios?

12. Gentian

- Se desmotiva y deprime cuando las cosas salen mal?
- Se encuentra a si mismo fácilmente desanimado al enfrentar situaciones difíciles?
- Su actitud pesimista a menudo le impide hacer un esfuerzo para lograr algo?

13. **Gorse**

- Se siente usted desalentado y sin esperanzas, como si estuviera al final de su cuerda, tanto mental como físicamente?
- Desconfía que las cosas van a mejorar en su vida y por eso no se esfuerza por mejorar sus circunstancias?
- Usted cree que nada puede hacerse para aliviar el dolor y sufrimiento?

14. **Heather**

- Está completamente absorbido, preocupado en por si mismo y sus propios problemas y malestares?
- Usted habla incesantemente, sin importarle lo que los otros digan?
- A usted le desagrada estar solo, siempre busca la compañía de otros?

15. **Holly**

- Esta usted lleno de celos y odio?
- Desconfía de las intenciones de los demás, sintiendo que la gente tiene: "Motivos ocultos"?
- Siente ira hacia otras personas?

16. **Honey Suckle**

- Se encuentra a si mismo viviendo en el pasado, nostálgico por la "Manera en resultó"?
- Es usted incapaz de cambiar las circunstancias presentes debido a que siempre se encuentra mirando atrás y nunca hacia adelante?
- Está insatisfecho con sus logros?

17. **Hornbeam**

- A menudo se siente muy cansando para encarar el dia por venir?
- Se siente agobiado o aburrido con su vida?
- Carece de entusiasmo y por lo mismo tiende a posponer sus asuntos?

18. **Impatiens**

- Es usted impaciente y se irrita con otros que, al parecer, hacen las cosas de forma muy lenta?
- Usted prefiere trabajar sola?
- Siente un sentimiento de urgencia en todo lo que hace, siempre se apresura para finalizar las tareas?

19. **Larch**

- Carece usted de Confianza en si mismo?
- Se siente inferior y a menudo desmotivado?
- Está seguro de que va a fallar y por lo tanto ni siquiera se atreve a hacer cosas?

20. **Mimulus**

- Tiene miedos a cosas conocidas, como por ejemplo: enfermedades, muerte, dolor, alturas, oscuridad, dentistas, etc.?
- Es usted vergonzosa, muy sensible y a menudo temerosa?
- Al confrontar una situación aterradora, usted se paraliza sin poder reaccionar?

21. **Mustard**

- Siente gran melancolía que parece desvanecerse sin razón aparente y repentinamente aparece?
- Siente que su estado de ánimo varía de arriba abajo intermitentemente?
- Se siente deprimido sin saber porque?

22. **Oak**

- Está agotado pero siente la necesidad de luchar contra todas las dificultades.
- Tiene un gran sentido del deber, digno de confianza, sigue adelante sin importar los obstáculos que encuentre en su camino.
- Usted abandona sus necesidades para completar una tarea?

23. **Olive**

- Se siente total y completamente exhausto, tanto física como mentalmente?
- A consumido totalmente sus energías y no le quedan reservas, encuentra difícil continuar?
- Todo es un esfuerzo, su vida carece de placer?

24. **Pine**

- Está lleno de culpas y remordimientos?
- Se culpa a si mismo de que todo va mal, incluso los errores de otros?
- Se auto-establece estándares muy elevados y nunca está satisfecho de sus logros?

25. **Red Chesnut**

- Está usted extremadamente preocupado por sus seres queridos?
- Constantemente se preocupa de que algún daño pueda afectar a sus cercanos?
- Se siente perturbado por los problemas de otras personas?

26. **Rock Rose**

- Siente terror y pánico?
- Se siente desamparado y se congela al enfrentar sus miedos?
- Sufre de pesadillas?

27. **Rock Water**

- Usted es inflexible en el desarrollo de su vida, siempre se empeña por la perfección?
- Es tan rígido en sus ideales que se niega a si mismo de los simples placeres de la vida?
- Se preocupa demasiado de la dieta, el ejercicio, el trabajo y disciplinas espirituales?

28. **Scleranthus**

- Usted encuentra difícil decidir cuándo se enfrenta con una decisión con dos posibilidades?
- Usted carece de concentración, siempre inquieto y nervioso?
- Sus estados de ánimo cambian de un extremo a otro: Felicidad a tristeza, optimismo a pesimismo, risa al llanto.

29. **Star of Bethlehem**

- Ha sufrido un shock en su vida como un accidente, pérdida de un ser querido, una noticia terrible o enfermedad?
- Es introvertido como resultado de un evento traumático reciente en su vida?
- Ha sufrido una pérdida o pena de la cual no se ha recuperado?

30. **Sweet Chestnut**

- Sufre usted de angustia mental extrema?
- Siente que ha alcanzado los límites de lo que posiblemente pueda lograr?
- Se siente como si el futuro no aguardara nada para usted?

31. **Vervain**

- Se siente tenso y altamente nervioso?
- Tiene opiniones fuertes y solo las suyas son las correctas?
- Está su sobre-entusiasmo llegando al punto de fanatismo?

32. **Vine**

- Tiende a ser dominante y autoritario?
- Siente la necesidad de siempre estar en lo correcto?
- Es inflexible y siente que sabe más que los demás?

33. **Walnut**

- Está experimentando algún cambio en su vida, como por ejemplo: una mudanza, nuevo empleo, pérdida de un ser amado, una nueva relación, divorcio, pubertad, menopausia, dejando una adicción?
- Se siente distraído por influencias externas?
- Necesita hacer una pausa de las fuertes fuerzas o ataduras en su vida que podrían estar reteniéndolo de alcanzar sus metas?

34. **Water Violet**

- Aparenta ante otros ser distante y muy orgulloso?
- Tiene la tendencia de ser introvertido y prefiere estar solo cuando enfrenta mucha distracción externa?
- Resiste sus penas y tristezas en silencio?

35. **White Chestnut**

- Encuentra su cabeza llena de pensamientos persistentes y no deseados que le impiden concentrarse?
- Revive eventos infelices o argumentos una y otra vez?
- Es incapaz de dormir a veces, porque su mente parece estar abarrotada con argumentos mentales que dan vueltas y vueltas?

36. **Wild Oat**

- Se encuentra a si mismo en un completo estado de incertidumbre a causa de grandes decisiones en su vida?
- Está descontento con su estilo de vida y se siente insatisfecho con sus logros?
- Tiene alguna ambición, pero siente que la vida se le está pasando por delante?

37. **Wild Rose**

- Esta usted desinteresado y resignado con lo que sea que ocurra con su vida?
- Tiene usted la actitud: "Tan solo voy a vivir con ello"?
- Carece usted de la motivación para mejorar su calidad de vida?

38. **Willow**

- Se siente resentido y amargado?
- Tiene dificultad para perdonar y olvidar?
- Siente que la vida es injusta y se encuentra tomando menos y menos interés en las cosas que solía disfrutar?