

Melyik mondat illik jelenlegi problémámra?	A	K	N
Negatív gondolataim vannak másokkal kapcsolatban (dühös, haragos, irigy, féltékeny stb.) (15)			
Bizonytalan vagyok, nem bízom saját döntéseimben, inkább másoktól kérek tanácsot. (5)			
Balsejtelmek gyötörnek, attól félek, hogy valami rossz fog történni velem. (2)			
Úgy érzem, jobb, ha problémáimat nem mutatom meg a kívülágnak, abból csak bajom származhat, elkerülöm a vitákat is. (1)			
Elveim fontosak, nem változtatok életmódomon, az önfegyelem számomra meghatározó. (27)			
Határozatlan vagyok, még egy kis dolog eldöntésén is sokat hezitálok. (28)			
Nem érdekelnek a jelen problémái, inkább tévézek vagy játszom a számítógépen. (9)			
Zavar a rendetlenség, meg kellene tisztulnom, piszkosnak, undorítóan érzem magam. (10)			
Úgy érzem, állandóan érvényesítenem kell az akaratomat. (32)			
Igazságtalanul bánt velem a sors, dühös vagyok, mindenkre haragszom. (38)			
Mások hasznára válik, ha megmondom, mit tegyenek, s utasítom őket. (32)			
Nagyon aggódom azért, nehogy barátaimmal, vagy szeretteimmel valami rossz történjen. (25)			
Szeretnék változtatni az életemen, de mások véleménye gyakran eltérít ettől. (33)			
A bánat néha sötét felhőként ereszkedik rám, majd ahogy jött, hirtelen el is múlik. (21)			
Nincs önbizalmam, mások sokkal jobbak nálam. (19)			
Kötelességem megtenni a feladatomat, még ha ezzel túl is vállalom magam. (22)			
Mindent megpróbáltam, de semmi esélye a javulásnak. (13)			

Úgy érzem, nem tudok megbirkózni negatív élményeimmel. (29)			
Túl lágy szívű vagyok, nem tudok nemet mondani másoknak. (4)			
A múltbéli dolgok jobban érdekelnek, mint a jelen. (16)			
Úgy érzem, olyan feszült vagyok, hogy mindjárt felrobbanok. (6)			
Úgy érzem, túl sok felelősség nyomja a vállam, és ez nagy stresszt okoz. (11)			
Túl sokat dolgoztam, fáradtnak, kimerültnek érzem magam. (23)			
Úgy érzem, se kedvem, se erőm nincs ahhoz, hogy bármit is tegyek. (37)			
Úgy érzem, nem fog sikerülni elsőre jó cseppeket választani. (12)			
Frusztrál az a gondolat, hogy még nem találtam meg az életcélokat. (36)			
Úgy érzem, kevesebbre vagyok képes másoknál. Nincs tehetségem. (19)			
Türelmetlen vagyok másokkal szemben, nem tudom elviselni lassúságukat. (18)			
Saját problémáim elvonják a figyelmem attól, hogy másokra figyeljek. (14)			
Csalódottnak érzem magam, mert nem kapok elég szeretetet barátaimtól vagy családtagjaimtól. (8)			
Annyira beleélem magam mások helyzetébe, hogy nem észlelem saját érzéseimet és félelmeimet. (25)			
Sok mindenbe belefogok, de nem tudom eldönteni, valójában mihez is lenne kedvem. (36)			
Pesszimista vagyok, ha nem sikerül elsőre valami, feladom. (12)			
Úgy gondolom, mások tehetnek arról, hogy ilyen helyzetbe kerültem. (38)			
Attól félek, hogy idegességemben olyat teszek, amit később megbánnék. (6)			
Úgy érzem, most már tényleg nem tudom, hogyan tovább. (30)			
Én mindent eltűrök, mindent elfogadok, toleráns vagyok. (3)			

Szívesen segítek másoknak, de cserébe elvárom, hogy értékeljék a munkámat. (8)			
Nem szeretem a problémáimat másokkal megosztani, inkább egyedül oldom meg őket. (34)			
Úgy érzem, a külvilág nem tolerálja, hogy meg akarom mutatni nekik a helyes utat. (31)			
Nagyon könnyen észreveszem mások hibáit, és ez irritál. (3)			
Hangulatom gyakran ingadozik. (28)			
Úgy érzem, bűntudatom van, gyakran szemrehányást teszek magamnak. (24)			
Tudom, mit kellene tennem, de feltétlenül meg kell kérdezni másokat is. (5)			
Tartózkodó, visszahúzódom vagyok, magányosnak érzem magam. (34)			
Úgy érzem, mások forralnak valamit ellenem. (15)			
Úgy gondolom, csúnya vagyok, pattanásaim miatt nem tudom magam elfogadni. (10)			
Úgy érzem magam, mint egy kimerült harcos, aki soha nem adhatja fel. (22)			
Nem tanulok saját tapasztalataimból, újra és újra ugyanazt a hibát követem el. (7)			
Bátortalan, félős vagyok, gyakran elpirulok. (20)			
Nagy szükségem van arra, hogy elmondhassam a problémáimat másoknak. (14)			
Nem kívánt gondolatok és belső párbeszédem gyötörnek, amelyeket nem tudok leállítani. (35)			
Kétségbe vagyok esve, nem látom a kiutat szorult helyzetemből, ez már a vég. (30)			
A hétköznapi problémáim elől menekülve gyakran a múlt boldog emlékeiben találok menedéket. (16)			
Félek konkrét helyzetektől, személyektől, állatoktól, vagy tárgyaktól. (20)			
Mások hibái miatt is lelkiismeret-furdalásom van. (24)			
Túlzott lelkesedésem miatt stresszes és feszült vagyok. (31)			

Figyelmetlen, álmodozó, ábrándozó vagyok. (9)			
Úgy érzem, még nem sikerült kihevernem egy korábbi megrázó élményemet. (29)			
Úgy érzem, az emberek kihasználnak, nem tudom érvényesíteni az akaratomat. (4)			
Úgy érzem, reménytelen a helyzetem. (13)			
Mindig időzavarban vagyok, túl lassan vagy túl gyorsan történnek a dolgok. (18)			
A rám nehezedő terhek miatt stresszes vagyok, még egy egyszerű döntést is képtelen vagyok meghozni. (11)			
Úgy érzem, képtelen vagyok tanulni, minden kiesik a fejből. (7)			
Úgy érzem magam, mint egy kifacsart citrom, erőtlen és kimerült vagyok. (23)			
Ki nem állhatom a konfliktusokat, ha lehet, elkerülöm a feszült helyzeteket. (1)			
Nem engedhetek a kísértéseknek, szigorúnak kell lennem önmagamhoz. (27)			
Reggelente nehezen ébredek, és a rutinszerű feladatok elfárasztanak. (17)			
Roszkedvű, szomorú, depressziós vagyok anélkül, hogy tudnám miért. (21)			
Nehezen birkózom meg az új élethelyzetekkel, nem bírom a változást. (33)			
Kínzó érzéseim vannak, félek, de nem tudom, mitől. (2)			
Állandóan jár az agyam valamin, még éjszaka sem tudok aludni ettől. (35)			
Gyakran pánikba esem, elveszítem a fejem, félelmeim ilyenkor elviselhetlenné fokozódnak. (26)			
Úgy érzem, belefáradtam a hétköznapi taposómalmába. (17)			
Közönyös, beletörődött, egykedvű vagyok, semmi sem érdekel. (37)			
Bizonytalan vagyok, nem bírom saját döntéseimben, inkább másoktól kérek tanácsot. (5)			
Túlreagálok a helyzeten, hamar pánikba esem. (26)			

Megoldás, az esszenciák listája:

(1) Apróbojtorján, (2) Rezgőnyár, (3) Bükkfa, (4) Kisezerjófű, (5) Kékgyökér, (6) Cseresznyeszilva, (7) Vadgesztenyerügy, (8) Katángkóró, (9) Iszalag, (10) Vadalma, (11) Szilfa, (12) Tárnic, (13) Sülzanót, (14) Hangafű, (15) Magyal, (16) Jerikói lonc, (17) Gyertyán, (18) Nebáncsvirág, (19) Vörösfenyő, (20) Bohócvirág, (21) Vadrepce, (22) Tölgyfa, (23) Olajfa, (24) Erdeifenyő, (25) Vörös vadgesztenye, (26) Napvirág, (27) Forrásvíz, (28) Szikárka, (29) Ernyős madártej, (30) Szelídgesztenye, (31) Vaszű, (32) Szőlő, (33) Diófa, (34) Békaliliom, (35) Fehér vadgesztenye, (36) Rozsnok, (37) Vadrózsa, (38) Fűzfa

A kiválasztott szerek:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |