

## Bach-virág teszt

<input type="checkbox"/> Néha mások hibái miatt is lelkiismeret-furdalásom van.	<input type="checkbox"/> Nem bízom saját döntéseimben, bizonytalan vagyok, inkább másoktól kérek tanácsot.
<input type="checkbox"/> Negatív érzéseim vannak másokkal szemben mint pl. düh, harag, féltékenység, irigység, bosszúvágy stb.	<input type="checkbox"/> Balsejtelmek gyötörnek, tartok attól, hogy valami rossz fog történni velem.
<input type="checkbox"/> Nagyon fontosak számomra az elveim, nem változtatok az életmódomon, az önfegyelem számomra meghatározó	<input type="checkbox"/> Sokszor határozatlan vagyok, kis dolgokon is sokat hezitálok.
<input type="checkbox"/> Nem igazán érdekelnek a jelen problémái, inkább tévét nézek, vagy játszom a számítógépen.	<input type="checkbox"/> Meg kellene tisztulnom, piszkosnak, undorítósnak érzem magam. Zavar a rendetlenség.
<input type="checkbox"/> Úgy érzem igazságtalanul bánt velem az élet, csalódott és dühös vagyok. Sorsom áldozatának érzem magam.	<input type="checkbox"/> Úgy érzem, másoknak hasznára válik, ha megmondom ,hogy mit tegyenek vagy ha utasítom őket.

<input type="checkbox"/> A bánat és szomorúság néha sötét felhőként nehezedik rám, majd ahogy jött úgy hirtelen el is illan.	<input type="checkbox"/> Nincs önbizalmam, úgy érzem mások jobbak nálam.
<input type="checkbox"/> Úgy érzem, kötelességem teljesíteni a feladatomat, még ha ezzel túl is vállalom magamat.	<input type="checkbox"/> Általában félenk, bátortalan vagyok, akár el is elpirulok.
<input type="checkbox"/> Megpróbáltam mindent, de úgy érzem, hogy semmi esélye a javulásnak.	<input type="checkbox"/> Nem tudok megbirkózni a negatív élményeimmel.
<input type="checkbox"/> Nem tudok nemet mondani másoknak, túl lágyszívű vagyok.	<input type="checkbox"/> A múltbeli dolgok jobban érdekelnek, mint a jelen dolgai.
<input type="checkbox"/> Sokszor olyan feszült vagyok, hogy mindjárt felrobbanok.	<input type="checkbox"/> Túl sok felelősség nyomja a vállam, és ez nyomasztó stresszt okoz.
<input type="checkbox"/> Fáradtnak, kimerültnek érzem magam. Túl sokat dolgoztam.	<input type="checkbox"/> Sem erőm, sem kedvem nincs ahhoz, hogy bármit is tegyek.
<input type="checkbox"/> Tartok attól, hogy nem fog sikerülni elsőre jó cseppeket választani.	<input type="checkbox"/> Zavar, hogy még nem találtam meg az életcélomat.
<input type="checkbox"/> Azt hiszem, kevesebbre vagyok képes másoknál.	<input type="checkbox"/> Türelmetlen vagyok másokkal szemben, zavar mások lassúsága.
<input type="checkbox"/> Saját problémáim elvonják a figyelmemet arról, hogy másokra is figyeljek.	<input type="checkbox"/> A problémáimat jobb ha nem mutatom másoknak, abból csak bajom származhat, elkerülöm a vitákat is.

<input type="checkbox"/> Meg akarom mutatni mások számára a helyes utat.	<input type="checkbox"/> Könnyen észreveszem mások hibáit, és ezek zavarnak is engem.
<input type="checkbox"/> Gyakran van bűntudatom, szemrehányásokat teszek magamnak.	<input type="checkbox"/> Tudom, hogy mit kellene tennem, de mégis megkell kérdezzek másokat is.
<input type="checkbox"/> Tartózkodó, visszahúzódó vagyok, szeretem a magányt.	<input type="checkbox"/> Azt érzem, mások forralnak valamit ellenem.
<input type="checkbox"/> Csúnyának érzem magam, pattanásim miatt nem tudom elfogadni magam.	<input type="checkbox"/> Olyan vagyok mint egy kimerült harcos, aki nem adhatja fel soha.
<input type="checkbox"/> Újra és újra ugyanazt a hibát követem el. Nem tanulok saját tapasztalataimból.	<input type="checkbox"/> Szükségem van arra, hogy elmondhassam a problémáimat másoknak.
<input type="checkbox"/> Állandóan jár az agyam. Nem tudom leállítani a fejemben keringő gondolatokat.	<input type="checkbox"/> Kétségbeesett vagyok, nem látom a kiutat szorult helyzetemből. Úgy érzem ez már a vég...
<input type="checkbox"/> Beleragadtam a múltba. A valóság helyett gyakran a múltam boldog emlékeiben találok menedéket.	<input type="checkbox"/> Félek konkrét helyzetektől, személyektől, állatoktól vagy tárgyaktól.
<input type="checkbox"/> Állandóan érvényesítenem kell az akaratomat.	<input type="checkbox"/> Álmodozó, szétszórt, gyakran figyelmetlen vagyok.
<input type="checkbox"/> Túlzott lelkesedésem miatt sokszor stresszes és feszült vagyok.	<input type="checkbox"/> Úgy érzem nem sikerült még kihevernem egy korábbi megrázó élményemet.

<input type="checkbox"/> Stresszes vagyok a rám nehezedő terhek miatt. Úgy érzem képtelen vagyok a feladataimat ellátni.	<input type="checkbox"/> Nem tudom érvényesíteni az akaratomat, úgy érzem az emberek kihasználnak.
<input type="checkbox"/> Tetteimben és gondolkodásomban is gyors vagyok. Szeretem ha minden azonnal történik.	<input type="checkbox"/> Hamar pánikba esek, túlreagálok helyzeteket.
<input type="checkbox"/> Ingadozó a hangulatom.	<input type="checkbox"/> Nehezen tanulok, úgy érzem minden kiesik a fejemből.
<input type="checkbox"/> Teljesen ki vagyok merülve. Fáradt és erőtlen vagyok akár egy kifacsart citrom.	<input type="checkbox"/> Nem kedvelem a konfliktusokat, ha lehet elkerülöm a feszült helyzeteket.
<input type="checkbox"/> Szigorú szabályokat állítok önmagammal szemben melyekhez ragaszkodom.	<input type="checkbox"/> Úgy érzem helyzetem reménytelen.
<input type="checkbox"/> Nehezen indulnak a reggelek, nehezen ébredek, a rutinszerű feladatok elfárasztanak.	<input type="checkbox"/> Szomorú, rosszkedvű, depressziós vagyok, anélkül, hogy tudnám miért.
<input type="checkbox"/> Nem élem meg jól a változást, nehezen birkózok meg az új élethelyzetekkel.	<input type="checkbox"/> Nyomasztó érzéseim vannak, félek, de magam sem tudom mitől.
<input type="checkbox"/> Úgy érzem nem kapom meg azt a szeretetet barátaimtól/családtagjaimtól amit megérdemelnék, ezért csalódott vagyok.	<input type="checkbox"/> Annyira beleélem magam mások helyzetébe, hogy már szinte a sajátomként élem meg mások érzéseit és félelmeit.

<input type="checkbox"/> Nem tudom eldönteni, hogy valójában mihez is lenne kedvem. Több mindenbe belefogok, de a saját utam még nem találtam meg.	<input type="checkbox"/> A világot leginkább negatívan látom. Pesszimista vagyok, könnyen feladom.
<input type="checkbox"/> Úgy érzem, mások tehetnek arról, hogy ilyen helyzetbe kerültem.	<input type="checkbox"/> Úgy érzem mintha felrobbannék. Félek, hogy idegességemben olyat teszek, amit később megbánok.
<input type="checkbox"/> Nem tudom hogyan tovább, nem látom a kiútat.	<input type="checkbox"/> Könnyen pánikba esem, elvesztem a fejem, ilyenkor félelmeim elviselhetetlenné fokozódnak.
<input type="checkbox"/> Folyton jár az agyam valamin, még éjszaka sem tudok aludni ettől.	<input type="checkbox"/> Belefáradtam a hétköznapi taposómalmába.
<input type="checkbox"/> Közönyös, egykedvű beletörődött vagyok, semmi sem érdekel.	<input type="checkbox"/> Sokszor bizonytalan vagyok, nem bízom saját döntéseimben, inkább másoktól kérek tanácsot.
<input type="checkbox"/> Mindent eltűrök, mindent elfogadok, toleráns vagyok.	<input type="checkbox"/> A problémáimat nem szeretem másokkal megosztani, inkább egyedül oldom meg őket.
<input type="checkbox"/> Segítek szívesen másoknak, de cserébe elvárom, hogy értékeljék a munkámat.	