

SELECCIONANDO ESENCIAS FLORALES

Una Guía Evaluatoria

**que caracteriza y presenta
el perfil de las esencias florales
norteamericanas e inglesas**

por Patricia Kaminski

Traducción de María Elena García.



editada por

la "Flower Essence Society" (FES)

Copyright 1994, 1996, 1998 por “Flower Essence Society”,
una división de Earth-Spirit Inc.,
una organización educativa y de investigación sin fines de lucro.
Todos los derechos reservados.



Impreso en papel reciclado.

Por autorizaciones para la reproducción de este cuestionario por
cualquier medio, por favor dirigirse a:



Flower Essence Society

P.O. Box 459 Nevada City, CA 95959 USA

tel: 800-736-9222 o +1530-265-9163, fax: +1-530-265-0584

e-mail: info@flowersociety.org www.flowersociety.org

¿Qué son las Esencias Florales?

Las esencias florales son preparados líquidos de plantas potenciados que transmiten la impronta característica o patrón etérico de una flor específica. Estos remedios notables expanden nuestra comprensión del cuidado de la salud, reconociendo la relación entre cuerpo y alma, así como la integración de los aspectos espirituales, mentales, emocionales y físicos del bienestar.

Las esencias florales gozan de una reputación de ser a la vez muy efectivas y muy seguras de usar. No forman parte de la medicina bioquímica común ya que solo contienen rastros ínfimos de sustancias físicas. Más bien pertenecen a un nuevo campo de **remedios potenciados** que extraen su poder benéfico de las *fuerzas vitales contenidas en las sustancias*.

La esencia de una flor específica se prepara prestando especial cuidado y atención a los factores celestiales y ambientales que ejercen influencia sobre la planta en el momento de florecer y a los procedimientos rítmicos que aumentan las propiedades vitales de cada remedio de planta. Como los remedios contienen propiedades sutiles, su campo de acción primario va más allá de los estados fisiológicos del ser. Los remedios fueron diseñados para ayudar a transformar las emociones, actitudes o patrones de conducta que obstaculizan nuestro desarrollo o potencial plenos. La terapia floral se basa en el conocimiento de que el ser humano es un microcosmos en profunda relación con el macrocosmos de la Naturaleza. Los arquetipos que se encuentran en la psique humana tienen su correlación sanadora con los arquetipos de las plantas que viven en la Naturaleza.

Las esencias florales no deben malinterpretarse como remedios “curalo-todo” o simples panaceas. Son instrumentos precisos que pueden usarse por terapeutas calificados como soporte de una amplia gama de programas de cuidado de la salud, o en el hogar por usuarios conscientes e informados. Las esencias florales ejercen mejor su efecto benéfico como parte integral de un programa holístico de mejoramiento de la salud, que incluya ejercicio, una dieta equilibrada, la reducción del estrés, el desarrollo interior y el cuidado médico apropiado.

Las Esencias Florales y otras Modalidades Terapéuticas

Las esencias florales son famosas por la universalidad de su aplicación. Son utilizadas por miles de personas en diversas circunstancias y como suplemento de muchas formas de cuidado de la salud. Como las esencias florales actúan en niveles fundamentales, aunque en forma no invasiva, pueden utilizarse simultáneamente a otras terapias de salud. Es más, el uso de esencias florales puede de hecho mejorar los resultados de otras prácticas terapéuticas pues se dirigen a la resolución de temas psico-espirituales

subyacentes a diversos problemas de salud. Médicos, enfermeras, quiroprácticos, consejeros espirituales, trabajadores sociales y otros profesionales encuentran que las esencias son un soporte valiosísimo para su práctica terapéutica.

La terapia floral no es una respuesta exclusiva a todos los males de la humanidad. No sustituye nuestra práctica diaria de meditación y plegarias, ejercicio físico, dieta sana, responsabilidad social y desarrollo moral. Sin embargo, utilizadas con sensibilidad y comprensión, las esencias florales son un catalizador importante de un estilo de vida más sano y equilibrado. Al estimular una mayor conciencia de nuestra vida interior, las esencias construyen un puente muy necesario entre los ámbitos del cuerpo y el alma.

¿Cómo se Utilizan las Esencias Florales?

Las esencias florales se toman en general por vía oral, a partir de un frasco gotero, colocando una gota directamente debajo de la lengua o en un poco de agua. Además de la administración oral, las esencias florales suelen ser bastante efectivas al absorberse a través de la piel en baños o aplicaciones tópicas. Los métodos de preparación del diluido que se describen más adelante son pautas para el uso de las esencias florales basadas en varias décadas de experiencia. Tenga presente, sin embargo, que hay muchas formas creativas y eficaces de usar las esencias florales.

Existen varios niveles de dilución en la preparación de esencias florales. La *esencia madre* se deriva de flores frescas depositadas en un recipiente de agua, preparadas en infusión con el sol matinal (o calentadas en el fuego, en el caso de algunas esencias inglesas). Para la esencia madre se utiliza en general el brandy como conservante. Esta infusión luego se diluye al nivel del *concentrado* o *stock*, y a veces a nivel del *diluido dosificador*. El nivel de dilución que se obtiene generalmente en el mercado, comercializado por las empresas que manufacturan esencias florales, es el concentrado o stock, aunque también se obtienen preparados pre-combinados de diluidos dosificadores.

Directrices Prácticas para la Administración de Esencias Florales

Uso directo a partir de la botella de concentrado (stock).

1. Las esencias florales pueden tomarse directamente del frasco de concentrado (la forma en que la mayor parte de las esencias se hallan disponibles comercialmente).
2. Colocar cuatro gotas bajo la lengua, o en un poco de agua. Esta dosis se toma en general cuatro veces al día.

Mezcla de esencias en un vaso de agua

1. Colocar cuatro gotas de cada esencia concentrada que desee combinar en un vaso de agua fresca lleno hasta los tres cuartos de su capacidad.
2. Agitar el agua por aproximadamente un minuto en sentido horario y luego anti-horario.
3. La combinación de esencias puede luego tomarse de a sorbitos en diversas ocasiones a lo largo del día. Cubrir el vaso para mantenerlo protegido.
4. Esta mezcla puede prepararse nuevamente luego de uno a tres días. En cada caso deberá agitarse otra vez cada día.

Preparación de un frasquito de diluido dosificador

1. Llenar un frasquito gotero de vidrio de 30 ml (1 onza) hasta casi llenarlo de agua de manantial u otro tipo de agua fresca (sin gasificar).
2. Agregar una pequeña cantidad de brandy (1/8 a 1/4 del frasco) como conservante. Puede agregarse más brandy si el frasco de diluido está destinado a durar varios meses o a sufrir exposición a temperaturas altas.
3. A la mezcla de agua y brandy, agregar de dos a cuatro gotas del frasco de concentrado de cada una de las esencias florales seleccionadas para la combinación.
4. Luego de haber agregado las gotas de concentrado y antes de cada dosis, puede sacudir rítmicamente o golpear levemente el frasco para mantener las esencias en un estado más potente o energizado.
5. Colocar cuatro gotas bajo la lengua, o en un poco de agua. Este diluido generalmente se dosifica en cuatro tomas diarias de cuatro gotas cada una. Un frasquito de diluido de 30 ml / 1 oz. dura así aproximadamente de tres semanas a un mes.
6. El contenido del frasco de diluido puede llevarse a un nivel mayor de dilución si se desea atenuar el sabor del brandy conservante. Para ello, se colocan cuatro gotas en medio vaso de agua, agitando suavemente en sentido horario y anti-horario para luego tomar de a sorbitos.

Se recomienda el uso de frascos y goteros de vidrio, ya que el plástico puede afectar en forma adversa las cualidades sutiles de estos remedios naturales de plantas. Es mejor usar frascos nuevos para cada nueva combinación de esencias de modo de asegurar la limpieza y claridad de los patrones vibracionales.

Uso de un frasco de spray o pulverizador

1. Prepararlo como si se tratase de un frasco de diluido.
2. En lugar de ingerir el remedio, pulverizar la mezcla sobre el cuerpo y en el ambiente.
3. Sacudir el frasco antes de cada aplicación para mantener la potencia.

Uso en el baño

1. Agregar alrededor de 20 gotas del concentrado de cada esencia en una bañera de tamaño normal con agua tibia.
2. Remover el agua formando un patrón lemniscatorio (movimiento en figura de ocho) durante al menos un minuto para ayudar a potenciar los remedios en el agua.
3. Sumergirse en esta solución durante aproximadamente 20 minutos. Secar con golpecitos suaves sobre la piel y luego descansar o irse a dormir para continuar absorbiendo las cualidades sutiles de las esencias.

Uso tópico

1. Agregar 6-10 gotas del concentrado de cada esencia seleccionada por cada 30 gramos (1 oz.) de crema, aceite o loción.
2. Usar en forma diaria ya sea en forma exclusiva o como suplemento de la administración oral.
3. Las gotas de esencia también pueden usarse directamente sobre el cuerpo conjuntamente con tratamientos de masaje, dígítopuntura, acupuntura o quiropraxia.

Frecuencia y Ritmo de las Dosis

El uso regular y rítmico de los remedios florales fortalece su acción catalítica. Por ende, la potencia no se incrementa por tomar más gotas por dosis, sino por una administración más frecuente y consistente. En la mayoría de los casos, las esencias se deberían tomar cuatro veces al día, aun cuando esta frecuencia debe incrementarse en los casos agudos o de emergencia a una vez cada hora o a una frecuencia aún mayor. Por otra parte, los niños o las personas muy sensibles pueden requerir que las dosis se reduzcan a una o dos veces al día.

Las esencias encaran la relación entre el cuerpo y el alma, por lo que son más efectivas en los umbrales que constituyen los momentos de irse a dormir o despertar, ya que entonces se produce un corrimiento de los límites entre cuerpo y alma. Otros momentos de transición a lo largo del día pueden ser también importantes, como ser antes de almorzar o cenar.

Aun cuando las esencias sean usadas en medio de un estado de ajeteo, resulta beneficioso permitirse un momento tranquilo de receptividad para que los mensajes de las flores puedan asimilarse a un nivel sutil. Mucha gente encuentra útil recordar el tomar las esencias a través de mantener un frasquito de su fórmula en la mesa de luz y otro con la misma combinación en su cartera, portafolios o en la cocina.

Aunque las esencias florales pueden usarse por períodos cortos en casos agudos, su uso ideal es a largo plazo para obtener un cambio estable y profundo a nivel mental y emocional. En este nivel, el ciclo más común para el uso de una esencia es cuatro semanas o un mes, un intervalo temporal que se correlaciona poderosamente con el cuerpo astral o emocional. Períodos de siete o catorce días pueden resultar significativos también en el proceso de crecimiento. Para cambios particularmente profundos pueden necesitarse varios ciclos de un mes. Sin embargo, en la mayoría de los casos, podrán advertirse cambios en aproximadamente un mes. Luego de este intervalo suele convenir re-formular o re-evaluar la combinación de esencias florales. Recomendamos continuar el uso de una fórmula o de al menos dos de las esencias principales de la misma por un período más allá del momento en que se advierten los cambios. Así se posibilita el “anclaje” de las esencias en un nivel de conciencia aún más profundo.

Uso en personas sensibles al alcohol

Muchos alcohólicos en proceso de recuperación y otras personas sensibles al alcohol han obtenido grandes beneficios por el uso de esencias florales. Aun cuando los remedios florales utilizan brandy como conservante a nivel del concentrado, se han obtenido resultados exitosos al diluir las esencias al nivel del frasco de diluido dosificador, sin utilizar alcohol. Los métodos de dilución aseguran que el alcohol ingerido resulte insignificante tanto química como fisiológicamente, aproximadamente una parte en 600 cuando se diluye en un frasco de diluido de 30 ml, o una parte en 4.800 en un vaso de agua de 240 ml (8 oz.). Los cuatro métodos detallados a continuación han demostrado ser eficaces:

1. Usar de dos a cuatro gotas del concentrado en un vaso grande de agua o jugo, revolver y tomar de a sorbitos.
2. Preparar las esencias en un frasquito de diluido, pero usar de 1/4 a 1/2 frasco de vinagre de sidra de manzana como conservante en lugar del brandy.
3. Preparar las esencias en un frasquito de diluido, llenando 1/3 a 1/2 frasco con glicerina vegetal, que es un derivado del aceite de coco, tiene sabor dulce y se usa mucho para preservar los preparados de herboristería.

Se puede prescindir del conservante si el frasco de diluido se guarda en el refrigerador o se utiliza en un período corto (de unos días a una semana).

Qué Esperar de las Esencias Florales

Existe un amplio espectro de respuestas a los remedios florales. Algunas personas han informado resultados inmediatos, discernibles y muy notorios. Otras parecen no advertir diferencia alguna, y pueden solo percibir leves cambios en el bienestar y los estados mentales y emocionales luego de un período muy largo. La mayor parte de la gente, sin embargo, responde en general a las esencias de un modo que se situaría en el medio de estos dos extremos.

Especialmente en los casos en que los remedios se usan para cambios en la vida interior, es probable que no se experimenten los mismos de manera muy directa. Es más probable que observemos sus efectos a través del tiempo, al notar cambios sutiles en nuestra forma de actuar, o en la forma como nos vemos a nosotros mismos o a los demás, e incluso cambios muy reales en nuestro sentimiento de bienestar físico.

Las esencias florales no sustituyen la práctica de la meditación u otras vías de autoconciencia. Son catalizadores internos, que estimulan nuestra habilidad para responder o asumir responsabilidad por nuestro crecimiento. Nos pueden ayudar a profundizar nuestro contacto con nosotros mismos, a estar más conectados con nuestros sentimientos, actitudes subyacentes y con nuestro ser espiritual así como darnos poder para hacer cambios reales en nuestras vidas.

También es importante comprender que las esencias florales no son drogas y tienen propiedades notoriamente diferentes a las de los fármacos psicoactivos como son los tranquilizantes, antidepresivos, o drogas psicodélicas. Desde el punto de vista de la medicina materialista, contienen solo ínfimas cantidades de sustancia física. Las esencias florales son en realidad la impronta energética que permanece en un medio acuoso, que le habla a la psique o alma humana en un lenguaje sutil.

Las esencias permiten al individuo la libertad de responder de acuerdo a sus ritmos y necesidades internas. Es por esto que las esencias florales son tan seguras de usar y al mismo tiempo extraordinariamente eficaces. Su acción no es bioquímica, sino vibracional. Más que abrumar o enmascarar la conciencia, las esencias ejercen una acción suave acompañando el desarrollo de la misma. No actúan como un factor externo de modificación de nuestra conducta, sino que más bien nos ayudan a evocar nuestra libertad de hacer los cambios desde adentro, al traer a la conciencia las figuras arquetípicas nucleares que se encuentran presentes en la psique.

Las Esencias y la Enfermedad Física

Los estados físicos son indicadores importantes de los conflictos que ocupan al alma. Sin embargo, como las esencias florales son remedios para el alma, no deberían usarse como fármacos ni aún como remedios herborísticos para el tratamiento directo de síntomas o enfermedades físicas. Es por lo tanto engañoso correlacionar las esencias florales con curas para enfermedades físicas específicas. Las esencias se eligen de acuerdo a los temas y experiencias particulares y de carácter único para cada individuo; personas con un mismo síntoma físico pueden tener patrones emocionales y temas de vida bastante diferentes.

Aun cuando las esencias florales no son curas para enfermedades físicas en particular, los cambios emocionales y de actitud engendrados por las esencias florales pueden facilitar cambios notorios en la salud física. Médicos cualificados informan sobre muchos casos en que las esencias florales juegan un rol principal en los programas de tratamiento de diversas enfermedades. Un conjunto de investigaciones creciente en el campo de la psiconeuroinmunología continúa demostrando una interrelación clara entre la enfermedad física y la actitud mental y emocional.

Sin embargo, existen consideraciones de carácter legal y ético en lo que hace al uso de esencias florales para el tratamiento de problemáticas físicas por parte de quienes no son médicos. En primer lugar, está el problema práctico de no violar las leyes locales que especifican qué tipo de licencias y cualificaciones habilitan a alguien para el tratamiento de problemas de salud particulares. También hay temas éticos que merecen atención aun cuando no hubieren restricciones de carácter legal.

En particular, cuando se tratan problemas serios de salud, los terapeutas de la salud así como los usuarios domésticos deben conocer los límites de su conocimiento y habilidad. El uso de esencias florales no debe en ningún caso ser una excusa para dejar de lado la ayuda médica por parte de un profesional que posea el entrenamiento y la experiencia adecuadas. Las esencias florales pueden ser muy benéficas en dichas circunstancias, pero también debe haber un médico cualificado que supervise cualquier problema médico importante y provea el tratamiento de ser necesario. El mismo tipo de cuidado merece darse a cualquier disfunción psicológica extrema que pueda necesitar la intervención de un terapeuta, psicólogo o psiquiatra.

Posibles Efectos Secundarios

¿Qué ocurre cuando se eligen erróneamente las esencias florales? ¿Hay peligros o efectos secundarios asociados al uso de esencias florales? En general, las esencias florales están entre los remedios para la salud más seguros y autorregulables que hay disponibles. Si tomamos esencias que son totalmente inapropiadas y tienen poca relación con nuestros temas reales, entonces experimentaremos pocos efectos.

Las esencias florales actúan por resonancia; por ende, las esencias equivocadas no harán sonar la “cuerda del alma” dentro de la persona. Si tomamos demasiadas esencias, o esencias que se dirigen solo a temas menores, pueden resultar ineficaces; no se lograrán cambios sustantivos, o demorarán mucho más en ocurrir. En algunos casos, la selección inapropiada o caótica habrá de estimular cierta confusión o un sentimiento de incomodidad. Quizá sean demasiados los temas que se hacen surgir, o los cambios ocurren con más rapidez de lo que puede tolerarse. En ocasiones, una transformación psicológica rápida —o nuestra resistencia a ella— puede producir una sensación física desagradable como puede ser cansancio, erupciones cutáneas o dolores de cabeza. Dichas reacciones en general son de corta duración y pueden indicar la conveniencia de reformular la combinación de esencias florales, o de trabajar con terapia u otras prácticas para remover los impedimentos psicológicos al proceso terapéutico.

La crisis de conciencia

Una experiencia bastante frecuente informada por quienes toman esencias florales es la intensificación de ciertos rasgos previos a experimentar la transformación. Por ejemplo, alguien que toma la esencia de Willow para sanar el resentimiento puede experimentar una conciencia de resentimiento muy aguda, antes de ser capaz de soltar y perdonar. Esta acentuación aparente de un rasgo emocional se asemeja a la “agravación” producida por un remedio homeopático, o a la “crisis curativa” estimulada por ciertas prácticas de limpieza como el ayuno.

Llamamos a este fenómeno “crisis de conciencia”, ya que es causado por hacer surgir a la conciencia ciertas emociones y actitudes hasta entonces inconscientes. Estas cualidades, como estaban previamente ocultas y negadas, aparecen como más intensas al ser traídas a la conciencia. Dichas experiencias nos dan una oportunidad clara de conscientizar y reconocer los aspectos negativos y disfuncionales de nosotros mismos.

Recibir el apoyo de terapias, auto-análisis, escribir diarios, y otros medios de fortalecer el proceso de “conscientización” pueden ayudar a suavizar las sacudidas que a veces se dan en esta experiencia. Si la crisis de

conciencia fuese de una intensidad fuera de lo común (más allá de un nivel de incomodidad saludable), entonces se recomienda reducir la frecuencia de las dosis, o cambiar la combinación de esencias para suavizar el proceso.

Con la conciencia viene la capacidad de comprender y de cambiar. Es difícil soltar el resentimiento y perdonar si uno no es consciente o niega tener resentimiento. Si la auto-conciencia ya ha sido cultivada, con frecuencia no es necesario que se produzca una crisis de conciencia; es más probable que pasemos directamente a la etapa transformativa del proceso floral.

La Guía Evaluatoria: Una Visión General

Seleccionando Esencias Florales: Una Guía Evaluatoria fue creada como medio de evaluación y enseñanza, para ser utilizada ya sea por terapeutas florales en un contexto terapéutico como para la reflexión independiente. Esta guía provee una lista de tres o cuatro preguntas orientadoras en relación a conductas y sentimientos correspondientes a cada esencia floral. Junto a cada pregunta, se provee la oportunidad de anotar si estas conductas y sentimientos están presentes **Siempre**, ocurren **A Veces**, o no se presentan casi **Nunca** (indicado con las letras S, A y N sobre los casilleros a marcar.) A continuación les brindamos un resumen de las formas entre las que los terapeutas podrán optar para el uso de la Guía Evaluatoria.

Admisión y Asesoramiento del Cliente

La Guía Evaluatoria puede utilizarse para sondear la variedad de emociones, sentimientos y conductas que son pertinentes a la terapia floral. Una vez que el cliente haya completado esta guía, el terapeuta podrá entonces evaluar la información. Cada pregunta está diseñada de manera que la respuesta positiva **Siempre** (S) indica una fuerte posibilidad para esa esencia. Una respuesta de **A Veces** (A) indica una esencia o tema que merece ser profundizado durante la sesión terapéutica. La Guía Evaluatoria no pretende proveer una “tarjeta de puntajes” exacta ni una fórmula matemática para adjudicar una esencia floral en particular. De ser así, se estaría negando la relación con el cliente dentro del contexto pleno del arte curador del terapeuta. La Guía pretende proporcionar un tiempo de reflexión honesta y consideración interior para el cliente, que deberá luego ser indagada en el contexto de una matriz terapéutica más activa. Aun cuando las preguntas asociadas a cada esencia están dirigidas a los temas más básicos, no pretenden de ningún modo ser totalmente abarcativas. Es mejor que estas preguntas sean consideradas “semillas” a partir de las cuales puede crecer una mayor reflexión, comentarios y trabajo interior.

Medio Instrumental para el Terapeuta

En algunos casos, puede resultar más apropiado para el asesor o terapeuta utilizar la guía como medio referencial para entrevistar al cliente, en lugar de hacer que el cliente responda directamente el cuestionario. La Guía Evaluatoria puede resultar una ayuda inestimable para la terapia a medida que el terapeuta indaga las áreas disfuncionales o inarmónicas específicas para cada cliente. Las preguntas orientadoras que aparecen listadas para cada esencia con frecuencia activarán puntos que merezcan mayor profundización en cuanto a los sentimientos y situaciones singulares del cliente. La Guía Evaluatoria puede promover un proceso terapéutico dinámico que conduzca a la selección de las esencias florales más adecuadas.

Además de la información y las observaciones que pueden recogerse por medio de la Guía Evaluatoria, se recomienda que el terapeuta consulte el *Repertorio de Esencias Florales*, que contiene una descripción integral de cada esencia, así como un extenso listado de temas y situaciones asociadas a la terapia floral.

Para la Auto-Reflexión y Conciencia Interior

La Guía Evaluatoria también puede usarse para el crecimiento personal y la reflexión. Al tomarse el tiempo para considerar con honestidad las preguntas relativas a cada flor, pueden emerger a la conciencia muchos aspectos relativos a la propia conducta y sentimientos.

Aquellas preguntas que evoquen sentimientos intensos podrán usarse como catalizadores para llevar un diario, construir imágenes, realizar afirmaciones, o recurrir a otros caminos para explorar el significado y el potencial curativo asociado a cada esencia floral. Luego de seleccionar y utilizar las esencias florales adecuadas, uno puede volver a estas preguntas más tarde para evaluar el propio progreso. Con frecuencia, se notará un cambio en la conducta o los sentimientos, o la guía podrá revelar nuevas áreas que requieran atención y trabajo interior.

Aun cuando la Guía Evaluatoria puede usarse para la exploración personal, se recomienda que busque el consejo o la ayuda de familiares, amigos o compañeros de trabajo que le conozcan en profundidad. En última instancia, toda curación involucra un equilibrio entre dos polaridades primarias —aquella de la propia responsabilidad y conciencia, y aquella del relacionamiento y el reflejo social. Al permitirnos recibir ayuda o consejo de otros, con frecuencia somos capaces de ver nuestra naturaleza verdadera en mayor profundidad y tomar cuenta de nuestros sentimientos disfuncionales y defectos morales de manera humilde y sabia.

Directrices:

Tómese un tiempo con tranquilidad para leer cada una de las preguntas relativas a cada flor. Intente ser lo más honesto y espontáneo posible al seleccionar sus respuestas. Haga una pausa por un momento para considerar cada pregunta, pero no analice sus respuestas en demasía.

Marque con una “S” si la conducta o sentimiento está siempre o casi siempre presente en su caso.

Marque con una “A” si la conducta o sentimiento solo ocurre a veces o con poca frecuencia en su caso.

Marque con una “N” si cree que esta conducta o sentimiento no está presente nunca o casi nunca.

Puede incluso desear marcar o subrayar palabras, frases o preguntas enteras o esencias que le resulten clave al evocarle un reconocimiento o respuesta emocional especialmente fuerte.

Evaluación y Selección de Esencias:

Por favor sea consciente de que no existe un sistema de puntuación asociado a esta guía. Luego de completar la encuesta, debería anotar aquellas esencias que contienen una respuesta de “S” (Siempre) a una o más de las preguntas en la lista. Si marcó “S” en todas las tres o cuatro preguntas de cada categoría, hay una fuerte probabilidad de que esta esencia floral pueda beneficiarlo. Una esencia floral en particular puede también estar indicada si hay dos o más “A” (A veces), o una combinación de “S” y “A”. También debe considerar especialmente las esencias en que haya marcado palabras, frases o preguntas enteras como clave ya que le resultan especialmente evocativas.

La mayor parte de las personas descubrirá que muchas preguntas despertarán respuestas contundentes, indicando muchas más esencias de las que pueden combinarse en una sola fórmula con eficacia. Agrupe las esencias que muestren las respuestas más contundentes de acuerdo a los temas y las prioridades personales, de modo que pueda proceder a la selección de las esencias. Su objetivo será elegir una combinación que sea coherente e integrada —de modo que cada parte se relacione con la totalidad.

En general, la claridad de una fórmula se logra manteniéndola simple. Es mejor combinar no más de cinco esencias en una fórmula, y usar solo un remedio es con frecuencia la forma más poderosa y enfocada de proceder. Tenga presente que no necesita elegir esencias para cada estado emocional o mental que identifique. Puede seleccionar nuevas combinaciones de esencias en forma cíclica a medida que atraviesa las diversas etapas de

desarrollo y cambio que se van necesitando. Descubrirá que muchos temas y problemas menores se irán resolviendo una vez que vayan ocurriendo los cambios a nivel nuclear. Algunas consideraciones importantes al hacer una selección sabia son: prioridades en el desarrollo, especialmente un sentido del “próximo paso” a dar en el progreso; la agrupación de posibles remedios acorde a temas clave como puede ser rabia, miedo o depresión; y la disposición y voluntad de la persona para reconocer y encarar los temas representados por las esencias.

Las esencias tienen como fin actuar de *catalizadores* para el desarrollo de nuestra alma. Pueden y deben estimular el trabajo interior y la respuesta única de cada uno. Más aun, en caso de no estar participando de un programa terapéutico regular, se recomienda buscar ayuda y retroalimentación de miembros confiables de la familia o de amigos al momento de elegir y experimentar los efectos de las esencias florales.

Se recomienda especialmente consultar el *Repertorio de Esencias Florales* con el propósito de obtener un detalle más profundo de los principios terapéuticos y de selección, así como una descripción más completa de las esencias florales incluidas en esta guía y también comentarios sobre los diferentes temas del alma y categorías de sanación. Trabajando de esta forma con las esencias florales, encontrará que sus selecciones estarán dotadas de mayor sabiduría y sintonía. *Seleccionando Esencias Florales* es un punto de partida para su propio programa de exploración interior y curación.

Resumen

Seleccionando Esencias Florales fue creada como recurso de sanación y autodescubrimiento. La Guía Evaluatoria no pretende reemplazar otros métodos de diagnóstico profesional para trastornos médicos o psiquiátricos, ni pretende oficiar de sustituto de la terapia de base humana o de otras formas de relación curativa. Esta guía contiene preguntas orientadoras profundas que conducen a una visión interna más honda de las propiedades de cada esencia y sus posibles beneficios. Como quiera que elija usar este recurso, esperamos que le sea de ayuda positiva para aprender el lenguaje de las flores y experimentar los increíbles beneficios de la terapia floral.

S A N

Agrimony

(Agrimonia, Hierba de San Guillermo)

Agrimonia eupatoria

¿Le parece estar usando una máscara social, que le hace aparecer como alegre y despreocupado ante los demás, cuando muy adentro de usted se siente bastante atormentado?

¿Se le enseñó a negar sus verdaderos sentimientos, a aparentar no amilanarse ante la adversidad, o a mantener siempre una actitud de cortesía social?

¿Con frecuencia recurre al alcohol u otras drogas para mantener ocultos los sentimientos o emociones desagradables o preocupantes, o para que le ayuden a sentirse distendido?

Aloe Vera

(Aloe Vera) *Aloe vera*

¿Tiene usted tendencia a dejar de lado necesidades básicas emocionales o físicas para poder cumplir con sus objetivos y proyectos?

¿Se encuentra actualmente en estado de “agotamiento” debido a una situación de exigencia ya sea física, emocional o de otra naturaleza?

¿Se describiría a usted mismo como una persona “fogosa” con gran cantidad de entusiasmo y ambiciones personales?

Alpine Lily

(Lirio de los Alpes) *Lilium parvum*

¿Le resulta difícil relacionarse con su propio aspecto femenino o el de los demás de manera terrena o física?

Para hombres: ¿Tiende usted a poner a las mujeres “en un pedestal”, o a considerarlas seres más espirituales que físicos?

Para mujeres: ¿Está usted actualmente experimentando congestión u otro tipo de trastorno en su sistema reproductivo?

Para mujeres: ¿Le resulta difícil tener una experiencia positiva de las funciones biológicas básicas femeninas tales como la menstruación, el embarazo, la lactancia o la sexualidad?

S A N

Angel's Trumpet

(Floripón) *Datura candida*

¿Está usted atravesando una experiencia interior intensa, que le esté haciendo sentir como si una parte de usted estuviese muriendo o encontrando un cambio muy profundo?

¿Sufre usted alguna enfermedad terminal que le esté haciendo sentir un miedo enorme porque se le hace muy difícil pensar en morir?

¿Se le hace difícil rendirse o someterse a cualquier proceso que requiera fe y confianza espiritual?

Angelica

(Angélica) *Angelica archangelica*

¿Tiende usted a ver a otros y al mundo en general en términos puramente físicos o materiales?

¿Está usted atravesando una experiencia que requiera protección y guía espirituales?

¿Siente usted con frecuencia un sentimiento profundo de soledad, como si estuviese aislado o separado de una fuente espiritual?

Arnica

(Arnica, Tabaco de Montaña) *Arnica mollis*

¿Ha sufrido usted algún trauma importante así como un accidente u operación de cirugía de lo cual usted sienta que no se ha recuperado totalmente aún?

¿Se siente usted actualmente en estado de shock o aturdido debido a un trauma de cualquier tipo?

¿Siente como que no está habitando plenamente alguna parte de su cuerpo, o que se le hace generalmente difícil a su cuerpo cicatrizar y sanar heridas u otros daños?

Aspen

(Alamo temblón) *Populus tremula*

¿Se encuentra usted con frecuencia ansioso o con miedo, o experimenta sueños vagamente molestos, sin poder comprender qué es lo que causa o provoca estas sensaciones?

¿Acaso parece que usted tuviese una sensibilidad psíquica acentuada, registrando fácilmente impresiones de fuentes invisibles o desconocidas?

¿Necesita usted incorporar más fortaleza y confianza espiritual a su vida diaria, transformando el miedo y la ansiedad en una percepción más alerta y un mayor conocimiento interno?

S A N

Baby Blue Eyes

(sin nombre en español) *Nemophila menziesii*

¿Le resulta difícil bajar la guardia ante los demás o confiar en que pueden ayudarlo?

¿Experimentó usted en su infancia sentimientos de abandono por parte de su padre, o la ausencia de un padre que le nutriera de amor y respaldo?

¿Suele usted tener una actitud cínica o escéptica hacia la vida, o siente que debe “arreglárselas solo”?

Basil

(Albahaca, Basilico) *Ocimum basilicum*

¿Se encuentran en conflicto sus valores personales respecto de la sexualidad y la espiritualidad, como si ambos no pudiesen coexistir simultáneamente?

¿Tiene acaso su vida sexual un carácter clandestino o secreto, como en el caso de una relación amorosa oculta?

¿Participa usted de una conducta sexual avergonzante, o en actividades que aparecen como degradantes o deshumanizantes?

Beech

(Haya) *Fagus sylvatica*

¿Es usted exigente con los demás al punto de hacerles casi imposible el responder a sus expectativas?

¿Se encuentra usted con frecuencia en una posición de criticar o juzgar la conducta o la actuación de los demás?

¿Es usted hipersensible al ambiente físico y social a su alrededor, necesitando rodearse de una “burbuja” de perfección?

Black Cohosh

(Serpentaria) *Cimicifuga racemosa*

¿Al observar su historia familiar, ve usted un patrón de violencia o abuso?

¿Se encuentra actualmente involucrado en una relación caracterizada por la explotación o la violencia?

¿Irradia usted un poder magnético o carismático intenso, que con frecuencia le atrae muchas personas o situaciones desafiantes?

S A N

Black-Eyed Susan

(*Rudbeckia*) *Rudbeckia hirta*

- ¿Con frecuencia se ve usted inmerso en patrones de negación, bloqueando materiales de su memoria o disociándose de conductas que en realidad no desea enfrentar?
- ¿Sospecha usted que debió existir en su infancia algún incidente profundamente traumático sobre el cual usted sufre de “amnesia emocional”?
- ¿Existe un lado de su personalidad que se encuentre en la sombra, o alguna parte de usted mismo no reconocida que necesite una mayor atención y comprensión sinceras?

Blackberry

(*Zarzamora*) *Rubus ursinus*

- ¿Acaso tiene usted muchos planes e intenciones que nunca parecen concretarse?
- ¿Tiende usted a una orientación mayormente filosófica, con más tendencia a pensar y reflexionar que a organizar y ejecutar?
- ¿Se siente usted estancado, como si su cuerpo físico estuviese carente de vitalidad o fuerza de voluntad?

Bleeding Heart

(*Yerba Palomilla, Corazón de la Virgen*) *Dicentra formosa*

- ¿Se siente usted devastado o con el corazón roto por una relación que terminó?
- ¿Ha fallecido recientemente algún miembro de su familia o amigo íntimo, dándole por resultado sentimientos intensos de pena y soledad?
- ¿Con frecuencia se encuentra usted en relaciones problemáticas, especialmente aquellas en que se siente rechazado?
- ¿Necesita usted mucha seguridad en sus relaciones personales, o suele volverse emocionalmente dependiente de la atención de los demás?

Borage

(*Borraja*) *Borago officinalis*

- ¿Se siente usted con frecuencia emocionalmente apesadumbrado, o sobrecargado con sentimientos que aparecen como opresivos o asfixiantes?
- ¿Está actualmente experimentando fuertes sentimientos de tristeza, pena o pérdida?
- ¿Siente que su corazón está cerrado, una sensación casi física de “peso en el corazón” que le impide experimentar plenamente la alegría?

S A N

Buttercup

(Botón de Oro) *Ranunculus occidentalis*

- ¿Se encuentra usted con frecuencia pidiendo disculpas por lo que hace o por quien es?
- ¿Siente usted que los demás merecen más atención o respeto que usted?
- ¿Evalúa usted su situación social en función de patrones convencionales de logro, más que por un sentido interno de su valor personal?

Calendula

(Caléndula, Maravilla, Virreina)

Calendula officinalis

- ¿Se encuentra usted con frecuencia interrumpiendo a otros o generando discusiones?
- ¿Le resulta difícil escuchar o interesarse genuinamente por lo que dicen los demás?
- ¿Siente usted que necesita desarrollar más calidez y compasión en su forma de relacionarse con los demás?

California Pitcher Plant

(Sarracena) *Darlingtonia californica*

- ¿Acaso con frecuencia le produce asco o repugnancia aquello que sea muy crudo o instintivo?
- ¿Se mantiene usted bajo control estricto, de modo que rara vez responde con espontaneidad o instintivamente?
- ¿Tiende usted a ser anémico, pálido o carente de vigor o fortaleza física?

California Poppy

(Amapola de California)

Eschscholzia californica

- ¿Con frecuencia se advierte fascinado por personas carismáticas o con glamour, o atraído por experiencias que parecen prometerle más de lo que en realidad le aportan?
- ¿Recurre usted a drogas o experiencias similares que le ayuden a sentirse estimulado o a escapar de las realidades de la vida?
- ¿Es usted un buscador perenne, siempre en busca de alguien o de alguna enseñanza que le aporte la respuesta verdadera?

S A N

California Wild Rose

(Rosa de California) *Rosa californica*

- ¿Se le hace a usted difícil involucrarse en relaciones comprometidas o en servicio a la comunidad?
- ¿Se siente con frecuencia apático o aburrido, carente de entusiasmo o interés en la vida?
- ¿Suele usted encontrarse sin ganas de asumir riesgos, con la esperanza de evitar la posible cuota de dolor o desafío que estos involucran?

Calla Lily

(Cartucho, Cala, Lirio Cala) *Zantedeschia aethiopica*

- ¿Se encuentra usted profundamente molesto o incómodo con su identidad sexual o su género?
- ¿Recibió usted mensajes confusos sobre su identidad sexual o género cuando era niño o adolescente?
- ¿Siente usted la necesidad de integrar las cualidades internas de lo masculino y lo femenino en su interior en un todo más armónico?

Canyon Dudleya

(Cotyledón) *Dudleya cymosa*

- ¿Acaso su vida suele parecer un gran drama-trauma, como si se encontrara en permanente estado de crisis?
- ¿Se advierte usted exagerando eventos, necesitando de algún modo hacer que las cosas parezcan más grandes que su dimensión real?
- ¿Tiene usted tendencias históricas o dramáticas que interrumpen el flujo de la vida diaria para usted y quienes le rodean?

Cayenne

(Pimiento, Ají) *Capsicum annuum*

- ¿Se encuentra actualmente en una situación en que se siente fijado o estancado?
- ¿Le gustaría introducir algunos cambios en su vida, pero carece de energía o entusiasmo para hacerlo?
- ¿Encuentra usted que tiene una personalidad flemática o complaciente, con tendencia a ver la vida pasarle de largo?

S A N

Centaury

(Centáurea menor, Hiel de la tierra)

Centaureum erythraea ó *Centaureum umbellatum*

- ¿Es usted una persona a la que le resulta fácil servir a los demás, pero que sumerge su propia identidad o integridad en el proceso?
- ¿Le resulta a usted difícil conectarse con su propia necesidad de descanso, juego o expresión creativa; encuentra usted que renuncia con facilidad a satisfacer esas necesidades a los efectos de cubrir las necesidades de otros?
- ¿Siente usted que su voluntad es débil, especialmente en relación a sus objetivos personales de desarrollo interior y autorrealización?

Cerato

(*Ceratostigma*) *Ceratostigma willmottiana*

- ¿Acaso duda de su evaluación intuitiva de la gente o las situaciones, recurriendo frecuentemente al consejo de los demás?
- ¿Es común para usted el lamentar haber tomado ciertas opciones, al darse cuenta de que no estaba en contacto con su propia sabiduría interior al momento de decidir?
- ¿Se encuentra actualmente obligado a encarar opciones de vida o a tomar decisiones críticas que exigen su máxima habilidad para recurrir a un criterio independiente o a su propia evaluación auténtica?

Chamomile

(Manzanilla) *Matricaria recutita*

- ¿Suele usted romper en llanto o reaccionar de manera muy emocional ante muchas situaciones de su vida?
- ¿Siente con frecuencia mucha tensión o congestión a nivel de su estómago o plexo solar, como si hubiere muchos sentimientos almacenados allí?
- ¿Cree usted que necesita desarrollar más serenidad en su vida; que con frecuencia padece estados emocionales fluctuantes?

S A N

Chaparral

(Jarrilla) *Larrea tridentata*

¿Tiene usted con frecuencia sueños molestos o pesadillas?

¿Siente usted que hay episodios violentos, inquietantes o temerosos de su pasado que aún ejercen un fuerte efecto psíquico sobre usted?

¿Ha usted tomado drogas psicoactivas o psiquiátricas que alteraron su conciencia o su conducta, y que siente que han resultado tóxicas o invasivas a su bienestar?

Cherry Plum

(Cerasifera, Mirabolán) *Prunus cerasifera*

¿Está su vida actual marcada por una gran dosis de presión o estrés, lo que le ocasiona fuertes sentimientos de tensión emocional o física?

¿Tiende usted a enfrentar situaciones estresantes o desafiantes con un alto nivel de contención, como si dejarse fluir implicara perder el control?

¿Ha experimentado momentos de locura temporal, o impulsos suicidas o destructivos, que le hacen difícil confiar en entregarse a sus propios impulsos naturales o a su sentido interior de espiritualidad?

Chestnut Bud

(Castaño de Indias: yema) *Aesculus hippocastanum*

¿Se siente usted de algún modo bloqueado o estancado, sin poder avanzar, repitiendo los mismos errores una y otra vez en sus relaciones u otras situaciones de vida?

¿Se le hace a usted difícil hacerse a un lado y observar su vida, de modo que pueda comprender y aprender de sus experiencias?

¿Aparenta usted ser lento en su aprendizaje, necesitando desarrollar más capacidad de observación y discriminación en las situaciones que se le presentan en la vida?

S A N

Chicory

(Achicoria amarga) *Cichorium intybus*

- ¿Se siente con frecuencia frustrado, sospechando que los demás no aprecian verdaderamente sus esfuerzos?
- ¿Se encuentra deseando atención de los demás, especialmente deseando que otros reconozcan cuánto les está dando o está haciendo por ellos?
- ¿Es usted posesivo en las relaciones, deseando que los demás le reconozcan cuán importante es usted en sus vidas?
- ¿Observa usted que muchas de sus acciones provocan la atención negativa de los demás?

Chrysanthemum

(Crisantemo, San Vicente) *Chrysanthemum morifolium*

- ¿Le asusta verdaderamente la idea de envejecer, especialmente la muerte física?
- ¿Se encuentra usted en la mitad de su vida, o en una etapa de transición, que requiere que evalúe en profundidad sus metas, valores y propósito de vida?
- ¿Padece usted actualmente alguna enfermedad que amenace su vida u otra crisis que lo inste a considerar el significado y propósito de su vida así como su identidad espiritual?

Clematis

(Clematis, Hierba de pordioseros) *Clematis vitalba*

- ¿Se siente usted más a gusto en su mundo interno personal que en un mundo exterior de asuntos y responsabilidades cotidianas?
- ¿Tiene usted una imaginación y una vida psíquica muy desarrolladas, pero encuentra difícil prestar atención o concentrarse en clase o en su trabajo?
- ¿Se siente atraído hacia las drogas u otras experiencias psíquicas que le den un sentido de expansión y le alivien su sentimiento de constricción en el cuerpo físico o en el mundo físico?

Corn

(Maíz) *Zea mays*

- ¿Se siente usted extremadamente incómodo si cualquiera se introduce o se inmiscuye en su espacio vital o su entorno personal?
- ¿Se le hace especialmente difícil permanecer entre una multitud de personas o en situaciones urbanas, como si estuviera fuera de contacto con usted mismo?
- ¿Siente con frecuencia que sus pies no están bien sobre la tierra, como si no estuviera debidamente anclado en su cuerpo físico?

S A N

Cosmos

(Cosmea, Cosmos) *Cosmos bipinnatus*

- ¿Suele usted sentirse frustrado cuando quiere hablar, teniendo mucho más para decir de lo que en realidad logra expresar?
- ¿Se le hace a usted difícil dar orden, coherencia o fluidez a su pensamiento y comunicación oral o escrita?
- ¿Se siente con frecuencia desbordante de inspiración, pero sin saber cómo comunicársela a los demás?

Crab Apple

(Manzano silvestre) *Malus sylvestris*

- ¿Se obsesiona usted con sentimientos de imperfección, enfocando su atención en los más pequeños detalles que se encuentren fuera de armonía?
- ¿Se siente usted sucio, impuro, o de algún modo avergonzado de sus funciones corporales o atributos físicos?
- ¿Se siente con frecuencia atraído hacia rituales de purificación o limpieza para su cuerpo físico o su entorno, sin que ello guarde proporción con la necesidad real?

Dandelion

(Diente de León, Amargón)

Taraxacum officinale

- ¿Con frecuencia se fija usted más compromisos de los que puede asumir, tratando de amontonar actividades en cada día y cada hora?
- ¿Con frecuencia siente tensión en su cuerpo, especialmente en la nuca y los hombros?
- ¿Siente usted que necesita fluir más con la vida, especialmente darle a su cuerpo la oportunidad de soltarse?

Deerbrush

(sin nombre en español) *Ceanothus integrerrimus*

- ¿Suele usted encontrarse diciendo y haciendo cosas que los demás esperan de usted, en lugar de expresar o comportarse de acuerdo a sus verdaderos sentimientos?
- ¿Se siente incómodo con sus motivos, como si hubiere una disonancia entre sus acciones externas y sus intenciones interiores?
- ¿Necesita usted más conciencia interior, especialmente para reconocer y honrar los verdaderos sentimientos de su corazón?

S A N

Dill

(Eneldo, Aneto) *Anethum graveolens*

- ¿Se ve usted con frecuencia en ambientes estresantes o caóticos donde parecería que sus nervios son puestos a prueba hasta su máxima resistencia?
- ¿Con frecuencia se siente bombardeado por imágenes, sonidos y olores que parecen forzar su habilidad de apreciar o asimilar verdaderamente esos estímulos?
- ¿Planea realizar o acaba de finalizar un largo viaje que requiera que usted encuentre muchas nuevas personas, lugares y estímulos ambientales?
- ¿Suele usted sentirse exhausto al finalizar el día, como si hubiese recibido más de lo que puede interiormente comprender o asimilar?

Dogwood

(Cornejo) *Cornus nuttallii*

- ¿Se describiría a usted mismo como propenso a los accidentes — alguien que ha tenido más de la cuenta en materia de accidentes, tanto importantes como menores?
- ¿Se sentía usted extremadamente inseguro de niño, o hubo circunstancias que le hicieron sentir desprotegido, víctima de abuso o abandonado?
- ¿Acaso su cuerpo le resulta con frecuencia incómodo o pesado, como que le gustaría tener más gracia y agilidad?

Easter Lily

(Lirio de Pascua) *Lilium longiflorum*

- ¿Siente conflicto en cuanto a la manera de expresar su sexualidad, vacilando entre el puritanismo y la promiscuidad?
- ¿Se le hace difícil determinar sus propios parámetros de integridad, dados los mensajes conflictivos que la sociedad emite en cuanto a la sexualidad?
- ¿Tiene usted actualmente un problema relacionado a la purificación de sus deseos sexuales o un sentimiento de disfunción o trastorno en sus órganos sexuales y reproductores?

S A N

Echinacea

(Equinacea, Erizo) *Enchinacea purpurea*

- ¿Está usted experimentando actualmente gran cantidad de estrés o trastornos en su vida, que requieren que convoque toda la fortaleza interior y la identidad positiva a que usted pueda recurrir?
- ¿Se siente de algún modo aturdido o vacío de su verdadera identidad, como si la vida le resultara tan dolorosa que se le hace difícil estar realmente presente en ella?
- ¿Ha usted experimentado una situación tan abusiva o invasiva que se sintió robado de su dignidad esencial o su autorrespeto, ya sea recientemente o en el pasado?

Elm

(Olmo) *Ulmus procera*

- ¿Asume usted con rapidez tareas o responsabilidades, para luego encontrarse totalmente desbordado o con disfunciones de otra naturaleza?
- ¿Es usted una persona excesivamente responsable o preocupada por situaciones familiares o laborales, al punto de aislarse como el héroe o rescatador solitario?
- ¿Experimenta usted actualmente una gran dosis de fatiga, o incluso desaliento, en relación a una tarea o proyecto por el cual ha asumido la responsabilidad?

Evening Primrose

(Flor de la oración) *Oenothera hookeri*

- ¿Se siente usted con frecuencia no deseado o no amado, pudiendo rastrear esos sentimientos hasta sus memorias infantiles más tempranas?
- ¿Se siente usted con frecuencia emocionalmente frío o distante en sus relaciones, como si se le hiciese difícil sentir el amor de los demás o expresárselo a cambio?
- ¿Fue usted un hijo adoptado, o tuvo su madre una gran dosis de conflicto o de estrés durante el embarazo?

Fairy Lantern

(sin nombre en español) *Calochortus albus*

- ¿Fue usted el hijo menor de la familia, o sus circunstancias familiares reforzaron excesivamente su identidad infantil o dependiente?
- ¿Le resulta a usted difícil tener un empleo duradero o comprometerse con las responsabilidades familiares?
- ¿Sueña usted frecuentemente con su infancia, o desea volver a alguna época de su pasado que le parece más despreocupada e inocente?

S A N

Fawn Lily

(Lirio) *Erythronium purpurascens*

- ¿Se siente usted más cómodo con un estilo de vida espiritual o meditativo, que le exija retraerse del ritmo normal de la vida?
- ¿Le resulta duro e invasivo el mundo tecnológico de hoy, como si hubiese sido más feliz en una época más simple?
- ¿Necesita usted mucho tiempo en soledad o quietud, resultándole estresante si el trabajo o la familia lo obligan a salir mucho de su aislamiento?

Filaree

(Alfilerillo de Pastor, Hierba de San Roberto)

Erodium cicutarium

- ¿Se describiría a sí mismo como quisquilloso, alguien que se preocupa por hasta los más pequeños detalles en el hogar o el trabajo?
- ¿Suele preguntarse adónde se le fue el tiempo, enredándose en miles de detalles pero sin lograr sus objetivos principales?
- ¿Es común en usted el preocuparse o prestar demasiada atención a algún evento, persona u objeto, con frecuencia en forma desproporcionada a su importancia real?

Forget-Me-Not

(Nomeolvides) *Myosotis sylvatica*

- ¿Le resulta difícil mantener un recuerdo o una relación interior con un ser querido que falleció?
- ¿Se siente usted abandonado o desposeído desde que falleció un miembro de su familia o un amigo?
- ¿Está usted buscando una comprensión más profunda, más espiritual y eterna de sus relaciones con familiares y amigos?
- ¿Tiene usted intenciones de concebir un hijo, o está usted embarazada y necesitando desarrollar un aprecio más profundo de los vínculos espirituales que lo conectan a este nuevo ser?

S A N

Fuchsia

(Fucsia, Aljaba) *Fuchsia hybrida*

¿Tiene usted una cantidad de síntomas físicos confusos y cambiantes que parecen precipitarse a raíz de experiencias emocionales?

¿Se encuentra reaccionando con emociones superficiales a muchos eventos de su vida, pero de algún modo incapaz de expresar sus sentimientos más profundos y auténticos?

¿Siente necesidad de encarar algunos sentimientos enraizados de pena, dolor, rabia o rechazo de un modo que le parezca más genuino y honesto?

Garlic

(Ajo) *Allium sativum*

¿Suele parecer pálido o anémico, o sentirse vaciado de fuerza vital?

¿Tiende a sentirse nervioso, fácilmente asustado, o inquieto; necesita más fortaleza y vitalidad?

¿Ha padecido usted alguna enfermedad física u otra circunstancia que lo ha dejado desganado o desprovisto de energía, como si su sistema inmunológico estuviese comprometido?

Gentian

(Genciana amarilla, Genciana mayor) *Gentiana amarella*

¿Es usted generalmente escéptico, con frecuencia fijándose más en el problema que en la solución?

¿Se siente desalentado por los inconvenientes, viéndolos como tropiezos más que como lecciones a aprender?

¿Sucumbe con frecuencia a la duda o al pesimismo, encontrando difícil lidiar con cualquier dificultad que experimenta con fuerzas renovadas para empezar de nuevo?

Golden Ear Drops

(Hierba de la Virgen) *Dicentra chrysantha*

¿Se le hace a usted difícil recordar su infancia, quizás por estar reprimiendo experiencias dolorosas que no quiere traer a la memoria?

¿Encuentra difícil llorar, debido a que hace mucho aprendió a contener sus verdaderas emociones?

¿Se siente con frecuencia embrujado o molesto por recuerdos de su infancia y desea adquirir una conciencia más profunda y una mayor comprensión de sus experiencias tempranas?

S A N

Golden Yarrow

(Aguileña, Milenrama dorada) *Achillea filipendulina*

- ¿Con frecuencia siente “ansiedad de desempeño” cuando se encuentra ante los demás?
- ¿Se abstiene usted de ocupar cargos públicos porque se siente demasiado vulnerable, o no sabe cómo mantenerse confiado y centrado?
- ¿Es usted un artista o lleva un estilo de vida similar que exige gran sensibilidad y conciencia interior y a la vez lo expone al escrutinio público?

Goldenrod

(Vara de Oro) *Solidago californica*

- ¿Con frecuencia se encuentra usted ignorando o comprometiendo sus verdaderos valores o sentimientos para con ello ganar aprobación social o aceptación de los demás?
- ¿Está usted en una situación familiar o de grupo que le torna difícil permanecer leal a sus propios sentimientos individuales?
- ¿Encuentra usted que rara vez se toma tiempo para estar a solas con usted mismo, o contactar sus necesidades, objetivos y visiones más profundas?

Gorse

(Aulaga, Tojo) *Ulex europaeus*

- ¿Le parece que hay poca esperanza para las condiciones o situaciones desafiantes que está experimentando actualmente?
- ¿Acaso su mundo personal se advierte como oscuro o amenazador, con la sensación de que no puede esperar una mejoría en su situación?
- ¿Ha perdido usted la fe o la confianza en su proceso interior de curación o transformación, creyendo que ya queda poco por hacer para mejorar su situación?

Heather

(Brezo común) *Calluna vulgaris*

- ¿Le parece a usted que está con frecuencia inmerso en sus traumas o preocupaciones de vida, necesitando hablar de ello a los demás, o necesitando atención o consuelo de los demás?
- ¿Le resulta desafiante estar a solas o resolver problemas independientemente, y requiere entonces una gran cantidad de apoyo de los demás?
- ¿Tiene usted un intenso sentimiento interior de soledad o se siente inseguro, buscando a otros que lo ayuden a llenar el vacío que siente en su interior?

S A N

Hibiscus

(Hibisco, Rosa de la China) *Hibiscus rosa-sinensis*

- ¿Le resulta difícil intimar sexualmente, especialmente la capacidad de sentir calor o placer a partir de dicho contacto?
- ¿Siente que un trauma sexual previo lo ha vuelto insensible o desligado de un sentido de su propia identidad sexual verdadera?
- ¿Le cuesta integrar el verdadero calor y amor que siente en su corazón con la experiencia física de la sexualidad?

Holly

(Acebo) *Ilex aquifolium*

- ¿Se siente invadido por sentimientos de celos, rivalidad, sospecha o venganza?
- ¿Le resulta difícil sentir compasión por las dificultades ajenas?
- ¿Acaso sus sentimientos por los demás con frecuencia se tornan en alienación, desconfianza u hostilidad?
- ¿Lucha o compite para recibir amor o reconocimiento sintiendo que los demás se apropiarán de lo que a usted le corresponde?

Honeysuckle

(Madreselva) *Lonicera caprifolium*

- ¿Se encuentra usted con frecuencia fijado o añorando un vínculo o situación de vida anterior?
- ¿Le parece que una parte de su vida pasada era más atractiva o satisfactoria que su situación actual?
- ¿Se siente nostálgico o romántico, convencido que la vida sería diferente si solo se encontrara en otra era o en una circunstancia diferente?

Hornbeam

(Hojarazo, Carpe) *Carpinus betulus*

- ¿Se siente fatigado o agotado en su trabajo, o en un proyecto de trabajo en casa o en la escuela, de manera desproporcionada a la energía física real que la tarea le demanda?
- ¿Percibe a su vida como una rutina monótona, como si solo estuviera realizando los movimientos en el trabajo o en su casa, con poco interés o involucramiento energético?
- ¿Siente la necesidad de desarrollar una perspectiva renovada de sus tareas y responsabilidades cotidianas, quizás retomando su entusiasmo original, o encontrando situaciones nuevas y revitalizantes en su trabajo, hogar o escuela?

S A N

Hound's Tongue

(Lengua de perro) *Cynoglossum grande*

- ¿Siente que su entrenamiento científico o intelectual ha de algún modo adormecido su capacidad de percibir el mundo de manera más espiritual?
- ¿Se le hace difícil pensar de modo imaginativo y vivaz; le parece como si su percepción estuviese apagada o fuese demasiado mundana?
- ¿Tiende a ver la realidad como compuesta de “cosas” más que de “seres”; como más material que espiritual?

Impatiens

(Impaciencia, Sensible) *Impatiens glandulifera*

- ¿Se encuentra usted con frecuencia tenso, irritable o fácilmente impaciente y discudidor?
- ¿Tiende usted a tomar el trabajo de otros, terminando las frases por ellos o completando sus tareas debido a que sabe que usted puede hacerlo más rápido?
- ¿Parece acaso como si usted estuviera siempre adelantándose a su experiencia, sin ser capaz de disfrutar o prestar atención a lo que se está desarrollando a su alrededor?

Indian Paintbrush

(sin nombre en español) *Castilleja miniata*

- ¿Tiene usted muchas ideas o proyectos artísticos que nunca llegan a expresarse o manifestarse plenamente?
- ¿Encuentra que el proceso creativo le resulta muy intenso o exigente para su físico de modo que con frecuencia termina usted sintiéndose agotado o desvitalizado?
- ¿Siente usted que sus expresiones creativas son demasiado aburridas y sin vida, necesitando más vitalidad terrena?

Indian Pink

(Clavel Indio) *Silene californica*

- ¿Se siente fácilmente atraído hacia muchas actividades y proyectos, pero con frecuencia siente que está como girando fuera de control?
- ¿Le resulta a usted difícil permanecer centrado cuando se le plantean demandas, como si perdiese conciencia de su propia identidad?
- ¿Se siente con frecuencia tenso o emocionalmente volátil, agitado de tanta actividad y carente de un sentimiento de calma centrada?

S A N

Iris

(Lirio) *Iris douglasiana* / *Iris versicolor*

- ¿Hay poco arte o belleza en su vida; parece acaso como si esta fuera mundana y estrictamente práctica?
- ¿Se le dijo a usted de chico que no era un artista, o se coartaron de algún modo sus aspiraciones artísticas?
- ¿Acaso su vida emocional o su ambiente de hogar o de trabajo parecen aburridos o grises; necesita traer más inspiración y color espiritual a su vida?

Lady's Slipper

(Zapatitos) *Cypripedium parviflorum* (Amarilla)

Cypripedium reginae (blanca y rosa)

- ¿Parece que su vida actual fuese solo un reflejo tenue de lo que usted es realmente capaz de lograr?
- ¿Se siente usted con frecuencia exhausto o cansado, como si estuviese desvinculado de su propio sentido de poder y destino personal?
- ¿Parece que necesita usted integrar su sentido de propósito y su visión espirituales en mayor grado con su trabajo y estilo de vida diarios?

Larch

(Alerce) *Larix decidua*

- ¿Es usted su peor crítico, censurando, tirando abajo o de algún modo ahogando su expresión y contribución creativa?
- ¿Duda usted de sí mismo, con frecuencia careciendo de la confianza esencial para asumir riesgos o ser espontáneo?
- ¿Acaso su propio miedo al fracaso o expectativa de crítica de los demás le retienen de realizar una contribución especial o creativa en su trabajo, su comunidad o grupo social?
- ¿Experimenta usted dificultad al hablar o tener actuaciones en público afectando ello adversamente su discurso o presentación, aun cuando estos estén suficientemente preparados?

S A N

Larkspur

(Espuela de caballero) *Delphinium nuttallianum*

- ¿Tiene usted sentimientos conflictivos en cuanto al liderazgo o al servicio, queriendo estar al frente pero luego rehuyendo sus responsabilidades?
- ¿Se siente como que vive su vida cumpliendo sus responsabilidades en lugar de sentirse motivado por un sentido interior de alegría y propósito?
- ¿Siente que los demás le responden de manera negativa o apática cuando se encuentra en una posición de liderazgo?

Lavender

(Lavanda, Espliego) *Lavandula officinalis*

- ¿Se describiría a sí mismo como “tenso” —con frecuencia hiperactivo o nervioso?
- ¿Sufre usted de insomnio, tensión mental, o dolores de cabeza cuando está muy preocupado o demasiado absorbido por algo?
- ¿Se siente atraído por un estilo de vida muy espiritual, que incluye muchas horas de meditación u otras prácticas espirituales?

Lotus

(Nelumbio) *Nelumbo nucifera*

- ¿Es difícil para usted verse como una persona espiritual, o abrirse a las experiencias espirituales?
- ¿Ha invertido mucho en su identidad espiritual, tanto que no quiere que los demás lo perciban como alguien que tiene emociones bajas o pasiones?
- ¿Siente que su espiritualidad no está en equilibrio, ya sea muy poco expresada o demasiado exagerada y no suficientemente integrada en su vida cotidiana?

S A N **Love-Lies-Bleeding**

(Quinoa, Trigo Inca, Ataco) *Amaranthus caudatus*

- ¿Está padeciendo actualmente alguna enfermedad física o alguna forma de agonía mental que lo hace sentirse abandonado o aislado?
- ¿Es difícil para usted acercarse a otros cuando sufre; prefiere en cambio permanecer solo o cree que los demás no le comprenden?
- ¿Se siente profundamente deprimido en relación a un defecto físico, enfermedad u otra forma de dolor que le hace difícil ver cualquier significado o propósito en su sufrimiento?

Madia

(Madia) *Madia elegans*

- ¿Se distrae usted con facilidad, siendo difícil para usted mantener su atención sobre cualquier idea o proyecto?
- ¿Tiende usted a comenzar proyectos o tareas y luego perder el interés o dejarlos sin terminar?
- ¿Tiene problemas con su concentración mental, sintiéndose somnoliento o desganado, especialmente en las tardes o cuando hace calor?

Mallow

(Sin nombre en español) *Sidalcea glauscens*

- ¿Es difícil para usted hacer amigos, encontrando que le cuesta sentir afecto o afinidad con lo social?
- ¿Se frustra usted por no poder transmitir sus sentimientos interiores de calidez o proximidad a sus seres queridos?
- ¿Querría desarrollar más confianza y apertura en sus relaciones con los demás?

Manzanita

(Manzanita) *Arctostaphylos viscida*

- ¿Tiene usted una autoimagen negativa de su cuerpo o de su presencia física en la vida?
- ¿Se pone usted frecuentemente a dieta o se somete a duros regímenes de ejercicio físico?
- ¿Parece acaso como si su parte espiritual y su parte física se encontrasen en guerra; que su cuerpo no parece en armonía con su identidad espiritual?

S A N

Mariposa Lily

(Azucena) *Calochortus leichtlinii*

- ¿Fue acaso su relación con su madre —o cualquier otra figura femenina predominante — caracterizada por conflictos perturbadores o alienación?
- ¿Fue usted abandonado, sufrió de abusos u otros traumas importantes durante su infancia?
- ¿Necesita usted desarrollar una mayor comprensión de sus experiencias infantiles, especialmente en lo que hace a su relación con su madre y cómo esta afecta su vida actual?
- Para las mujeres:* ¿Se siente usted muy conflictuada, en duda o insegura en relación a su propio desempeño en el rol de madre?

Milkweed

(Hierba de la leche) *Asclepias cordifolia*

- ¿Ha usted padecido una enfermedad, trauma u otro impedimento de larga duración que le volvieron extremadamente dependiente del cuidado de los demás?
- ¿Es difícil para usted asumir responsabilidades o ser plenamente independiente; suele necesitar que los demás cuiden de usted?
- ¿Ha tomado drogas o incurrido en otras conductas extremas para nublar su conciencia o su sentido de autonomía?

Mimulus

(Mímulo, Bufón) *Mimulus guttatus*

- ¿Siente usted que con frecuencia se está privando de una experiencia plena de la vida, aislándose debido a miedos o preocupaciones?
- ¿Acaso le cuesta ser verdaderamente espontáneo o alegremente curioso sobre la vida, paralizado en cambio por molestas dudas, miedos o preocupaciones?
- ¿Se describiría a usted mismo como hipersensible, frecuentemente preocupado o inseguro incluso ante las actividades comunes o cotidianas?

S A N

Morning Glory

(Campanilla) *Ipomoea purpurea*

- ¿Acaso sus patrones básicos de vida son erráticos o caóticos — tendiendo a comer, dormir, trabajar o viajar en horarios irregulares e impredecibles?
- ¿Parece como si su reloj interno se hubiera desviado, encontrando difícil levantarse fresco por la mañana pero quedándose despierto hasta tarde de noche?
- ¿Se siente atraído por comidas o drogas estimulantes que eleven su nivel de energía, o que le den una falsa sensación de energía que su cuerpo en realidad no tiene?

Mountain Pennyroyal

(Poleo) *Monardella odoratissima*

- ¿Ha estado recientemente recibiendo un trato hostil u otra forma de conducta negativa por parte de los demás, hecho que parece afectar cómo siente y piensa?
- ¿Acaso sus pensamientos y sentimientos parecen confusos o inquietantes, o se siente usted agotado e innecesariamente fatigado?
- ¿Cuando examina sus acciones, se siente como si usted no fuera capitán de su propio barco, sino que se encuentra llevando a cabo las intenciones o deseos de los demás?

Mountain Pride

(sin nombre en español)

Penstemon newberryi

- ¿Suele usted evitar permitir que los demás sepan lo que usted realmente piensa, permaneciendo incómodamente pasivo o silencioso?
- ¿Se encuentra usted actualmente en una situación desafiante que le exige tomar partido o tomar una decisión por sus creencias?
- ¿Necesita desarrollar más confianza en usted mismo, especialmente en su habilidad para ser fuerte, valiente o positivamente asertivo?

S A N

Mugwort

(Artemisa) *Artemisia douglasiana*

- ¿Suele parecerle que su vida interior de sueños y pensamientos está borrosa o confusa a causa de acontecimientos exteriores comunes?
- ¿Hay un aspecto intuitivo o psíquico fuerte en su personalidad, al punto que a veces predomina sobre su buen juicio o su capacidad de percibir el mundo físico?
- ¿Necesita desarrollar más claridad de conciencia, especialmente en relación a sueños u otros acontecimientos interiores y su relación con su vida y responsabilidades cotidianas?

Mullein

(Gordolobo, Verbasco) *Verbascum thapsus*

- ¿Con frecuencia se advierte mintiendo a los demás, o actuando de manera falsa o engañosa?
- ¿Está actualmente enfrentando una decisión dolorosa que requiere que desarrolle aún más su sentido de conciencia interior y valores morales?
- ¿Necesita desarrollar aún más su autenticidad, de modo que sus valores o la intención de sus acciones resulte más clara para los demás?

Mustard

(Mostaza) *Sinapsis arvensis*

- ¿Padece usted inesperadamente de empujes depresivos o sensación de oscuridad interior?
- ¿Parece que usted cambia de humor con facilidad, a veces feliz y alegre y luego repentinamente lleno de sentimientos de desaliento o melancolía?
- ¿Le es difícil identificar las causas de su depresión o ansiedad, como si vinieran de afuera como una nube negra?

Nasturtium

(Taco de Reina, Capuchina, Mastuerzo de Indias)

Tropaeolum majus

- ¿Acaso su ocupación o su estilo de vida actual le demandan mucho estudio u otro tipo de concentración mental?
- ¿Acaso su enfoque de vida le parece a veces demasiado seco, abstracto o intelectual?
- ¿Encuentra que le falta fuego, vitalidad o calidez, experimentando frecuentes resfriados, congestión u otra forma de agotamiento físico?

S A N

Nicotiana

(Tabaco persa) *Nicotiana alata*

- ¿Tiene usted apariencia de lo que podría describirse como “macho”: aspecto de persona dura, fría, impermeable a las emociones?
- ¿Recurre usted a drogas, especialmente al tabaco, como forma de sentirse más relajado, firme y estable emocionalmente?
- ¿Se encuentra frecuentemente con necesidad de bloquear o adormecer sus sentimientos, para poder sobrellevar el entorno difícil o estresante a su alrededor?

Oak

(Roble albar, Roble europeo, Roble de Eslovenia)

Quercus robur

- ¿Es usted una persona trabajadora y confiable, con frecuencia exigiéndose al límite de su resistencia para poder asistir o proveer a los demás?
- ¿Siente usted que está al borde del colapso o del total agotamiento debido al ritmo sin tregua que usted mismo se ha fijado?
- ¿Acaso se esfuerza usted más allá de sus límites y capacidades reales, en general negándose los pequeños placeres o momentos espontáneos de goce?

Olive

(Olivo) *Olea europaea*

- ¿Se encuentra usted actualmente enfrentando o acaba de atravesar alguna prueba extremadamente desafiante que le pide recurrir a toda su fortaleza física y su resolución?
- ¿Siente como que gastó toda su energía física, lo cual le produce un profundo sentimiento de agotamiento y fatiga?
- ¿Recurre usted generalmente a medidas físicas para curarse y sin embargo intuye que su agotamiento o disfunción actual es tan grande que debe buscar en otra parte para restablecerse completamente?

S A N

Oregon Grape

(Agracejo, Mahonia) *Berberis aquifolium*

- ¿Se encuentra frecuentemente con sentimientos de paranoia o desconfianza en relación con las intenciones de los demás?
- ¿En su infancia experimentaba el mundo como un lugar poco seguro, de modo que debía estar siempre defendiéndose para sobrevivir?
- ¿Cuando se encuentra con alguien, su primer instinto es preguntarse cómo puede dañarle a usted antes que cómo puede usted ayudarlo?

Penstemon

(sin nombre en español) *Penstemon davidsonii*

- ¿Ha usted experimentado una o más desgracias o tragedias de vida, que requieren que junte toda la fe y resistencia que pueda reunir?
- ¿Padece usted de algún defecto físico u otra discapacidad que requiera enorme fortaleza y resistencia para enfrentar el día a día?
- ¿Se siente usted perseguido o de algún modo víctima, hecho que le hace difícil conservar la fe y la confianza en el desarrollo de su vida?

Peppermint

(Menta piperita, Hierbabuena) *Mentha piperita*

- ¿Se siente con frecuencia hambriento o con necesidad de estimularse con comida, solo para luego sentirse decaído y mentalmente lento al haber comido?
- ¿Toma usted café u otros estimulantes para sentirse alerta mentalmente para poder cumplir con sus tareas?
- ¿Está su mente con frecuencia nublada o con letargo, faltándole fuerza mental para estar alerta y despierto?

Pine

(Pino albar, Pino bermejo) *Pinus sylvestris*

- ¿Creció usted en una situación religiosa, social o de familia que le impartiera gran cantidad de sentimientos de culpa y vergüenza en cuanto a su propio valor personal?
- ¿Suele tener duras expectativas para con usted mismo, recurriendo frecuentemente a sentirse culpable si su actuación es menos que perfecta?
- ¿Le resulta difícil soltar errores o fracasos del pasado, permaneciendo apegado a ellos en lugar de mirar adelante y asumir riesgos u oportunidades nuevos?

S A N

Pink Monkeyflower

(Bufón o Mímulo rosa) *Mimulus lewisii*

¿Padece usted sentimientos intensos de vergüenza o vulnerabilidad, sintiendo que tiene que protegerse de la exposición a los demás?

¿Fue usted gravemente herido o violado en el pasado, a tal punto que le resulta difícil asumir riesgos emocionales con los demás?

¿Es difícil para otros llegar a su corazón como si usted se sintiera desconfiado o incluso atemorizado en cuanto a sus intenciones?

Pink Yarrow

(Milenrama rosa, Mil hojas) *Achillea millefolium var. rubra*

¿Es usted fácilmente influenciado por las emociones ajenas, haciéndosele difícil distinguir sus propios sentimientos de los de los demás?

¿Asume usted con frecuencia un rol nutricional o de cuidado de los demás que le hace sentir agotado y vaciado por las necesidades emocionales ajenas?

¿Es usted hipersensible a cualquier trastorno emocional en su entorno, que le hace sentir extremadamente inseguro, o le crea cualquier otra forma de malestar?

Poison Oak

(Rhus) *Toxicodendron diversiloba*

¿Suele encontrarse creando barreras negativas ante los demás, especialmente a través de actitudes de enojo, hostilidad o irritabilidad?

¿Con frecuencia mantiene una distancia emocional “segura”, de modo de no tener que mostrar demasiada intimidad, emoción o vulnerabilidad?

¿Tiene miedo de verse rodeado o absorbido por los demás, especialmente por alguien que parezca de carácter demasiado femenino o maternal?

S A N

Pomegranate

(Granada) *Punica granatum*

Para las mujeres: ¿Está experimentando actualmente mucha duda o conflicto en cuanto a elegir entre tener una familia o desarrollar su carrera?

Para las mujeres: ¿Es usted infértil, o ha tenido recientemente un aborto, espontáneo o no, que le haga reconsiderar o resolver sus sentimientos en cuanto al embarazo y la maternidad?

¿Es usted ambivalente o está confundido sobre dónde enfocar su creatividad, especialmente indeciso entre valores de carrera y domésticos o involucramiento personal y social?

Pretty Face

(Estrellita) *Triteleia ixioides*

¿Invierte usted mucho tiempo o dinero en su apariencia personal?

¿Siente vergüenza o incomodidad si su aspecto personal o su cuerpo físico está menos que perfecto?

¿Tiene algún impedimento físico o algún estado causado por envejecimiento o enfermedad física, que le hace difícil aceptarse tal cual es?

Purple Monkeyflower

(Bufón o Mímulo púrpura)

Mimulus kelloggii

¿Acaso muchos de sus sentimientos espirituales están basados en el miedo, como tener miedo a las represalias de su comunidad religiosa o al castigo de Dios?

¿Desearía usted desarrollar una expresión más auténtica de su propia espiritualidad, pero teme a la censura o la condena de los demás?

¿Ha experimentado usted una apertura psíquica prematura causada por drogas, abuso de cultos u otros medios psíquicos, hecho que lo lleva a tener miedo o sentirse inseguro en cuanto a la forma de practicar su espiritualidad?

S A N

Quaking Grass

(Briza mayor, Bailarines) *Briza maxima*

¿Es para usted un desafío involucrarse en grupos, ya que tiende a proteger su identidad individual?

¿Experimenta usted mucho conflicto sobre la situación social actual, ya sea dentro de su familia, en el trabajo o en la comunidad?

¿Tiende usted a evitar todo tipo de proceso grupal, encontrándolo irritante, cansador o frustrante?

Queen Anne's Lace

(Zanahoria silvestre) *Daucus carota*

¿Tiene usted frecuentemente visión borrosa, nublada o distorsionada, especialmente cuando está con estrés emocional o desborde psíquico?

¿Es fácil para usted distorsionar o malinterpretar su percepción de la gente o los eventos, como si su "visión emocional" estuviese nublada?

¿Acaso sus energías físicas y sexuales se interfieren entre sí, requiriendo más claridad y equilibrio interior?

¿Tiene usted impresiones clarividentes o psíquicas que parecen distorsionadas o de base emocional, necesitando una percepción más clara y objetiva?

Quince

(Membrillo) *Chaenomeles speciosa*

¿Es usted madre o padre soltero, o se encuentra en un rol similar de cuidado, que demanda fortaleza y sensibilidad en igual medida?

¿Se siente usted demasiado duro con los niños o con las personas a su cargo, dudando sobre cómo combinar la disciplina con el rol nutricional?

¿Es para usted difícil confiar o actuar desde el lado más blando de su personalidad, temiendo que los demás le pierdan el respeto?

S A N

Rabbitbrush

(sin nombre en español) *Chrysothamnus nauseosus*

- ¿Acaso su rol en el trabajo o en el hogar le requiere el manejo de montones de detalles que necesitan ser tenidos en cuenta la vez?
- ¿Es difícil para usted mantener conciencia del “visión global” cuando trabaja en un proyecto que incluye muchos detalles específicos?
- ¿Acaso su vida se siente como apabullante o caótica debido a que usted no sabe cómo mantenerse al día con todos los “cabos sueltos” de los cuales es responsable?

Red Chestnut

(Castaño rojo) *Aesculus carnea*

- ¿Suele usted encontrarse preocupado por el bienestar ajeno, al punto que está más pendiente de la vida de ellos que de la suya propia?
- ¿Le resulta difícil confiar que la vida se está desarrollando como debe ser para sus hijos u otros miembros de su familia o amigos cercanos a usted?
- ¿Necesita desarrollar más desapego en cuanto a una relación actual o situación social que le está preocupando?

Red Clover

(Trébol de los prados, Trébol rojo) *Trifolium pratense*

- ¿Se encuentra incapaz de enfrentar situaciones de emergencia, sucumbiendo frecuentemente al pánico o a la histeria?
- ¿Se ha encontrado usted indebidamente influido por una personalidad pública o ideología política, respondiendo con temor a un panorama negativo o desastroso?
- ¿Pierde usted su identidad positiva en su familia u otro grupo cercano, cada vez que se presentan circunstancias desafiantes o negativas?

Rock Rose

(Heliantemo) *Helianthemum nummularium*

- ¿Suele sufrir de pesadillas u otras experiencias que le traen un sentimiento de terror u otro profundo disturbio emocional?
- ¿Está actualmente enfrentando una situación de dimensiones destructivas o que amenazan su vida, como pueden ser muerte inminente o una emergencia catastrófica?
- ¿Necesita usted desarrollar más coraje y ecuanimidad en situaciones de estrés?

S A N

Rock Water

Agua de manantial solarizada

- ¿Tiende usted a llevar un estilo de vida o de alimentación ascético o pleno de normas severas?
- ¿Se adhiere usted a disciplinas religiosas, de trabajo o de estudio, las cuales sigue sin tregua o con rigidez?
- ¿Siente usted que se está negando la oportunidad de disfrutar la vida por sí misma, generalmente sujetándose a disciplinas o programas estrictos que dejan poco espacio para la espontaneidad o la creatividad?

Rosemary

(Romero) *Rosmarinus officinalis*

- ¿Experimenta usted con frecuencia estados de distracción u olvido, como si a veces su conciencia no estuviera plenamente presente?
- ¿Tiene tendencia a sentir sus extremidades frías — especialmente las manos y los pies— con la sensación de que le es difícil traer su conciencia y calidez plenamente a su cuerpo físico?
- ¿Experimentó algún trauma en su pasado en que un estrés o abuso físico extremo le impidieron sentir calidez y seguridad en su cuerpo físico?

Sage

(Salvia) *Salvia officinalis*

- ¿Necesita usted desarrollar más objetividad y perspectiva en cuanto a eventos recientes de su vida que le preocupan o le desconciertan?
- ¿Acaso su vida parece más azarosa que llena de propósito, tornándosele difícil poder comprender o aceptar a la gente y a los acontecimientos que le rodean?
- ¿Está usted en una fase avanzada de su vida, con deseos de adquirir mayor sabiduría y reflexionar sobre el significado de su experiencia?

S A N

Sagebrush

(sin nombre en español) *Artemisia tridentata*

- ¿Su vida parece innecesariamente abarrotada, sobrecargada o compleja, como si usted necesitase aprender a soltar y encontrar mayor simplicidad?
- ¿Ha experimentado recientemente alguna enfermedad o desgracia, que le alienta a cambiar y soltar partes viejas de su ser o su estilo de vida?
- ¿Es difícil para usted contactar con su verdadera identidad espiritual, debido a que se aferra demasiado a sus posesiones, su estilo de vida o su personalidad social?

Saguaro

(Saguaro, Pitahaya) *Carnegiea giganteus*

- ¿Se siente usted alienado o avergonzado de su linaje familiar o su identidad cultural o étnica?
- ¿Suele usted rebelarse o entrar en conflicto con personas que tienen autoridad o poder sobre usted?
- ¿Necesita usted desarrollar una comprensión más profunda y respeto por las tradiciones que han dado forma a su familia o su identidad cultural?

Saint John's Wort

(Hierba de San Juan, Hierba del cantor) *Hypericum perforatum*

- ¿Es usted hipersensible a la luz brillante o al calor, sintiéndose particularmente agotado o disfuncional durante el verano?
- ¿Se siente usted deprimido en el invierno cuando no hay suficiente luz?
- ¿Es común para usted experimentar malestar al dormir, tal como trastornos del sueño, transpiración o enuresis nocturna?
- ¿Su estado de conciencia es en general difuso o expansivo, necesitando más claridad y fortaleza interiores?

S A N **Scarlet Monkeyflower**

(Mímulo o Bufón Rojo) *Mimulus cardinalis*

- ¿Tiene usted problemas para enfrentar temas de ira o poder, tendiendo a “tragarse” sus sentimientos?
- ¿Suele verse en situaciones donde hace un gran esfuerzo para ser cortés y mantenerse calmo, pero de repente libera sentimientos explosivos de cólera o furia?
- ¿Necesita usted desarrollar formas de comunicación más directas y claras, de modo que sus sinceros sentimientos y desacuerdos sean reconocidos plenamente?

Scleranthus

(sin nombre en español) *Scleranthus annuus*

- ¿Suele usted encontrarse en situaciones de disyuntiva entre una o más opciones, sin poder tomar una decisión firme?
- ¿Es usted alguien que va y viene entre personas y situaciones, vacilando en su compromiso o sus intenciones?
- ¿Experimenta usted cambios constantes en sus estados emocionales así como en sus síntomas físicos, caracterizado por gran inquietud o confusión?

Scotch Broom

(Retama de escoba) *Cytisus scoparius*

- ¿Suele tornarse deprimido, alienado o desbordado cuando escucha las noticias o considera el estado de la situación mundial?
- ¿Le es difícil ver en qué forma su participación puede ser una contribución importante para su vecindario, para su comunidad, o a nivel mundial?
- ¿Experimenta usted frecuentemente desaliento personal, o siente “¿De qué sirve intentarlo?” cuando se trata de resolver problemas o ayudar a los demás?

S A N

Self-Heal

(Consuelda menor, *Prunella*) *Prunella vulgaris*

¿Suele usted ir sin cesar de un enfoque de curación a otro, convencido de que un médico o un régimen en particular tendrán la respuesta para usted?

¿Está actualmente atravesando un problema de salud desafiante u otra disfunción que requiera que usted reúna todas sus fuerzas curativas?

¿Se le hace difícil ver cómo lo que usted piensa, siente o hace puede realmente afectar su estado de bienestar?

Shasta Daisy

(Margarita) *Crysanthemum maximum*

¿Constituye un desafío para usted el escribir o llevar a cabo otras tareas intelectuales, debido a que le es difícil captar la idea principal o tener un sentido claro de lo que está haciendo?

¿Es usted demasiado analítico, viendo los detalles con facilidad pero no siempre captando o apreciando el panorama global?

¿Siente usted que su vida está marcada por el caos o llena de hilos divergentes, que requieren que usted encuentre más sentido, integración y armonía?

Shooting Star

(Sin nombre en español)

Dodecatheon hendersonii

¿Tuvo usted un fuerte trauma de nacimiento o en sus primeros meses de vida?

¿Le fascinan particularmente las historias de OVNI o encuentros con extraterrestres, o siente que ha tenido uno de tales encuentros?

¿Suele sentirse profundamente alienado, como si no se sintiese muy a gusto en la tierra o como parte de la familia humana?

¿Acaso su conciencia es más cósmica que humana, le que le lleva a sentirse menos interesado en la vida terrena o en asuntos mundanos?

S A N

Snapdragon

(Boca de sapo, Dragoncito, Conejito)

Antirrhinum majus

- ¿Tiende usted a insultar o agredir verbalmente, tendiendo a increpar a los demás de manera súbita y sin pensarlo previamente?
- ¿Le parece a usted como si tuviera demasiada energía en su boca, necesitando masticar, comer o hablar mucho?
- ¿Tiene usted una fuerte voluntad o libido, pero encuentra difícil dirigir sus fuerzas por canales constructivos en lugar de destructivos?

Star of Bethlehem

(Estrella de Belén) *Ornithogalum umbellatum*

- ¿Sufrió usted algún trauma o ataque muy intenso a partir del cual siente que nunca ha recobrado su vitalidad o fortaleza anterior?
- ¿Le parece que le falta un profundo sentimiento de paz interior y contención en su vida, debido a estrés u otro trauma?
- ¿Ha padecido un estado prolongado de estrés psíquico que le ha llevado a sentirse apartado de su Ser Espiritual o de los sentimientos más profundos de su alma?

Star Thistle

(Sin nombre en español) *Centaurea solstitialis*

- ¿Es usted demasiado consciente de todas sus posesiones materiales o riqueza personal, sintiéndolo como una fuente de seguridad personal?
- ¿Creció usted en la pobreza o en una situación económica o emocionalmente inestable, que le hace difícil sentirse materialmente seguro?
- ¿Se le hace difícil ser abierto o generoso, compartiendo lo que tiene con los demás, o asumiendo riesgos financieros?

Star Tulip

(Sin nombre en español) *Calochortus tolmiei*

- ¿Se siente usted carente de vida interior, como incapaz de contactar con su propia guía espiritual o sabiduría interior?
- ¿Querría usted estar más en contacto con el aspecto femenino de su conciencia, y mejorar su capacidad de escuchar a los demás y ser más receptivo e intuitivo?
- ¿Se le hace difícil rezar o meditar, o recordar sus sueños?

S A N

Sticky Monkeyflower

(Mímulo Viscoso, Pegajoso) *Mimulus aurantiacus*

¿Ha tenido usted una serie de relaciones sexuales que significaron muy poco para los sentimientos más profundos de su corazón?

¿Se abstiene usted de expresarse como un ser humano sexual, porque le es difícil sentirse seguro al comunicar al otro sus sentimientos interiores?

¿Le asusta o le sobrecoge la intimidad sexual, por no saber cómo lidiar con su propia vulnerabilidad o los sentimientos de amor y calidez?

Sunflower

(Girasol, Mirasol) *Helianthus annuus*

¿Es tensa o conflictiva su relación con su padre u otra figura masculina importante?

¿Es usted dominante o altanero ante los demás, aunque sepa que solo es su forma de tratar de transmitir confianza?

¿Se siente usted inseguro en cuanto a su propia identidad esencial o sentido de individualidad?

Sweet Chestnut

(Castaño) *Castanea sativa*

¿Siente usted que ha “tocado fondo”, atrapado en un estado de desesperación del que parece no haber salida?

¿Siente usted angustia o sufrimiento extremo, como si hubiera llegado al fondo de su capacidad de resistencia?

¿Siente usted un sentimiento de total soledad o abandono, poniendo a prueba su fe en la existencia de un Poder Superior o fuente espiritual de amor para usted?

Sweet Pea

(Alverjilla, Clarín) *Lathyrus latifolus*

¿Se ha mudado mucho durante su infancia o a lo largo de su vida, de tal manera que se le hace difícil sentirse conectado con o interesado en cualquier lugar en el que vive?

¿Se le hace difícil considerar su barrio, comunidad o área geográfica verdaderamente como “mi hogar”?

¿Se siente desconectado de su entorno ambiental, sin raíces ni sensación de sostén por parte de la tierra y la gente que le rodea?

S A N

Tansy

(Tanaceto, Palmita de la India, Palma Imperial)

Tanacetum vulgare

¿Se le ha catalogado como “haragán” o “de bajo rendimiento”, debido a que no se está desempeñando acorde con su pleno potencial?

¿Tiende usted a postergar lo que tiene que hacer, o a retirarse energéticamente de la participación o el compromiso como forma de mantenerse contenido y soportar la presión de los demás?

¿Hubo mucho caos, confusión o inestabilidad emocional en su infancia, lo que lo llevó a reprimir su natural entusiasmo, curiosidad o respuesta energética a las situaciones?

Tiger Lily

(Lirio atigrado) *Lilium humboldtii*

¿Parece usted ser demasiado agresivo o competitivo, excesivamente preocupado por su propio comportamiento?

¿Suele tener tendencias separatistas, pensando en sus propias metas u objetivos antes que en desarrollar estrategias cooperativas?

Para mujeres: ¿Está experimentando actualmente fluctuaciones energéticas debidas a la menopausia, especialmente fuerzas más intensas, más masculinas que necesita equilibrar e integrar?

Trillium

(Lirio del bosque) *Trillium chloropetalum*

¿Con frecuencia se encuentra midiendo su propia valía o la de los demás en función de patrones de riqueza económica y poder personal?

¿Se describiría a usted mismo como extremadamente ambicioso, alguien que necesita una fortuna e influencias personales para lograr sus objetivos de vida?

¿Está su atención frecuentemente dirigida a temas de supervivencia, sintiendo que, si tuviera más dinero o seguridad económica, sus problemas estarían resueltos?

S A N

Trumpet Vine

(Vid enredadera) *Campsis tagliabuana*

- ¿Tiene usted una voz monótona o inexpresiva al hablar?
- ¿Tartamudea usted cuando habla, o padece otro tipo de dificultad para expresarse completamente?
- ¿Necesita darle una expresión más colorida y creativa a su discurso y a su forma de presentarse en general?

Vervain

(Verbena) *Verbena officinalis*

- ¿Piensa usted que el mundo estaría mejor si solo tuvieran la misma visión y valores que usted?
- ¿Tiene usted fuertes sentimientos de entusiasmo e intensidad, de tal manera que tensiona y empuja su cuerpo más allá de su nivel natural de energía?
- ¿Suele apabullar a otros con sus convicciones, haciéndoles difícil poder desarrollar libremente una respuesta o explorar abiertamente su punto de vista?

Vine

(Vid) *Vitis vinifera*

- ¿Suele usted exigir obediencia o lealtad de los demás, con una fuerte necesidad de ejercer control o dirigirlos?
- ¿Es usted frecuentemente asertivo al punto de ser agresivo, queriendo estar a cargo y asegurarse que las cosas se hagan “a su manera”?
- ¿Tiene usted una voluntad tan fuerte que con frecuencia parece abrumar o agobiar a quienes lo rodean?

Violet

(Violeta) *Viola odorata*

- ¿Padece usted un profundo sentimiento de timidez o soledad, queriendo compartir más de sí con los demás pero con miedo de hacerlo?
- ¿Se siente usted frecuentemente frágil o inseguro en situaciones grupales, como si su sentido del yo estuviera perdido o sumergido?
- ¿Tiende usted a ser muy reservado, con frecuencia trabajando solo o silenciosamente, al punto que los demás pueden percibirlo como apartado?

S A N

Walnut

(Nogal) *Juglans regia*

- ¿Tiende usted a ser influido negativamente por vínculos de familia o expectativas sociales que le impiden seguir sus propias convicciones o su destino?
- ¿Está tratando de establecer un nuevo programa de desarrollo interior, o cambio de vida, pero se ve sucumbiendo a viejos patrones de hábitos, pensamientos o creencias que retardan su progreso?
- ¿Se encuentra usted en un estado de transición importante —ya sea física o psicológica— que requiere que se vea a sí mismo y a los demás de una manera totalmente nueva o valiente?

Water Violet

(Violeta de agua) *Hottonia palustris*

- ¿Con frecuencia parece usted apartado o socialmente distante, siendo difícil para los demás el llegar a conocerle bien?
- ¿Se ve usted evaluando a los demás de acuerdo a su estatus social o respaldo económico, con frecuencia sintiendo que no quiere asociarse con alguien por debajo de su nivel?
- ¿Se siente mejor trabajando en forma independiente, advirtiendo que cuando trabaja con otros se siente a disgusto o de algún modo molesto?

White Chestnut

(Castaño de Indias) *Aesculus hippocastanum*

- ¿Parece su mente a veces un disco rayado, constantemente repitiendo los mismos tramos de conversaciones o episodios de vida, sin una aparente resolución?
- ¿Padece usted mucha agitación mental o pensamientos galopantes, lo que con frecuencia le trae como resultado insomnio, sueño entrecortado, o inquietud general?
- ¿Se le hace difícil rezar o meditar, o experimentar un estado interior de calma objetividad o paz interior?

S A N

Wild Oat

(Avena silvestre) *Bromus ramosus*

- ¿Siente usted que su vocación actual o su estilo de vida no está acorde con su sentido interior de destino y propósito de vida?
- ¿Tiene usted muchos talentos y capacidades, pero encuentra difícil enfocar o dirigir estos dones hacia una vocación práctica?
- ¿Siente usted insatisfacción crónica con su trabajo o empleo, siendo incapaz de sentir compromiso o interés reales incluso después de haber probado varias situaciones diferentes?

Wild Rose

(Rosa perruna, Escaramujo) *Rosa canina*

- ¿Tuvo alguna enfermedad prolongada u otro tipo de situación de vida que le haya agotado su vitalidad y entusiasmo por la vida?
- ¿Se siente usted con frecuencia resignado o apático, como si la vida no valiera la pena el esfuerzo de invertir en ella?
- ¿Tiende usted a recuperarse de enfermedades u otros inconvenientes con mucha lentitud, como si no pudiera reunir la plena fuerza de vitalidad física que necesita para recuperarse?

Willow

(Sauce mimbre) *Salix vitellina*

- ¿Tiende usted a aferrarse a injusticias o desgracias del pasado, que le conducen a sentimientos de amargura o resentimiento?
- ¿Se halla usted frecuentemente en situación de “víctima”, sintiéndose perseguido o castigado injustamente?
- ¿Es usted inflexible emocionalmente, encontrando dificultad para perdonar a los demás o para tener aceptación y entrega?

S A N

Yarrow

(Milenrama, Hierba del soldado, Mil hojas)

Achillea millefolium

- ¿Es usted extremadamente sensible y agudamente consciente de su entorno y de los pensamientos e intenciones ajenas, aún cuando no sean expresadas verbalmente?
- ¿Tiene usted muchas respuestas alérgicas a la comida o estímulos ambientales, sintiendo que necesita más fortaleza interior e integridad?
- ¿Suele usted sentirse agotado cuando se encuentra en una multitud, al viajar o en situaciones sociales exigentes o desafiantes?
- ¿Acaso su trabajo como curador, maestro o padre/madre requiere enorme compasión y entrega, que con frecuencia le deja sintiendo que ya no tiene nada más para dar?

Yarrow Special Formula

(Fórmula Especial de Milenrama)

Achillea millefolium, Arnica mollis, Echinacea purpurea

- ¿Viaja usted frecuentemente, en especial a través de aeropuertos?
- ¿Trabaja usted cerca de terminales con pantallas de video, u otros mecanismos que transmiten radiación?
- ¿Le han tomado muchas placas de rayos X, ya sea recientemente o en el pasado?
- ¿Vive usted en un área geográfica contaminada o tóxica, o con fuertes frecuencias electromagnéticas?

Yellow Star Tulip

(sin nombre en español) *Calochortus monophyllus*

- ¿Le resulta difícil contactarse con los demás, comprender lo que realmente están sintiendo o diciendo?
- ¿Necesita ver mejor algunas consecuencias de sus acciones, comprender plenamente cómo ha herido a otros aun cuando pueda no haberse dado cuenta de ello?
- ¿Necesita desarrollar una sensibilidad más empática en su rol como padre/madre, maestro/a o gerente, o en otras interacciones sociales?

S A N

Yerba Santa

(Yerba santa) *Eriodictyon californicum*

- ¿Siente dentro de sí un dolor o una pena muy profunda, inexplicable, que nunca se le ha hecho plenamente consciente ni ha sido explorada?
- ¿Siente constricción física a nivel de su pecho o sufre de afecciones en el corazón y en los pulmones como asma, neumonía, adicción al tabajo o trastornos respiratorios?
- ¿Tiende usted a contener la respiración como forma de lidiar con sentimientos de tristeza, pena u otras aflicciones anímicas?

Zinnia

(Flor de papel, Zinia) *Zinnia elegans*

- ¿Acaso su vida parece demasiado sombría o seria, como si apretara sus dientes para soportar el transcurso de cada día?
- ¿Es usted una persona demasiado cumplidora o adicta al trabajo, sobrellevando una carga de responsabilidades sombrías que parecen nunca terminar?
- ¿Es capaz de reírse de sí mismo, o de encontrar a diario momentos de espontaneidad o buen humor?
- ¿Se toma su tiempo para jugar con niños, o para programar actividades para usted que sean genuinamente disfrutables y estimulantes?

