

Healing Multiple Sclerosis

Reduce Your Symptoms by Healing Your Beliefs, Inner Conflicts, Repressed Emotions and Past Trauma

PRUEBA DE PERFIL DE PERSONALIDAD EM

Marque qué de lo siguiente describe de manera precisa su personalidad y sus experiencias. Asegúrese de estar reflejando cómo era usted antes de que la EM hiciera que le fuera muy difícil continuar siendo de esta forma:

1. **AUTOCRÍTICO / JUEZ Y JURADO (INDIGNO)**
 - Nunca soy lo suficientemente bueno, no importa cuánto me esfuerce. Siempre lo podría haber hecho mejor.
 - Soy excesivamente crítico de mí mismo, me menosprecio, y tengo unos estándares muy altos para mí mismo.
 - Habitualmente uso las palabras "Yo debería haber...."
 - Siento una aversión/odio subyacente hacia mí mismo.
 - Siempre he luchado con la creencia "Soy indigno".

2. **IDENTIFICADO EXTERNAMENTE Y EN BUSCA DE ACEPTACIÓN**
 - Mi valor está determinado por lo que hago en el mundo/para otros.
 - Quiero ser aceptado por todo el mundo.
 - Le temo al fracaso. Si no puedo hacer algo perfectamente, prefiero no intentarlo...
 - Antes de tener EM, estaba excesivamente concentrado en mi carrera. Necesitaba demostrar mis capacidades y era excesivamente ambicioso. Si me curara de la EM, ¿volvería a lo mismo!
 - Tengo que ser perfecto en todas partes todo el tiempo. ¿Estoy haciendo bien esta prueba?
 - La vida es una mera experiencia de terminar las cosas, incluyendo a mí mismo. Si pudiera terminarlo todo, ¡estaría bien!
 - Las cosas no vienen fácilmente, hay que trabajar mucho en la vida.

3. **CONFLICTOS INTERNOS**
 - La vergüenza y la culpa me están comiendo.
 - Partes de mí son ignoradas o negadas. Porque no está bien ser de esa forma.
 - Subordino mis propios sueños / valores a lo que se espera de mí o para conseguir la aprobación.
 - Estoy en conflicto en cuanto a mis roles: hija y esposa, profesional y madre, norteamericana y del país de origen de mi familia, etc.
 - No puedo detenerme. Y sin embargo, parte de mí desearía poder relajarme y tomar tiempo para disfrutar.

4. **DESCONECTADO CON EL CUERPO Y MIS NECESIDADES**
 - Tiendo a ignorar lo que está ocurriendo con mi cuerpo tanto tiempo como me es posible.
 - En realidad no siento mucho. Estoy insensibilizado a las necesidades de mi cuerpo.
 - Estoy en mi cabeza todo el tiempo. No estoy realmente conectado con mi cuerpo.

5. **RELACIONES DESEQUILIBRADAS**

- Compulsivamente asumo la responsabilidad de las necesidades de otras personas. Yo no tengo necesidades.
- Nunca pido ayuda sin importar cuánto trabajo esté pasando.
- Estoy aquí en la tierra para hacerte feliz a ti (cónyuge, padres, hermanos).
- Tuve un padre, madre o hermano muy dominante en mi niñez. Y el otro padre o hermano no podía realmente ayudarme con esa relación.
- Siempre me amoldo a los deseos de mi pareja/familia. Eso es una prioridad.

6. EXPECTATIVAS DE LA ENFERMEDAD

- Me han dicho: *"Probablemente estará en una silla de ruedas en los próximos 10 años."* O *"No podemos hacer nada al respecto. Tendrá que aprender a vivir con ella"*. Y eso me obsesiona y me siento sin esperanza.
- Solo rezo y tengo la esperanza de que alguien encuentre una cura durante mi vida.
- Siento que algo "anda mal" conmigo / estoy "roto".
- Justo antes de la aparición de la EM sentía en mi fuero interno que no tenía el control de mi vida / estaba fuera de control.

7. RELACIONES SIN LIMITES

- Si alguien necesita ayuda, tengo que hacerlo. Me olvido totalmente de mí mismo.
- Tengo un intenso deseo de complacer y mantener la paz.
- Siempre estoy disculpándome.
- Mi labor es hacer sentir mejor a otras personas. Las personas descargan sus problemas en mí.
- No me puedo sentir bien si tú no te sientes bien.
- Culpo a otras personas por la forma en que me siento y quiero que cambien para sentirme mejor.
- No sé cómo decir que no. Asumo demasiadas responsabilidades y después me enojo por hacerlo.
- En realidad no tengo límites con las personas. Eso crea mucho estrés.
- No está bien hacer lo que realmente quiero hacer.
- Me obsesiona el control. Quiero todo a mi manera y para ayer si fuera posible / Planifico las cosas con meses de antelación.
- Tengo que ocuparme de todo o no se hará debidamente.
- Soy extremadamente independiente.

8. EMOCIONES ADORMECIDAS

- No está bien expresar mis sentimientos.
- Pretendo que todo está bien cuando en realidad no lo está.
- No está bien sentir (enojo, temor, excitación, felicidad, dolor, etc.) No debería tener esos sentimientos, por lo tanto los reprimo.
- Tengo una ansiedad o desasosiego constante en mi cuerpo.

Cuestionario adoptado del estudio: "The Effectiveness of Hypnotherapy on Multiple Sclerosis" [La efectividad de la hipnoterapia en la esclerosis múltiple] y los clientes de EM de Eva M Clark, Deb Shapiro "Your Body Speaks Your Mind" [Cuéntame tus males y te diré cómo sanarlos] acerca de la EM; Dr. Ruediger Dahlke "The Power of Illness" [El poder de la enfermedad] sobre la EM; "When the Body Says No" [Cuando el cuerpo dice no] por Gabor Mate sobre los factores psicosociales detrás de la EM; la experiencia personal de Earl Corless y Sharalee Clawson con la EM en "And Then a Miracle Happens" [Y entonces ocurre un milagro], así como entrevistas personales con Sharalee, y [trabajos de investigación sobre la relación entre los factores psicosociales, el estrés y la EM.](#)