

Guía para averiguar a qué elemento de la Medicina China pertenece usted.

Extraído del libro *Medicina China. Guía para tu bienestar*, de los autores Yves Réquena y Marie Borrel, editorial Robin Book.

Haga el test en 40 preguntas

Este test se ha realizado uniendo la tipología occidental de Gaston Berger con las nociones orientales de los elementos y de la energía. Conteste lo más sinceramente posible a las 40 preguntas que siguen. En función de sus respuestas podrá saber qué elemento se le parece más y de este modo podrá determinar sus debilidades físicas, prevenir los riesgos de enfermedad, pero también anticipar sus reacciones emocionales y tendencias de la conducta.

1. Me pongo rápidamente al mando de los grupos porque no me gusta pasar desapercibido.
2. Tomo a broma los estados de ánimo de los demás y me reprochan a menudo mi falta de comprensión.
3. Cultivo mi vida interior, por ejemplo, escribiendo mi diario íntimo.
4. Soy muy optimista, desdramatizo todo, incluso tengo tendencia a cometer actos irreflexivos.
5. Practico la política de la inercia, acabo desanimando a la gente cuando no estén de acuerdo conmigo.
6. Las emociones me perturban poco y prefiero oír las historias de los demás a confiar las mías.
7. Soy eficaz, actúo con método y regularidad.
8. Me dejo vivir con despreocupación, me gusta dormir o no hacer nada.
9. Deseo obtener la mas alta distinción en lo que yo hago, y por ello, estoy dispuesto a sacrificar todo el tiempo que haga falta.
10. Soy negligente y prefiero esperar a que el tiempo arregle las cosas.
11. Siempre salgo vencido de antemano, y tengo la impresión de que nunca lo conseguiré.
12. Soy activo, diplomático, oportunista, y me adapto con soltura a las situaciones más variadas.
13. Soy ansioso, indeciso, tímido, agitado por movimientos de impaciencia.
14. Cordial, exuberante, soy un verdadero animador nato a pesar de mi lado colérico.
15. Cuando me llevan la contraria, pongo mala cara. Me gusta que adivinen qué me pasa y que me consuelen.
16. Siempre siento la necesidad de embellecer la realidad y me reprochan no ser objetivo.
17. Tengo buen talante y a menudo soy impasible.
18. Deseo atraer la atención sobre mi y no dudo en utilizar la seducción para lograrlo.
19. Objetivo y justo, me enfado muy raras veces y analizo las situaciones sin pasión.
20. Dedico mucho tiempo al placer, a la sensualidad y a la vida en sociedad. Me gustan los juegos, las comidas entre amigos, las recepciones...
21. Me siento predestinado a las causas nobles y a las empresas difíciles.
22. Me gusta tomarme la justicia por mi mano.
23. A menudo tengo la necesidad de cambiar, me gustan las diversiones y las sustancias estimulantes.

24. Compenso mi vulnerabilidad cultivando una fuerte lucidez.
25. A la vez optimista y ansioso, siempre tengo prisa porque tengo miedo de llegar tarde.
26. Resuelvo con frialdad los problemas planteándolos uno por uno y buscando metódicamente su solución.
27. Tomo mis decisiones muy rápidamente, de manera impulsiva, y las pongo en práctica con vigor.
28. Soy tímido, temeroso, fácilmente me desanimo y a veces me falta la alegría de vivir.
29. Poseo un sentido innato de la autoridad y un temperamento de jefe.
30. A menudo me critican por emprender demasiadas cosas a la vez y por no acabar lo que he empezado.
31. Soy demasiado exigente, tanto hacia mí mismo como hacia los demás.
32. Bastante indeciso, tengo más tendencia a sopesar los pros y los contras que a elegir verdaderamente.
33. Ahorrador y desconfiado, no me dejo engañar fácilmente.
34. De carácter complaciente, me gusta que tomen las decisiones en mi lugar.
35. Practico el humor cuando tengo que reprochar algo a alguien, pues así evito al alboroto.
36. Me gusta la soledad y detesto lo imprevisto. Por esta razón mi vida está muy organizada.
37. Me burlo de todo, me encantan los juegos de palabras aunque sean un poco pesados.
38. Me reprochan a menudo mi humor inestable, paso de la alegría a la tristeza bruscamente.
39. Pienso que soy un ser envidiable y de hecho me siento envidiado por mis allegados.
40. A menudo, convencido de que estoy en mi pleno derecho, me gusta discutir; soy quisquilloso, y me encanta persuadir a los demás.

Conteste sinceramente a cada una de estas preguntas, anotando los puntos en la plantilla. Para cada una, tiene cuatro posibilidades:

MUCHO = 10 puntos
(Usted se reconoce en esta descripción)

BASTANTE = 5 puntos
(Esto corresponde a ciertas actitudes tuyas)

POCO = 2 puntos
(Le ocurre de vez en cuando)

NADA = 0 puntos
(No le corresponde en nada)

PREGUNTAS	RESPUESTAS	PREGUNTAS	RESPUESTAS	PREGUNTAS	RESPUESTAS	PREGUNTAS	RESPUESTAS
1		11		21		31	
2		12		22		32	
3		13		23		33	
4		14		24		34	
5		15		25		35	
6		16		26		36	
7		17		27		37	
8		18		28		38	
9		19		29		39	
10		20		30		40	

Ahora puede rellenar la plantilla siguiente y contabilizar sus puntos.

MADERA-YANG	MADERA-YIN	FUEGO-YANG	FUEGO-YIN	METAL-YANG	METAL-YIN	TIERRA-YANG	TIERRA-YIN	
1	13	9	3	7	5	2	6	N° DE PREGUNTA
14	16	21	11	17	22	4	8	
25	18	29	15	19	33	12	10	
27	23	31	24	26	36	20	32	
30	38	39	28	35	40	37	34	
								SUS RESPUESTAS
								TOTAL

Es la hora de hacer balance: en la mayoría de los casos un temperamento predomina sobre los demás; se trata de su temperamento principal; en cambio, si los resultados son muy apretados, es que pertenece a dos, incluso a tres temperamentos a la vez.



Calders 182-184. 08203 Sabadell, Barcelona
 atcliente@naturimport.es / www.naturimport.es
 T 937 123 870 / F 937 114 035