

## TEST 2\_CURSO RUTA AROMATICA EMOCIONAL

**ALUMNO:**

**FECHA:**

**Total: 22 puntos**

**Minimo requerido: 18 puntos**

**Resultado:**

1. ¿Considerarías adecuado en una persona con comportamiento autodestructivo y con mucha ansiedad la difusión de Ylang-Ylang? (1 pto.)

Si

No

2. Rellena. (9 ptos.)

El miedo, que afecta mayormente al (1)\_\_\_\_\_ somatizándolo en estas zonas anatómicas: (2)\_\_\_\_\_, (3)\_\_\_\_\_ ; inhibe la segregación de (4)\_\_\_\_\_ la cual regula entre otros: (5)\_\_\_\_\_, (6)\_\_\_\_\_ y sueño. Además, puede desembocar en una actividad anormal en (7) \_\_\_\_\_ que es la estación intermedia entre cerebro sintiente - (8)\_\_\_\_\_ -, y el pensante -(9)\_\_\_\_\_ - y generar un estado de animo obsesivo.

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

(7)

(8)

(9)

3. Escoge los aceites esenciales más aptas para controlar los miedos a lo intangible o desconocido. (2 ptos.)

✓ Bergamota

✓ Abeto negro

✓ Fragonia

✓ Manzanilla Romana

✓ Salvia esclarea

Respuesta:



Ana Requejo

#### 4. Verdadero o Falso

El miedo patológico, es aquel que nos impide adaptarnos a las situaciones y el ciprés y la fragonia son dos de los aceites que nos pueden ayuda ? (1 pto.)

- Verdadero
- Falso

5. Cual o cuales de estos aceites esenciales te ayudaría a afrontar el rechazo de los demás? (1 pto.)

- ✓ Manzanilla Romana
- ✓ Abeto Negro
- ✓ Enebro bayas
- ✓ Fragonia
- ✓ Elemí
- ✓ Sándalo

Repuesta:

6. Que zona corporal consideras es la más indicada para ayudar a reducir el miedo a los espacios abiertos. Razona tu respuesta ( 3 ptos.)

- ✓ Plexo solar
- ✓ Lumbares
- ✓ Sacro

Respuesta:



Ana Requejo

**7. Si tuviese un problema de autoestima y seguridad que te mantiene siempre en un segundo plano en las relaciones sociales con ansiedad y sin poder de decisión y resolución, ¿que combinación de 2 aceites esenciales escogerías entre estas posibilidades: (2 pts.)**

- Sándalo + mandarina
- Abeto negro + lavanda
- Absoluto de jazmín + lavanda

**8. Verdadero o falso. El aceite esencial de Neroli reduce el miedo previo a tener pesadillas nocturnas (1 pto)**

- Verdadero
- Falso

Respuesta:

**9. Escoge los aceites esenciales mas adecuados para superar un shock. (2 pts.)**

- Limón
- Mandarina
- Bergamota
- Neroli
- Naranja amargo
- Ylang-ylang

Respuesta: