

ANKIETA AJURWEDYJSKA

Poniższy test jest podzielony na trzy sekcje. Przeczytaj każde zdanie i zaznacz od 0 do 6 punktów, w zależności jak bardzo dotyczy Ciebie.

0 = nie dotyczy

3 = dotyczy mnie częściowo lub czasami

6 = zdecydowanie mnie dotyczy lub prawie zawsze

Na koniec każdej sekcji, zapisz na dole wynik. Na przykład, jeśli zaznaczyłeś 6 punktów w pierwszym pytaniu, 3 w drugim, a 2 w trzecim, twój wynik powinien wynosić $6+3+2 = 11$. Dokończ wszystkie pytania i postępuj tak we wszystkich częściach, dla VATA, PITA i KAPHA.

Kiedy skończysz, powinieneś otrzymać trzy oddzielne wyniki. Porównując je możesz określić typ swojego ciała.

Jeśli chodzi o cechy fizyczne, wybór zazwyczaj będzie oczywisty. Ocena cech dotyczących zachowań lub emocji, może być subiektywna. Powinieneś odpowiedzieć zgodnie z tym jak czułeś lub zachowywałeś się przez większość życia lub co najmniej ostatnich kilku lat.

Część 1: VATA

	Nie dotyczy		Dotyczy czasami		Dotyczy często		
1. Wykonuję czynności bardzo szybko.	0	1	2	3	4	5	6
2. Mam problem z zapamiętywaniem i przypominaniem sobie różnych rzeczy.	0	1	2	3	4	5	6
3. Mam żywą i entuzjastyczną naturę.	0	1	2	3	4	5	6
4. Mam drobną budowę ciała, mam trudności z przybraniem na wadze.	0	1	2	3	4	5	6
5. Zawsze bardzo szybko uczę się nowych rzeczy.	0	1	2	3	4	5	6
6. Mój krok jest szybki i lekki.	0	1	2	3	4	5	6
7. Mam trudności w podejmowaniu decyzji.	0	1	2	3	4	5	6
8. Mam skłonności do wzdęć i zapań.	0	1	2	3	4	5	6
9. Często mam zimne dłonie i stopy.	0	1	2	3	4	5	6
10. Często jestem niespokojny i zmartwiony.	0	1	2	3	4	5	6
11. Nie toleruję zimnej pogody, bardziej niż inni ludzie.	0	1	2	3	4	5	6
12. Mówię szybko a moi przyjaciele uważają, że jestem rozmowny.	0	1	2	3	4	5	6
13. Mój nastrój zmienia się szybko, mam emocjonalną naturę.	0	1	2	3	4	5	6
14. Często mam problemy z zaśnięciem lub wybudzam się w nocy.	0	1	2	3	4	5	6
15. Moja skóra ma skłonności do przesuszania się, szczególnie w zimie.	0	1	2	3	4	5	6
16. Mój umysł jest bardzo aktywny, czasem niespokojny, ale mam także bardzo bogatą wyobraźnię.	0	1	2	3	4	5	6
17. Miewam wybuchy energii, jestem ruchliwy i szybki.	0	1	2	3	4	5	6
18. Łatwo się ekscytuję.	0	1	2	3	4	5	6
19. Nie mam nawyku regularnego jedzenia i spania.	0	1	2	3	4	5	6
20. Szybko się uczę ale też szybko zapominam.	0	1	2	3	4	5	6

Podsumowanie:

Część 2: PITA

	Nie dotyczy		Dotyczy czasami			Dotyczy często	
1. Uważam, że jestem bardzo skuteczny.	0	1	2	3	4	5	6
2. Staram się być bardzo precyzyjny i uporządkowany w ty co robię.	0	1	2	3	4	5	6
3. Mam zdecydowane poglądy i jestem stanowczy.	0	1	2	3	4	5	6
4. Czuję się niekomfortowo lub szybko się męczę podczas gorącej pogody, bardziej niż inni ludzie.	0	1	2	3	4	5	6
5. Łatwo się poce.	0	1	2	3	4	5	6
6. Nawet jeśli nie zawsze to okazuję, łatwo się irytuję i złościę.	0	1	2	3	4	5	6
7. Czuję się źle, jeśli opuszczę posiłek lub jest on opóźniony.	0	1	2	3	4	5	6
8. Jedna lub więcej poniższych cech charakteryzuje moje włosy: - wczesne siwienie lub łysienie - cienkie, delikatne, proste - blond, rude lub jasny blond.	0	1	2	3	4	5	6
9. Mam duży apetyt, mogę jeść duże porcje.	0	1	2	3	4	5	6
10. Wielu ludzi uważa, że jestem uparty.	0	1	2	3	4	5	6
11. Mam bardzo regularne wypróżnienia, raczej luźne stolce niż zaparcia.	0	1	2	3	4	5	6
12. Bardzo szybko robię się niecierpliwy.	0	1	2	3	4	5	6
13. Mam tendencje do bycia perfekcjonistą.	0	1	2	3	4	5	6
14. Szybko się złościę ale również szybko zapominam o tym.	0	1	2	3	4	5	6
15. Bardzo lubię zimne jedzenie, takie jak lody czy napoje z lodem.	0	1	2	3	4	5	6
16. Szybciej poczuję, że w pokoju jest zbyt ciepło niż zbyt zimno.	0	1	2	3	4	5	6
17. Nie toleruję zbyt gorącego lub ostrego jedzenia.	0	1	2	3	4	5	6
18. Nie jestem tak tolerancyjny na sprzeciw innych, jak powinienem być.	0	1	2	3	4	5	6
19. Lubię wyzwania i kiedy czegoś pragnę, bardzo się staram aby to zdobyć.	0	1	2	3	4	5	6
20. Mam skłonności do krytykowania innych ale także siebie.	0	1	2	3	4	5	6

Podsumowanie:

Część 3: KAPHA

	Nie dotyczy		Dotyczy czasami			Dotyczy często	
1. Wykonuję czynności w sposób powolny i zrelaksowany.	0	1	2	3	4	5	6
2. Przybieram na wadze dużo łatwiej niż inni ludzie i zrzucam ją dużo wolniej.	0	1	2	3	4	5	6
3. Mam łagodne i spokojne usposobienie, nie denerwuję się łatwo.	0	1	2	3	4	5	6
4. Mogę z łatwością zrezygnować z posiłku, bez uczucia dyskomfortu.	0	1	2	3	4	5	6
5. Mam skłonności do gromadzenia się śluzu lub flegmy, zatorów, astmy, problemów z zatokami.	0	1	2	3	4	5	6
6. Muszę spać min 8 godzin aby czuć się dobrze następnego dnia.	0	1	2	3	4	5	6
7. Mój sen jest bardzo głęboki.	0	1	2	3	4	5	6
8. Jestem spokojny z natury i nie wpadam w złość łatwo.	0	1	2	3	4	5	6
9. Nie potrafię uczyć się tak szybko jak inni ale mam znakomitą umiejętność zapamiętywania i długą pamięć.	0	1	2	3	4	5	6
10. Mam tendencję do obrastania w tłuszcz.	0	1	2	3	4	5	6
11. Nie lubię zimnej i wilgotnej pogody.	0	1	2	3	4	5	6
12. Moje włosy są grube, ciemne i falowane.	0	1	2	3	4	5	6
13. Mam gładką, miękką skórę, z nieco bladą cerą.	0	1	2	3	4	5	6
14. Mam solidną budowę ciała.	0	1	2	3	4	5	6
15. Poniższe określenia opisują mnie dobrze: spokojny, ciepły, czuły, wyrozumiały.	0	1	2	3	4	5	6
16. Mam wolne trawienie, po jedzeniu czuję się ociężały.	0	1	2	3	4	5	6
17. Jestem bardzo wytrzymały fizycznie i mam stały poziom energii.	0	1	2	3	4	5	6
18. Mój chód jest wolny i miarowy.	0	1	2	3	4	5	6
19. Mam tendencje do długiego spania i zmęczenia po przebudzeniu.	0	1	2	3	4	5	6
20. Jestem wolny w jedzeniu i wolny ale systematyczny w działaniu.	0	1	2	3	4	5	6

Podsumowanie:

SUMA punktów:

VATA

PITA

KAPHA