

SJÄLVTEST

Vem är du?

Markera det alternativ som överensstämmer bäst med dig just nu, räkna som ett poäng. Om två alternativ är likvärdiga kan du räkna båda som ett halvt poäng. Räkna sedan ihop ditt resultat. Detta test ger en fingervisning om vem du är och vad du behöver. En mera utförlig bedömning och förstås en del råd om vad du mår bra av får du vid en Ayur-Vedisk Häsokonsultation.

	VATA	PITTA	KAPHA
Benstomme	Tunn	Medel	Kraftig
Vikt	Låg	Medel	Tung
Mental aktivitet	Snabb, rastlös	Skarpt intellekt, perfektionist	Lugn, stabil, eftertänksam
Rör mig	Kvickt, lätt	Ganska snabbt	Långsamt
Arbetar	Mycket snabbt	Effektivt, noggrant	Långsamt, lugnt
Uthållighet	Mindre god	God	Mycket god
Nya idéer	Nyfiken, testar gärna nytt	Tar till mig men granskar kritiskt	Väntar gärna, inte impulsiv
Humör	Växlar snabbt	Temperamentsfull	Stabil, fridsam
Stressreaktion	Tendens till oro och ångest	Blir lätt arg eller irriterad	Lugn, sällan orolig eller irriterad
Hud	Torr	Len, känslig, varm, ev. fräknar	Slät, mjuk, ibland fet
Hårtyp	Torrt, sprött	Tunt, fint, rakt	Tjockt, vågigt
Ögon	Små, ev. djupt djupt liggande	Medelstora, djupa	Stora vänliga
Sömn	Ca 6 tim, lättväckt	7 - 8 tim, välgörande	Minst 8 tim, svårväckt
Hunger	Oregelbunden, glömmar ibland äta	Stark, "måste" ha mat	Långsam, kan hoppa över måltider
Avföring	Oregelbunden, torr, hård	Snarare lös än hård, regelbunden	Långsam, tung
SUMMA POÄNG	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

NATURSTJÄRNAN

www.naturstjarnan.se

0705-119919