



LEVENSKUNST

Puur Leven

BY MARIE-LOUISE

DOSHA TEST / Bepaal je constitutie (body-mind type)

**Door te weten wie je vanuit authenticiteit bent,
kan jij jezelf het beste gaan verzorgen.**

We dragen alle energieën (dosha's) in ons mee maar een ieder met een unieke combinatie. Één of twee dosha's kunnen de overhand hebben, alledrie komt zelden voor. Door het doen van deze test krijg je globaal een inzicht van jouw unieke constitutie. Doe deze test twee maal. De eerste keer vul je de antwoorden in zoals je meestal in je leven was. De tweede keer vul je de antwoorden in zoals je nu bent, dit geeft je huidige gesteldheid en een eventuele disbalans aan.

Zet een kruisje bij V, P of K en tel op het einde de hoeveelheid kruisjes op.
Stel V-6 P-10 K-3 dan is je overheersende dosha PITTA

dit is slechts een globale inschatting, voor een nauwkeuriger resultaat dien je een Ayurvedisch coach of therapeut te raadplegen. Gebruik deze informatie om zelf meer inzicht in jezelf te verschaffen.

Waarnemingen	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Lichaams- omvang				Slank	Gemiddeld	Fors
Gewicht				Laag	Gemiddeld	Over gewicht
Huid				Dun, droog, koud	Glad, vet, warm, blozend	Dik, vet, koel, wit, bleek
Haar				Ruw, donker, bruin, zwart, klitten, broos, fijn	Steil, vet, blond, grijs, rossig, kaal	Dik, krullend, vet, golvend, weelderig, alle kleuren mogelijk
Tanden				Groot, uiteenstaand,vooruits tekend, dun tandvlees	Gemiddeld, zacht, gevoelig tandvlees	Gezond, wit, sterk tandvlees
Neus				Onregelmatige vorm, scheef tussenschot	Lang en puntig, rood puntje van de neus	Kort, rond, mopsneus
Ogen				Klein, diepliggend, droog, nerveus, dunne wimpers. grijsblauw, donker	Scherp, helder, grijs, groen, geel/rood. Gevoelig voor licht. Vettige wimpers	Groot, mooi, blauw, donker,kalm, liefdevol.Zeer wit oogwit. Mooie volle lange wimpers
Nagels				Droog, ruw, broos, breken snel	Scherp, soepel, roze, glanzend	Dik ,glimmend, glad
Lippen				Droog, gesprongen, dun	Rood, ontstoken, gelig	Glad, vet, bleek
Kin				Dun, hoekig	Spits	Rond, onderkin
Wangen				Gerimpeld, ingevallen	Glad, plat	Rond, vlezig
Nek				Dun, lang	Gemiddeld	Groot, met vouwen
Borst				Plat, ingevallen	Doorsnee	Uitgezet, rond
Buik				Dun, plat, ingevallen	Doorsnee	Groot, dik
Navel				Klein, onregelmatig	Ovaal, ondiep, uitpuilend	Groot, diep, rond, langwerpig
Heupen				Slank, dun	Doorsnee	Zwaar, groot
Gewrichten				Koud, krakend	Doorsnee	Groot, soepel
Eetlust				Onregelmatig, gering	Groot, honger, onverdraaglijk	Langzaam maar stabiel
Spijs- vertering				Onregelmatig, gasvormig	Snel, veroorzaakt branderigheid	Langdurig, slijmvormend
Smaak, gezonde				Zoet, zuur, zout	Zoet, bitter, scherp	Bitter, scherp, astringent

voorkeur						
Dorst				Veranderlijk	Teveel	Weinig
Uit- scheiding				Constipatie, droog, hard	Gemakkelijk, zacht	Dik, vet, traag
Lichamelijke Activiteit				Hyperactief	Gematigd	Stilzittend
Geestelijke activiteit				Altijd actief	Gematigd	Langzaam
Emoties				Angst, bezorgd, onzeker, flexibel	Woede, haat, jaloezie, vastberaden	Kalm, hebzuchtig, gehechtheid
Vertrouwen				Variabel, veranderlijk	Intens, extreem	Consistent, mild, diep
Verstand				Snel, maar onjuiste reactie	Juiste reactie	Langzaam, exact
Geheugen				Korte termijn - goed Lange termijn- slecht	Goed	Langzaam maar gestaag
Dromen				Snel, actief, angstig, veel	Hevig, oorlog, geweld	Meren, sneeuw, romantisch
Slaap				Weinig, gebroken, slapeloosheid	Weinig maar diep	Diep en lang
Spraak				Snel, onduidelijk	Scherp, doordringend	Langzaam, monotoon
Financiën				Arm, geeft geld uit aan onbenulligheden	Geeft geld uit aan luxe artikelen	Spaarzaam. Let goed op . Geeft geld uit aan eten
TOTAAL				VATA	PITTA	KAPHA