



Teszt az ajurveda szerinti testtípusod beazonosításához

A testben három szakaszt találsz: Vata, Pitta és Kapha, vagyis minden dósához tartozik egy kérdéssor. Számodra a végeredmény lesz érdekes dósá típusonként. Így töltsd ki:

- Minden kérdésnél jelöld be a Rád jellemzőt 1-től 6-ig (1 - amelyik egyáltalán nem jellemző; 6 - ami teljesen igaz Rád).
- Minden szakasz végén, add össze a számokat, írd fel magadnak és menj tovább.

A végén 3 számot kapsz: a Vata, Pitta és Kapha szakaszok végeredményét. Amelyiknél a legmagasabb szám jön ki, az a Te elsődleges dósatípusod.

1. Általában sokat beszélek.	1-2-3-4-5-6
2. Könnyen megijedek és izgulok.	1-2-3-4-5-6
3. Gyors a járásom.	1-2-3-4-5-6
4. Nehezen hozok döntéseket.	1-2-3-4-5-6
5. Fogékony vagyok az új dolgokra.	1-2-3-4-5-6
6. Nehezen tanulok és memorizálok.	1-2-3-4-5-6
7. Nehezen alszom el, és gyakran felébredek.	1-2-3-4-5-6
8. Gyakran száraz a bőröm, kezem, lábam hideg.	1-2-3-4-5-6
9. Gyors, alkalmazkodó, de határozatlan vagyok.	1-2-3-4-5-6
10. Nem szeretem a hideg időt.	1-2-3-4-5-6
11. Hajlamos vagyok székrekedésre.	1-2-3-4-5-6
12. Alacsony súlyú vagyok, és nehezen hízom.	1-2-3-4-5-6
13. Hajlamos vagyok a szétszórtságra és a rendszertelenségre.	1-2-3-4-5-6
14. Hajlamos vagyok az aggodalomra és a szorongásra.	1-2-3-4-5-6
15. Ritkán izzadok meg.	1-2-3-4-5-6
16. Szeretem az utazást, a sebességet, kvíz műsorokat és játékokat, érdekel a művészet.	1-2-3-4-5-6



Teszt az ajurveda szerinti testtípusod beazonosításához

Minden kérdésnél jelöld be a Rád jellemzőt 1-től 6-ig (1 amelyik egyáltalán nem jellemző; 6, ami teljesen igaz Rád).

A szakasz végén, mielőtt továbblépnél a következő szakaszra add össze a számokat, írd fel magadnak és menj tovább.

- | | |
|---|-------------|
| 1. Éles felfogású, intellektuális vagyok. | 1-2-3-4-5-6 |
| 2. Saját ötleteimet végrehajtom, célom elérése érdekében akár erőszakos is tudok lenni. | 1-2-3-4-5-6 |
| 3. Dinamikusan és metodikusan dolgozom. | 1-2-3-4-5-6 |
| 4. Könnyen türelmetlenné válok. | 1-2-3-4-5-6 |
| 5. A hajam vékony, selymes, világos, vörös, ősz vagy kopasz. | 1-2-3-4-5-6 |
| 6. Emésztésem jó, bármilyen ételt meg tudok enni. | 1-2-3-4-5-6 |
| 7. Többet tudok enni, mint más hasonló típusú ember. | 1-2-3-4-5-6 |
| 8. Rosszul érzem magam, és ideges leszek, ha nem időben eszem. | 1-2-3-4-5-6 |
| 9. Székletem rendszeres, normális és ritkán van székrekedésem. | 1-2-3-4-5-6 |
| 10. Túl meleg időben rosszul érzem magam. | 1-2-3-4-5-6 |
| 11. Szeretem a hideg ételeket és italokat. | 1-2-3-4-5-6 |
| 12. Könnyen izzadok. | 1-2-3-4-5-6 |
| 13. Szeretem a kihívásokat, közösségben gyakran én vagyok az irányító. | 1-2-3-4-5-6 |
| 14. Ha lebetegszem gyakran vagyok lázas, hajlamos vagyok fertőzésekre, gyulladásokra. | 1-2-3-4-5-6 |
| 15. Jó vagyok minden versenyben és szeretek vitatkozni. | 1-2-3-4-5-6 |
| 16. Forró fejű vagyok, de gyorsan megnyugszom. | 1-2-3-4-5-6 |

hana.hu



KAPHA

Teszt az ajurveda szerinti testtípusod beazonosításához

Minden kérdésnél jelöld be a Rád jellemzőt 1-től 6-ig (1 amelyik egyáltalán nem jellemző; 6, ami teljesen igaz Rád).

A szakasz végén, mielőtt továbblépnél a következő szakaszra add össze a számokat, írd fel magadnak és menj tovább.

- | | |
|--|-------------|
| 1. Alkalmazkodónak tekintenek az emberek. | 1-2-3-4-5-6 |
| 2. Nehéz felidegesíteni engem. | 1-2-3-4-5-6 |
| 3. Nyugodtan és lassan dolgozom. | 1-2-3-4-5-6 |
| 4. Lassan, egyenesen és biztosan járok. | 1-2-3-4-5-6 |
| 5. Hosszútávú, tiszta, éles memóriám van. | 1-2-3-4-5-6 |
| 6. Bőröm finom, nedves és puha. | 1-2-3-4-5-6 |
| 7. Békeszerető ember vagyok. | 1-2-3-4-5-6 |
| 8. Alvásom mély és nyugodt. | 1-2-3-4-5-6 |
| 9. Rosszul érzem magam, ha nem alszom 8 órát. | 1-2-3-4-5-6 |
| 10. Hajlamom van lerakódásra, váladékképződésre a homloküregben, arcüregben, légutakban, könnyen ödémásodom. | 1-2-3-4-5-6 |
| 11. Van egy picit túlsúlyom. | 1-2-3-4-5-6 |
| 12. Ha elfoglalt vagyok, könnyen kihagyok egy étkezést. | 1-2-3-4-5-6 |
| 13. Könnyen hízom és nehezen fogyok. | 1-2-3-4-5-6 |
| 14. Tenyerem nedves, bőröm hűvös. | 1-2-3-4-5-6 |
| 15. Nehezen veszem rá magam a mozgásra, jobban szeretek pihenni, szívesen vagyok víz közelben. | 1-2-3-4-5-6 |
| 16. Keveset izzadok, de azt szinte állandóan. | 1-2-3-4-5-6 |

KAPHA DOSHA

EREDMÉNY: