

Introducción

Este cuestionario reúne información sobre su naturaleza básica, la forma en que era de niño y los patrones básicos que han sido ciertos durante la mayor parte de su vida. Si desarrolló una enfermedad en la infancia o como adulto, piense en cómo eran las cosas para usted antes de esa enfermedad. Si se aplica más de una calidad en cada característica, elija la que más se aplique. Para rasgos físicos bastante objetivos, su elección generalmente será obvia. Dado que los rasgos mentales y el comportamiento tienden a ser más subjetivos, debe responder de acuerdo a cómo se sintió y actuó la mayor parte de su vida, o al menos en los últimos años.

Instrucciones

Clasifica cada característica con un 5, 3 o 1.

Para cada fila, usa cada número una vez. Cada fila debe sumar hasta 9.
Consulte el ejemplo a continuación para obtener orientación.

Ejemplo: Características Peso

5 = Me representa con mayor precisión 3 = En segundo lugar me representa
1 = Rara vez me representa

Nota: Cada fila debe sumar hasta 9. El total de Vata, Pitta y Kapha combinados debe sumar hasta 90.

Escriba en el cajon vacio del frente su respuesta: 5, 3, o 1

CARACTERÍSTICAS	VATA	PITTA	KAPHA
Complejión	Soy delgado, flaco, con articulaciones prominentes y músculos delgados	Tengo una constitución media y simétrica con un buen desarrollo muscular.	Tengo una estructura grande, redonda o robusta. Mi marco es ancho, robusto o grueso.
Peso	BAJO; Puedo olvidar comer o tener una tendencia a perder peso	MODERADO; es fácil para mí ganar o perder peso si me lo propongo.	PESADO; Gano peso fácilmente y tengo dificultades para perderlo.
Ojos	Mis ojos son pequeños y activos.	Tengo una mirada penetrante.	Tengo ojos grandes y agradables.
Piel	Mi piel es seca, áspera o delgada.	Mi piel es cálida, de color rojizo y propensa a la irritación.	Mi piel es gruesa, húmeda y suave.
Pelo	Mi cabello es seco, quebradizo o encrespado.	Mi cabello está bien con una tendencia al adelgazamiento temprano o canoso.	Tengo un cabello abundante, espeso y graso.

CARACTERÍSTICAS	VATA	PITTA	KAPHA
Articulaciones	Mis articulaciones son delgadas y prominentes y tienen una tendencia a quebrarse.	Mis articulaciones están flojas y flexibles.	Mis articulaciones son grandes, bien tejidas y acolchadas.
Patrón de Sueño	Tengo el sueño ligero con una tendencia a despertar fácilmente.	Tengo el sueño moderadamente sano, por lo general necesito menos de ocho horas para sentirse descansado.	Mi sueño es profundo y largo. Tiendo a despertarme lentamente por la mañana.
Temperamento	Soy animado y entusiasta por naturaleza. Me gusta cambiar.	Soy decidida e intensa. Me gusta convencer.	Soy fácil de ir y aceptar. Me gusta apoyar.
Patrón de Stress	Me vuelvo ansioso y / o preocupado.	Me vuelvo irritable y / o agresivo.	Me siento retraído y / o recluso.
Temperatura del cuerpo	Mis manos y pies suelen ser fríos y prefiero los ambientes cálidos.	Normalmente soy cálido, independientemente de la temporada, y prefiero los ambientes más fríos.	Soy adaptable a la mayoría de las temperaturas, pero no me gustan los días fríos y húmedos.
Total	VATA:	PITTA:	KAPHA:

Ahora mire su puntaje total para cada dosha (Vata, Pitta y Kapha).

Si un puntaje es mucho más alto que los demás, de lo que eres un solo tipo de dosha. Sin embargo, los tipos de dosha único están en la minoría. Es mucho más común ser de dos-dosha o bi-doshic, donde predominan dos doshas. Puedes observar las características de los tipos puros de dosha y llegar a una buena aproximación de cómo es una persona bi-dosha. Como regla general, las características físicas de los doshas no se mezclan como los colores de la pintura. Si combinas Vata, que produce una compilación delgada, con Kapha, que produce una compilación pesada, no obtienes una compilación mediana (una compilación que es claramente Pitta). Lo que realmente sucede es que un tipo Vata-Kapha exhibe un rasgo u otro.

Si eres un tipo de dos-dosha, puedes tener un dosha que sea más prominente en tu mente y otro que sea predominante en tu cuerpo, o que puedan mezclarse en tu mente y cuerpo. Por ejemplo, un tipo Pitta-Kapha puede tener el físico más pesado y sólido de un tipo Kapha puro, combinado con la intensidad mental y el impulso de Pitta puro.

Finalmente, si sus puntuaciones para cada dosha son iguales, se lo considera un tri-doshic. escribe en Ayurveda. El tipo tri-doshico es extremadamente raro y puede considerarse un regalo porque tener un balance de los tres doshas crea una constitución robusta. Si usted es tri-doshico, tenderá a tener un sistema inmunológico fuerte y disfrutará de buena salud y longevidad en general. Sin embargo, sus doshas aún pueden salir de equilibrio, por lo que es importante cultivar un estilo de vida equilibrado con un montón de sueño reparador, ejercicio, tiempo diario para la meditación o tranquilidad interna, comidas saludables, tiempo con la familia y amigos, y trabajo o actividades que brinden Un sentido de propósito y alegría.

Cuestionario de equilibrio mente-cuerpo

Ahora que ha identificado su tipo de dosha, es hora de determinar si su estilo de vida actual apoya un estado equilibrado de mente y cuerpo. Este cuestionario de equilibrio entre la mente y el cuerpo está destinado a evaluar su situación actual de la vida, incluidos los estreses, las enfermedades o los cambios en la vida que pueda estar experimentando.

Responda a estas preguntas de acuerdo con lo que es más cierto para usted ahora o durante el último mes. Con la siguiente escala, indique qué tan bien se aplica cada afirmación a sus experiencias de vida en los últimos meses.

En el siguiente enlace podrán entrar para responder el cuestionario y recibir una respuesta en tu correo. El cuestionario es en inglés, pero la traducción la tienen en este documento a continuación.

https://shop.chopra.com/dosha-quiz/?sso_code=eyJpdil6lmRwOW9OM0M3SEdFOHZ2QlFtU3c4OVE9PSIsInZhbHVlIjoieVks5ibUxMcThR Tyt5T3dWZ0lnK2VmTkhKXC9ReUZ4RWdtUmRScVpvajZERFZvVGZFT3o1dEloOXBhRGxFN2dk d1wvbGNQZ3JlY2xnOWV3NHB4SkJkblwvdDgzdzZQnFUZ0VXQ0VhYmpGTE1jM2M9liwibWFjIjoiMWQ3ZGNkODQyMDFkZWZmYzRhOWMyZjkyMTA3Yjk5MDIhMGQ0MDM4MzAzODczZDU3Z DVhNGU5ZTMxYzdkYjdkOSJ9

Mente Vata					
	De ningún modo	Ligeramente	Algo	Moderadamente	Muy a menudo
Me he sentido preocupado o ansioso.					
He tenido dificultades para conciliar el sueño o me he despertado fácilmente.					
Me he sentido inquieto o inquieto.					
He estado actuando de manera impulsiva o inconsistente.					

Mente Vata					
	De ningún modo	Ligeramente	Algo	Moderadamente	Muy a menudo
He sido más olvidadizo de lo habitual.					

Cuerpo Vata					
	De ningún modo	Ligeramente	Algo	Moderadamente	Muy a menudo
Mi horario diario de comer, ir a dormir o despertar ha sido inconsistente día a día.					
Mi digestión ha sido irregular con gases o hinchazón.					
Mis evacuaciones intestinales han sido duras, secas o se producen menos de una vez por día.					
Mi piel ha sido seca o escamosa.					
He estado teniendo una serie de preocupaciones físicas.					

Mente Pitta					
	De ningún modo	Ligeramente	Algo	Moderadamente	Muy a menudo
Me he estado sintiendo irritable o impaciente.					
Me he estado sintiendo crítica e intolerante.					
Me he estado comportando compulsivamente con dificultad parando una vez que comencé un proyecto.					
He sido fuertemente criticado, compartiendo libremente mi punto de vista sin que me lo pidan.					
Me he sentido frustrado con otras personas.					

Cuerpo Pitta					
	De ningún modo	Ligeramente	Algo	Moderadamente	Muy a menudo
Mi piel se ha sentido caliente e irritable, o se ha estado rompiendo fácilmente.					

Cuerpo Pitta					
	De ningún modo	Ligeramente	Algo	Moderadamente	Muy a menudo
Las comidas picantes, aunque podría disfrutarlas, no han estado de acuerdo conmigo.					
He tenido indigestión ácida o acidez estomacal.					
Me he sentido sobrecalentado, he tenido fiebre baja o he estado experimentando sofocos					
Mis intestinos han estado flojos o moviéndose más de dos veces al día.					

Mente Kapha					
	De ningún modo	Ligeramente	Algo	Moderadamente	Muy a menudo
He estado lidiando con el conflicto retirándome.					
He estado acumulando más desorden de lo habitual en mi vida.					

Mente Kapha					
	De ningún modo	Ligeramente	Algo	Moderadamente	Muy a menudo
He estado manteniendo mi rutina y sintiéndome resistente a cambiar mi ritmo.					
He tenido dificultades para dejar una relación, un trabajo o una situación a pesar de que ya no me nutre.					
He estado actuando de manera impulsiva o inconsistente.					
He pasado más veces observando que participando en actividades deportivas.					

Cuerpo Kapha					
	De ningún modo	Ligeramente	Algo	Moderadamente	Muy a menudo
He estado aguantando libras extra.					
He estado teniendo dificultades para ir en la mañana.					

Cuerpo Kapha					
	De ningún modo	Ligeramente	Algo	Moderadamente	Muy a menudo
Mi digestión ha sido lenta o me he sentido pesado después de una comida.					
He tenido congestión sinusal o flema excesiva en mi tracto respiratorio.					
Me he sentido somnoliento o lento después de las comidas.					