

PRAKRUTI CHOPRA TEST

Costituizione Ayurvedica di: _____

Costituizione Ayurvedica: _____

V		P		K	
---	--	---	--	---	--

**Nel rispondere alle seguenti domande, fai riferimento alla tua vita vissuta sin da quando eri bambino, o almeno alla tendenza negli ultimi 5 -10 anni.*

1	Svolgo le mie attività molto velocemente.	1	2	3	4	5	6
2	Non sono brav* a memorizzare le cose e ne a ricordarmele in seguito.	1	2	3	4	5	6
3	Sono vivace ed entusiasta di natura.	1	2	3	4	5	6
4	Il mio fisico e leggero e sottile, non prendo peso facilmente.	1	2	3	4	5	6
5	Ho sempre imparato le cose nuove molto velocemente.	1	2	3	4	5	6
6	La mia andatura tipica è il passo veloce.	1	2	3	4	5	6
7	Tendo ad avere difficoltà a prendere decisioni.	1	2	3	4	5	6
8	Tendo sviluppare di gas o a soffrire di costipazione.	1	2	3	4	5	6
9	Tendo ad avere mani e piedi freddi.	1	2	3	4	5	6
10	Tendo a diventare ansioso o preoccupato frequentemente.	1	2	3	4	5	6
11	Non tollero l'acqua fredda come la maggior parte delle persone.	1	2	3	4	5	6
12	Parlo velocemente e i miei amici pensano che io sia loquace.	1	2	3	4	5	6
13	Il mio umore cambia velocemente e sono un soggetto emotivo di natura.	1	2	3	4	5	6
14	Ho spesso problemi ad addormentarmi o ad avere un sonno profondo.	1	2	3	4	5	6
15	La mia pelle tende naturalmente ad essere molto disidratata, specialmente in inverno.	1	2	3	4	5	6
16	La mia mente tende ad essere iperattiva, ma ho anche molta immaginazione.	1	2	3	4	5	6
17	Mi muovo velocemente e sono molto attivo, anche se le mie energie finiscono in fretta.	1	2	3	4	5	6
18	Sono facilmente eccitabile.	1	2	3	4	5	6
19	Se sono da solo, mangio e dormo quando capita, non ho una routine.	1	2	3	4	5	6
20	Imparo in fretta ma allo stesso tempo dimentico in fretta.	1	2	3	4	5	6
	PUNTEGGIO VATA DOSHA:						
1	Mi considero molto efficiente.	1	2	3	4	5	6
2	Nelle mie attività, tendo ad essere estremamente preciso ed ordinato.	1	2	3	4	5	6
3	Ho un carattere forte e risoluto, a volte ho delle maniere un po' forti.	1	2	3	4	5	6
4	Non sono a mio agio, o comunque mi affatico facilmente, nei climi caldi.	1	2	3	4	5	6
5	Tenso a sudare facilmente.	1	2	3	4	5	6
6	Anche se non lo lascio intendere, mi irrito o arrabbio facilmente.	1	2	3	4	5	6
7	Se salto un pasto o se ritardo a mangiare, mi sento a disagio.	1	2	3	4	5	6
8	Una o più di queste caratteristiche descrivono i miei capelli: calvizie, ingrigimento precoce, sottili, lisci, biondi, rossi o biondo-rossicci.	1	2	3	4	5	6
9	Ho un forte appetito, se voglio posso mangiare un'abbondante dose di cibo.	1	2	3	4	5	6
10	E' facile che le persone mi considerino testard*	1	2	3	4	5	6
11	Il mio intestino è regolare come un orologio. E' più facile che io abbia la diarrea piuttosto che io sia constipat*	1	2	3	4	5	6

12	Divento impaziente molto facilmente.	1	2	3	4	5	6
13	Tendo ad essere perfezionista anche nei dettagli.	1	2	3	4	5	6
14	Mi arrabbio abbastanza facilmente, ma poi dimentico velocemente.	1	2	3	4	5	6
15	Sono golos* di cibi freddi come il gelato e le bibite ghiacciate.	1	2	3	4	5	6
16	E' più facile che mi accorga se una stanza è troppo calda piuttosto che sia troppo fredda.	1	2	3	4	5	6
17	Non tollero i cibi troppo piccanti, né quelli troppo speziati.	1	2	3	4	5	6
18	Non sono così tollerante, come dovrei essere, quando qualcuno non la pensa come me.	1	2	3	4	5	6
19	Mi picciono le sfide e quando voglio qualcosa sono molto determinato.	1	2	3	4	5	6
20	Tendo ad essere abbastanza critico con me stesso e con gli altri.	1	2	3	4	5	6
	PUNTEGGIO PITTA DOSHA:						
1	Naturalmente tendo a fare le cose lentamente, in maniera rilassata.	1	2	3	4	5	6
2	Prendo peso più facilmente, rispetto alla media delle persone.	1	2	3	4	5	6
3	Sono placido e calmo di natura. Non è facile scuotermi.	1	2	3	4	5	6
4	Posso saltare facilmente i pasti senza ripercussioni sul corpo o sulla mente.	1	2	3	4	5	6
5	Ho una tendenza a: eccesso di muco, catarro, congestione cronica, asma, o sinusite.	1	2	3	4	5	6
6	Devo dormire assolutamente almeno 8 ore per notte, per sentirmi bene il giorno dopo.	1	2	3	4	5	6
7	Il mio sonno è molto profondo.	1	2	3	4	5	6
8	Sono calm* di natura e non mi arrabbio facilmente.	1	2	3	4	5	6
9	Non imparo velocemente con tante altre persone, ma ho una memoria eccellente.	1	2	3	4	5	6
10	Ho una tendenza a diventare paffuto, accumolo grasso facilmente.	1	2	3	4	5	6
11	Il tempo uggioso e umido mi da fastidio.	1	2	3	4	5	6
12	I miei capelli sono scuri, spessi e ondulati.	1	2	3	4	5	6
13	Ho una pelle liscia, morbida e leggermente pallida nel complesso.	1	2	3	4	5	6
14	Sono di corporatura alta e solida.	1	2	3	4	5	6
15	Le seguenti parole mi descrivono bene: seren*, compassionevole, buono e dolce di natura.	1	2	3	4	5	6
16	La mia digestione è lenta, il che mi fa sentire "pesante" dopo i pasti.	1	2	3	4	5	6
17	Ho un ottimo livello di stamina e resistenza fisica, grazie a una riserva stabile di energie.	1	2	3	4	5	6
18	Generalmente cammino con un passo lento e misurato.	1	2	3	4	5	6
19	Ho una tendenza a dormire troppo, faccio fatica ad alzarmi e quando mi alzo mi sento in una bolla.	1	2	3	4	5	6
20	Quando faccio qualcosa, sono metodic* e lento, anche quando mangio.	1	2	3	4	5	6
	PUNTEGGIO KAPHA DOSHA:						