

ВЕСЕННИЙ ДЕТОКС

АНКЕТА ПО ТИПУ ОРГАНИЗМА

В каждой категории отметьте галочкой те варианты, которые наиболее подходят вам за последние пару месяцев. Если вы чувствуете, что для вас подходит больше одного признака, отметьте все. По мере заполнения анкеты суммируйте показатели по каждой колонке и запишите их внизу. После окончания заполнения анкеты суммируйте итоговые показатели всех промежуточных результатов и запишите их в конце анкеты в блоке "ВСЕГО". Обратите внимание на ту колонку, в которой больше всего баллов. Затем найдите соответствующий тип организма в конце файла и прочтите его краткое описание.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ

Категория	Зима/Вата	Лето/Питта	Весна/Капха
Умственная деятельность	Сообразительный, неусидчивый	Острый ум, агрессивный	Спокойный, степенный, стабильный
Память	Прекрасная кратковременная память	Хорошая общая память	Прекрасная долгосрочная память
Мышление	Постоянно меняющееся	Довольно устойчивое	Устойчивое, постоянное, твердое
Сосредоточенность	Прекрасная кратковременная концентрация	Умственная концентрация выше средней	Хорошая способность к долгосрочной концентрации
Обучаемость	Быстрое восприятие учебного материала	От среднего до умеренного восприятия	Новая информация усваивается медленно
Сны	Пугающие, стремительные, беглые, прерывистые	Злые, горячечные, яростные, авантюрные	Включают воду, облака, отношения, романтику
Сон	Прерывистый, легкий	Крепкий, умеренный	Крепкий, тяжелый, длинный
Речь	Быстрая, иногда проглатываются слова	Быстрая, резкая, четкая	Медленная, чистая, приятная
Голос	Высокий	Средний	Низкий
Промежуточный итог			

ВЕСЕННИЙ ДЕТОКС

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ

Категория	Зима/Вата	Лето/Питта	Весна/Капха
Скорость приема пищи	Быстрая	Средняя	Медленная
Уровень голода	Непостоянный	Резкий; нуждается в пище, когда голодный	Легко может обойтись без пищи
Еда и напитки	Предпочитает теплые	Предпочитает холодные	Предпочитает сухие и теплые
Достижение целей	Легко отвлекается	Сконцентрированный и целеустремленный	Медленный и степенный
Дарения/пожертвования	Дарит мелкие суммы	Либо ничего не дарит, либо иногда дарит крупные суммы	Дарит регулярно и щедро
Взаимоотношения	Много случайных	Насыщенные	Продолжительные и крепкие
Половое влечение	Непостоянное или низкое	Умеренное	Сильное
Лучше работает	Под руководством	Один	В группе
Погодные предпочтения	Неприятие холода	Неприятие жары	Неприятие сырости, прохлады
Реакция на стресс	Быстро возбуждается	Средняя	Медленно возбуждается
Финансы	Не экономит, быстро тратит	Экономит, но транжира	Постоянно экономит, копит богатство
Дружба	Быстро заводит друзей, но дружба непродолжительная	Стремится к одиночеству, друзья связаны с родом деятельности	Стремится к продолжительной дружбе
Промежуточный итог			

ВЕСЕННИЙ ДЕТОКС

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ

Категория	Зима/Вата	Лето/Питта	Весна/Капха
Настроение	Быстро меняется	Медленно меняется	Устойчивое, постоянное
Реагирует на стресс	Страхом	Злостью	Безразличием
Больше реагирует на	Собственные чувства	Не чувствительный	Чувства других
В случае угрозы склонен	Бежать	Бороться	Смиряться
Отношения с супругом/партнером	Навязчивые	Ревнивые	Спокойные
Выражает любовь	Словами	Подарками	Прикосновениями
Когда чувствует обиду	Плачет	Спорит	Замывается
Эмоциональная травма приводит к	Беспокойству	Отрицанию	Депрессии
Уровень уверенности	Застенчивый	Внешне уверенный в себе	Внутренняя уверенность
Промежуточный итог			

ВЕСЕННИЙ ДЕТОКС

ФИЗИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ

Категория	Зима/Вата	Лето/Питта	Весна/Капха
Количество волос	Средние	Редеющие	Густые
Тип волос	Сухие	Нормальные	Жирные
Цвет волос	Темно-русые, блондинистые	Рыжие, золотисто-каштановые	Темно-коричневые, черные
Кожа	Сухая, шершавая, или и то, и другое	Нежная, от нормальной до жирной	Жирная, мокнущая, прохладная
Температура кожи	Холодные ладони/ступни	Теплая	Прохладная
Цвет лица	Темный	Розово-красный	Бледно-белый
Глаза	Маленькие	Средние	Большие
Белок глаза	Голубой/коричневатый	Желтый/красный	Глянцево-белый
Размер зубов	Очень большие или очень маленькие	Средние	Средние-большие
Вес	Худой, тяжело набирать	Средний	Грузный, легко набирать
Стул	Сухой, твердый, скудный, страдает запорами	Может быть несколько раз в день от мягкого до нормального	Обильный, медленный, густой, регулярный
Пульс в состоянии покоя			
Мужчины	70-90	60-70	50-60
Женщины	80-100	70-80	60-70
Вены и сухожилия	Сильно выступающие	В меру выступающие	Глубокие
Промежуточный итог			

ВЕСЕННИЙ ДЕТОКС

ПРОФИЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Категория	Зима/Вата	Лето/Питта	Весна/Капха
Выносливость к физической нагрузке	Низкая	Средняя	Высокая
Терпеливость	Удовлетворительная	Хорошая	Прекрасная
Сила	Удовлетворительная	Выше средней	Прекрасная
Скорость	Очень хорошая	Хорошая	Не очень быстрый
Состязательность	Не любит конкурентного давления	Целеустремленный соперник	Легко справляется с конкурентным давлением
Скорость ходьбы	Быстрая	Средняя	Медленная и ровная
Мышечный тонус	Стройный, низкий уровень жировой ткани	Средний, хорошая рельефность	Мускулистый/грузный, высокий уровень жировой ткани
Бежит, как	Лань	Тигр	Медведь
Размер тела	Мелкое телосложение, стройное или длинное	Среднее телосложение	Крупное телосложение, полное
Время реакции	Быстрая	Средняя	Медленная
Промежуточный итог			

ВЕСЕННИЙ ДЕТОКС

ВСЕГО

Категория	БАТА	ПИТТА	КАПХА
Психологический			
Поведенческий			
Эмоциональный			
Физический			
Физической формы			
ВСЕГО:			

ВЕСЕННИЙ ДЕТОКС

Зима/Вата: Воздух

Вата является самой подвижной из трех дош. Если она не сбалансирована, то Питта и Капха тоже становятся несбалансированными. Вата является основной движущей силой или источником энергии организма, обеспечивая следующие его функции:

- Выделительные: плод, семя, стул, моча и пот
- Участвует в метаболизме организма, преобразовании тканей
- Контролирует движения в организме (психические и физические), такие как: дыхание, сердцебиение, сокращения мышц и естественные позывы
- Передает все входящие импульсы мозгу
- Регулирует нервную систему

Лето/Питта: Огонь

Питта отвечает за преобразование, трансформацию. Питта обеспечивает выполнение следующих функций:

- Метаболизм: от переваривания пищи до преобразования всех других веществ
- Термогенез-поддерживает необходимую температуру тела
- Зрение
- Преобразование информации в знание/рассуждение и суждение
- Цвет лица – придает коже цвет и мягкость

Весна/Капха: Земля и Вода

Капха это самая тяжелая из трех дош. Она обеспечивает структуру и смазку, необходимую организму. Капха обеспечивает выполнение следующих функций:

- Сила и энергия
- Влажность и смазка
- Стабильность для придания необходимого заземляющего аспекта как телу, так и разуму
- Масса и структура для придания объемности тканям организма
- Деторождение и потенция