

### Doshatest

Markera det alternativ som passar bäst på dig – i enstaka fall kan du göra två markeringar. Om någon egenskap har ändrats mycket genom ditt liv, markera Vata eftersom det är den mest rörliga doshan.

Testen bör betraktas som ett redskap för självinsikt som kan användas igen och igen, för att hjälpa dig känna igen Vata, Pitta och Kapha och upptäcka din grundläggande konstitution genom obalanser och förändringar. Kom ihåg att alla står under inflytande av alla tre doshas!

	Vata	Pitta	Kapha
<b>Kroppsbyggnad</b>	Slank, ovanligt liten eller lång	Medium, Muskelös, Symmetrisk	Stor, Rund, Muskelös
<b>Benstomme</b>	Tunn, Framträdande leder	Medium	Kraftig
<b>Vikt</b>	Lägger inte på hullet	Stabil, kan styra sin vikt	Lägger lätt på hullet
<b>Ögon</b>	Små, aktiva eller nervösa	Intensiva, ljusa	Stora, lugna, sensuella
<b>Tänder</b>	Oregelbundna, Små, evt. Stora framtänder. Tunt tandkött	Medium, Rödaktigt tandkött	Stora, välformade, vita
<b>Hud</b>	Torr, Lite grov, Kylig, Mörk ton	Mjuk, Smidig, Varm, Rosig	Tjock, Oljig, Sval, Mjuk, Blek
<b>Hår</b>	Torr, Grovt, Mörkt	Ljust eller Rött, Tunt och fint	Tjockt, Vågigt, Lite oljigt
<b>Leder</b>	Torra, Kalla, Knakar, evt. hyperflexibla	Mjuka och Starka	Stabila, Välsmorda, Starka
<b>Solkänslighet</b>	Blir lätt brun	Blir lätt röd	Blir brun långsamt
<b>Perspiration</b>	Svettas lite	Svettas mycket, svetten kan lukta	Svettas moderata mängder
<b>Aptit</b>	Oregelbunden	Stark aptit, alltid redo att äta, irriterad om hungern blir stark	Stabil aptit, kan lätt hoppa över en måltid
<b>Törst</b>	Varierande	Ofta törstig	Lite törst
<b>Avföring</b>	Oregelbunden, Förstoppad, Gasig, Torr	Regelbunden, Snabb omsättning, Mjuk eller lös, Gulaktig	Regelbunden, Långsam, Oljig och Tung
<b>Sömn</b>	Lätt, Kort, Avbruten eller Sömlöshet	Sover gott och tillräckligt	Sover tungt och länge
<b>Rutiner</b>	Tycker illa om planering och rutiner	Tycker om planer och rutiner, speciellt självskapade	Kan lätt följa och även fastna i planer och rutiner
<b>Mental &amp; Fysisk aktivitet</b>	Alltid aktiv	Ofta aktiv	Låg aktivitet, Flegmatisk
<b>Tal</b>	Snabbt, Otydligt	Precist, Välartikulerat	Långsamt, Monotont
<b>Temperament</b>	Snabb, Flexibel, Anpassar sig lätt till förändringar	Motiverad, Intensiv, Modig	Tillfreds, Kärleksfull, Empatisk

<b>Åsikter</b>	Ändrar ofta åsikt och synvinkel	Starka åsikter, tycker om att uttrycka dem	Ändrar inte åsikt ofta, Konservativ
<b>Minne</b>	Gott korttidsminne, Sämre långtidsminne	Precist, Distinkt	Långsamt, Gott långtidsminne
<b>Drömmar</b>	Drömmer ofta, minns endast fragment Fartfyllda drömmar	Drömmer och minns ofta. Jakt, kamp och kraftmätningar	Minns intensiva drömmar. Ofta emotionella
<b>Mentalitet</b>	Oregelbundet humör och ideer	Ger starkt uttryck för humör och idéer	Stabil, Ändrar saker långsamt
<b>Ekonomi</b>	Svårt för att spara och följa en budget, Impulsiv	Spenderar effektivt, investerar, tycker om lyx	Sparar för en trygg framtid,
<b>Sexualitet</b>	Oregelbunden sexdrift, Fantiserar	Stark sexdrift, Alltid redo	Långsam, Passionerad, Uthållig
<b>Klimat</b>	Trivs i varmt, soligt, fuktigt klimat	Trivs i svalt, skuggigt, luftigt klimat	Trivs i varmt och torrt klimat
<b>Reaktion på obehag och svårigheter</b>	Obeslutsamhet, Instabilitet, Nervositet, Ängest, Ängslan, Rädsla	Irritation, Otålmodighet, Frustration, Ilska, Svartsjuka	Stagnation, Trötthet, Melankoli, Depression, Girighet, Beroende, Missbruk
<b>Summa</b>	<b>V:</b>	<b>P:</b>	<b>K:</b>