

Vragenlijst voor het vaststellen van je dosha type:

Zet een cijfer van 1 tot 5 naast elke vraag

1-2 = nee, niet echt

3 = enigszins, klopt voor een deel

4-5 = ja, dit ben ik

- Deze vragenlijst vraagt wat zelfkennis. Gebruik de lijst dan ook om jezelf beter te leren kennen. Vraag je familie om raad indien nodig.
- De vragen gaan niet over goed of slecht. Vul in hoe je bent en niet hoe je wil zijn.
- Voor een optimaal beeld van je natuur, kijk je terug naar jezelf toen je het lekkerst in je vel zat. Je houdt geen rekening met de veranderingen van de laatste tijd.
- Je kan de lijst ook 2x invullen. Eén keer toen je goed in je kracht was en één keer nu.

VATA / WIND

1-2 = nee, niet echt • 3 = enigszins, klopt voor een deel • 4-5 = ja, dit ben ik

1	Ik ben snel van begrip	
2	Ik onthoud goed op korte termijn	
3	Ik heb een enthousiaste aard	
4	Ik ben tener gebouwd, zowel in botten als in spieren	
5	Ik kom niet gemakkelijk in gewicht aan	
6	Ik hou van warme dranken en warme spijzen	
7	Ik ben een beweeglijk type	
8	Ik heb snel kou	
9	Ik ben dikwijls ongerust en angstig	
10	Ik praat graag en veel	
11	Ik heb de neiging tot constipatie	
12	Ik heb een wisselvallig humeur	

13	Ik ben een lichte en slechte slaper	
14	Ik heb een droge huid	
15	Ik heb een afkeer van routine en hou van verandering	
16	Ik maak me snel druk	
17	Ik lach gemakkelijk	
18	Ik heb droog en stug haar	
19	Ik ben creatief en met veel dingen tegelijk bezig	
20	Ik geef graag geld uit	

PITTA / VUUR

1-2 = nee, niet echt • 3 = enigszins, klopt voor een deel • 4-5 = ja, dit ben ik

1	Ik ben goed in organiseren	
2	Ik heb een goede spijsvertering en kan van alles veel eten	
3	Ik zweet gemakkelijk	
4	Ik voel me snel ongemakkelijk bij warm weer	
5	Ik ben snel geïrriteerd of boos	
6	Ik voel mij niet zo goed als ik een maaltijd oversla of te laat eet	
7	Ik ben zeer precies	
8	Ik heb vaak dorst	
9	Ik lust graag koud voedsel zoals roomijs en koude dranken	
10	Ik ben vaak ongeduldig	

11	Ik heb een dominant karakter	
12	Ik heb het eerder warm dan koud	
13	Ik hou van uitdagingen	
14	Ik heb een gevoelige huid en snel huidproblemen	
15	Ik geef snel kritiek	
16	Ik maak makkelijk stoelgang, eerder dun	
17	Ik hou van stevige discussies en krijg graag gelijk	
18	Ik verdraag geen pikant en te sterk gekruid voedsel	
19	Ik heb een pittige rijstijl	
20	Ik geef graag geld aan luxe en kwaliteit	

KAPHA / AARDE

1-2 = nee, niet echt • 3 = enigszins, klopt voor een deel • 4-5 = ja, dit ben ik

1	Ik heb een rustige en kalme aard	
2	Ik kom makkelijk in gewicht aan en verlies het moeilijker dan anderen	
3	Ik heb een goed geheugen vooral op lange termijn	
4	Ik kan goed een maaltijd overslaan	
5	Ik heb tijd nodig om nieuwe dingen te leren	
6	Ik ben zwaar en stevig gebouwd	
7	Ik maak me niet snel druk	
8	Ik slaap zeer diep en liefst 8 uur of meer	

9	Ik ben een geduldig iemand	
10	Ik word gezien als zachtaardig	
11	Ik hou van structuur en vaste gewoontes	
12	Ik heb een goed uithoudingsvermogen	
13	Ik neem mijn besluiten weloverwogen	
14	Ik eet rustig en heb tijd nodig voor de vertering	
15	Ik heb een zachte huid	
16	Ik kom moeilijk in actie	
17	Ik praat met weinig woorden	
18	Ik heb dik haar	
19	Ik ben niet gemakkelijk kwaad	
20	Ik kan moeilijk dingen wegdoen	

Bereken mijn dosha

VATA / WIND .../100

PITTA / VUUR... /100

KAPHA / AARDE...../100