



AYURVEDISK AKTIVITETSTEST

Utdrag från boken "livskraft i vardagen" med inspiration av Ayurveda av Eva Forsberg Schinkler

Med hjälp av testet nedan om de olika personlighetsprofilerna kan du få hjälp att lättare förstå dina och andras olikheter, likheter och de styrkor var och en av oss har. Med en fördjupad förståelse kring dessa begrepp kan vi arbeta mer effektivt och kreativt genom att stödja våra egna och andras styrkor och talanger. Markera med en etta framför det påstående du tycker stämmer bäst på dig. Ge ett halvt poäng vardera om två påståenden på samma rad är likvärdiga.
Räkna ihop varje kolumn och skriv summan längst ner.

VATA

PITTA

KAPHA

AKTIVITET	Snabb, flexibel, lite rastlös många bollar i luften	Effektiv, målmedveten ambitiös, strukturerad	Lugn, metodisk en sak i taget, ej bråttom
MENTALITET	Många tankar att överväga emellan, snabb & rörlig i sinnet.	Skarpt intellekt, logisk analyserande, koncentrerad	Stabil, lugn brett intellekt, reflekterande
INLÄRNINGSKAP.	Lär sig snabbt, Ljudminne (tala)	Lär sig snabbt & effektivt Visuellt minne (skrift, bild)	Behöver tid för inläring Praktisk inläring (hands on)
MINNESFUNKTION	Glömmer snabbt	Skarpt & strukturerat minne	Minns för livet
BESLUTSFÖRMÅGA	Ofta obeslutsam, ser många alternativ.	Fattar beslut efter snabbt övervägande.	Behöver tid för beslut men är trygg i sina beslut
LIVSSTIL	Tenderar till föränderlig livs- föring speciellt mat & sömn. Ogillar fasta rutiner. Blir lätt uttråkad	Oftast välplanerad, strukturerade dagsrutiner, ofta tajta deadlines. Blir lätt frustrerad över förseningar. Försöker använda tiden optimalt.	Stabil & regelbundna vanor. Kan ha svårt att bryta vanor, söker sig till en bekvämlig livsstil.
STRESSMÖNSTER	Blir fort uppvarvad, känner lätt oro/ångest vid hög stress.	Biter ihop och kämpar på Frustration & irritation som kan övergå till mag/hud- problem vid hög stress.	Har långt till stress Blir mer tystlåten & inbunden vid hög stress.
KREATIVITET	Nyfiken, många idéer, testar gärna nya tankar.	Tar till sig nya tankar men granskar kritiskt	Väntar gärna med nya idéer
EKONOMI	Spenderar gärna pengar på impulsköp.	Spenderar men avväger noga på vad. Kvalitetsmedveten.	Sällan impulsköp, sparar hellre för framtiden.
HUMÖR	Växlande	Temperamentsfull	Lugn & stabil
UTHÅLLIGHET	Kort men intensiv uthållighet	God uthållighet, använder mycket vilja.	Mycket stabil och långvarig uthållighet.
SJUKDOMSTENDENS	Kan ofta bli sjuk, ofta smärta som kommer och går, torr sprucken hy sömnstörning.	Infektioner, inflammationer magkatarr, magsår, hudproblem migränattacker .	Sällan sjuk, kan bli mer som kroniska tillstånd som fetma, diabetes, astma.

SUMMA