

## STYRKEBASERAD TEST UTIFRÅN AYURVEDA

1. Markera 5 av de styrkor du ser att du har, välj fritt från alla tre kolumner och lägg märke till i vilken/vilka av Vata, Pitta eller Kapha-kvaliteterna du har flest styrkor.
2. Skriv ner en situation där du uppmärksammar att du använder en eller flera av dina styrkor. Du känner igen det för att det är då du upplever att det går lätt.
3. Skriv ner vilken eller vilka av dina styrkor du önskar vidareutveckla och vad det skulle bli för konsekvenser för dig.

### VATA

Flexibel

Rörligt intellekt

Snabb i tanke & handling

Idérik

Kreativ

Använder många ord

Bra på att starta projekt

Serviceminded

Följsam

Tänker "outside the box"

Driven till att bli omtyckt

### PITTA

Fokuserad

Analyserande

Värderande

Rask

Kontrollerande

Talar tydligt och koncist

Dirigerande

Värderingsstyrd

Passionerad

Förverkliga egna mål

Driven mot mål

### KAPHA

Lugn

Tar det med ro

Empatisk

Lyssnade

Reflekterande

Använder färre ord

Metodisk

Förvaltare

Långsiktig

Stabil

Driven till att ge omsorg

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_