



Namaste. Dieser Test ist erstellt und kostenfrei zur freien Verfügung gestellt von www.naturfroh.com

Ihrem Hersteller von hochwertigen pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln

Unter folgendem Link können Sie den Test jederzeit als .pdf herunterladen.

<https://www.naturfroh.com/ratgeber/ayurveda/ayurveda-dosha-typen-test/>

Hier ist der Naturfroh Dosha-Test mit 20 Fragen, den Sie selbst durchführen und auswerten können. Viel Freude dabei.

1. Wie beschreiben Sie Ihre Energielevel während des Tages?

- A) Hoch und konstant
- B) Unregelmäßig und schwankend
- C) Niedrig und erschöpft

2. Wie beschreiben Sie Ihren Schlaf?

- A) Tief und erholsam
- B) Unruhig und oft unterbrochen
- C) Leicht und oberflächlich

3. Wie beschreiben Sie Ihre Haut?

- A) Feucht und glatt
- B) Trocken und rau
- C) Ölig und neigt zu Akne

4. Wie beschreiben Sie Ihre Körpertemperatur?

- A) Warm und angenehm

B) Heiß und schweißtreibend

C) Kalt und oft frierend

5. Wie beschreiben Sie Ihre Körperbau?

A) Kurvig und weich

B) Schlank und muskulös

C) Dünn und zerbrechlich

6. Wie beschreiben Sie Ihren Appetit?

A) Regelmäßig und ausgewogen

B) Unvorhersehbar und manchmal übermäßig

C) Schwach und unregelmäßig

7. Wie beschreiben Sie Ihre Stimmungen?

A) Ausgeglichen und ruhig

B) Schnell wechselnd und emotional

C) Depressionen und Antriebslosigkeit

8. Wie beschreiben Sie Ihre Gedanken?

A) Klar und fokussiert

B) Unruhig und unstet

C) Langsam und müde

9. Wie beschreiben Sie Ihre Sinne?

A) Scharf und aktiv

B) Überempfindlich und manchmal überfordert

C) Matt und unempfindlich

10. Wie beschreiben Sie Ihre Bewegungen?

A) Schnell und agil

B) Unsicher und un schlüssig

C) Langsam und schwerfällig

11. Wie beschreiben Sie Ihre Intuition?

A) Stark und zuverlässig

B) Unbeständig und manchmal verwirrt

C) Schwach und unsicher

12. Wie beschreiben Sie Ihre Kommunikation?

A) Klar und direkt

B) Unsicher und manchmal unklug

C) Zurückhaltend und schüchtern

13. Wie beschreiben Sie Ihre Kreativität?

A) Hoch und ausdrucksstark

B) Unbeständig und manchmal chaotisch

C) Niedrig und un kreativ

14. Wie beschreiben Sie Ihre Beziehungen?

A) Tiefgründig und eng

B) Unbeständig und manchmal kompliziert

C) Distanziert und reserviert

15. Wie beschreiben Sie Ihre Entscheidungen?

A) Bestimmt und sicher

- B) Zögerlich und unsicher
- C) impulsiv und unüberlegt

16. Wie beschreiben Sie Ihre Reaktion auf Stress?

- A) Ruhig und gelassen
- B) Unruhig und angespannt
- C) Erschöpft und ausgebrannt

17. Wie beschreiben Sie Ihre Leidenschaft?

- A) Stark und motiviert
- B) Unbeständig und manchmal fehlend
- C) Schwach und unmotiviert

18. Wie beschreiben Sie Ihre Kontrolle?

- A) Fest und bestimmt
- B) Unsicher und manchmal mangelhaft
- C) Passiv und überwältigt

19. Wie beschreiben Sie Ihre Überlegungen?

- A) Sorgfältig und gründlich
- B) Schnell und manchmal unvorsichtig
- C) Langsam und unentschlossen

20. Wie beschreiben Sie Ihre Visionen und Ziele?

- A) Klar und motiviert
- B) Unbeständig und manchmal unklar
- C) Unmotiviert und fehlend

Zählen Sie, wie oft Sie jede Antwortoption ausgewählt haben. Die Antwort, die am häufigsten ausgewählt wurde, gibt Ihnen einen Hinweis auf Ihre dominante Dosha-Konstitution.

Verteilung von A-Antworten deutet auf Vata-Typ hin, B-Antworten auf Pitta-Typ und C-Antworten auf Kapha-Typ.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass jeder Mensch eine einzigartige Konstitution hat und es nicht zu einer vollständigen Übereinstimmung kommen muss.

Dieser Test ist lediglich eine grobe Orientierung und keine exakte Wissenschaft. Eine gründliche Diagnose kann nur von einem qualifizierten Ayurveda-Praktiker durchgeführt werden, der auch andere Faktoren, wie medizinische Geschichte und körperliche Untersuchung, berücksichtigt.



Pflanzliche Nährstoffe
Von der Ayurveda Inspiriert