

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
INLÄRNING	Lär sig snabbt Ljudminne (tala)	Lär sig snabbt & effektivt Visuellt minne (skrift, bild)	Behöver tid för inläring Praktisk inläring (hands on)
MINNE	Glömmer snabbt	Skarpt & strukturerat minne	Minns för livet
BESLUT	Ofta obeslutsam ser många alternativ	Fattar beslut efter snabbt övervägande	Behöver tid för beslut men är trygg i sina beslut
LIVSSTIL	Tenderar till föränderlig livsföring 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 bekväm livsstil
STRESS	Blir fort uppvarvad känner lätt oro/ångest inbunden 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 & 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
SJUKDOMAR	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			

