

VATA – PROFIL

Smal

Kort eller lång

Tänker snabbt

Talar fort

Rör sig snabbt

Oregelbunden livsstil

Livlig och fantasifull

Lättföränderligt humör

Snabb inläring

Glömmer snabbt

Tendens till oro & ångest

Blir snabbt utmattad

Blir snabbt uttråkad

Vill ha förändring

Söker utmaningar

Lätt störd sömn



SCHINKLER
LIFE & BUSINESS MANAGEMENT

PITTA-PROFIL

Medel kroppsbyggnad

Känslig hy

Medel uthållighet

Strukturerad

Företagsam

Ogillar för mycket värme

Gillar utmaningar

Värderande

Skarpt intellekt

Temperamentsfull

Stor hunger & törst

Tidsoptimist

Stark matsmältning

Ofta ledartyper

Lättirriterad

Kontrollerande

Har lätt att bränna ut sig



SCHINKLER
LIFE & BUSINESS MANAGEMENT

KAPHA – PROFIL

Kraftig kroppsbyggnad

Tendens till övervikt

Stark motståndskraft

Långsam matsmältning

Uthållig

Tolerant

Långsamt rörelsemönster

Förlåtande

Blir sällan sjuk

Tendens till självbelåtenhet

Lugn & Stabil

Funderar länge innan beslut

Långsam inlärningsförmåga

Söker ofta tröst i mat

Djup och tung sömn

Ställer ofta om dygnsrytmen



SCHINKLER
LIFE & BUSINESS MANAGEMENT

OBALANSER – DAGS ATT BALANSERA

Om du börjar få olika symptom är det dags att börja balansera din tillvaro.

Börja med att konstatera vilken dosha Vata, Pitta eller Kapha som kommer ur balans och se vidare hur varje dosha balanseras.

Exempel på obalanser:

- Vata:** smärta som kommer och går i rygg, nacke och axlar, förstoppning, oro & ängslan, torr och sprucken hy, hög stress, sömnstörning, rastlöshet
- Pitta:** stress i form av irritation, hudproblem, magkatarr, magsår, migränattacker, inflammationer, feber
- Kapha:** övervikt, tyngdkänsla i kropp och sinne, ständiga förkylningar, en känsla av att sitta fast, uppgivenhet



VATA – I OBALANS ÄR TEMAT OREGELBUNDENHET

För att komma i balans krävs regelbundenhet

Då Vatapersoner är smala, tunna och fryser ofta är det viktigt att tillföra värme, näring och vila. Vid hög stress är det särskilt viktigt för alla att ta hand om sin Vata-del i sin konstitution.

- Regelbundna vanor
- Sömn mellan ca kl. 22-06
- Varm mat och regelbundet 3 g/dagen
- Kokt varmt vatten regelbundet under hela dagen ca 6-8 koppar
- Värme, varmt bad, bastu, varmt klädd
- Stillhet, yoga, meditation, andningsövning



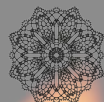
SCHINKLER
LIFE & BUSINESS MANAGEMENT

PITTA – I OBALANS ÄR TEMAT OMÅTTLIGHET

För att komma i balans krävs måttlighet

Då Pittapersoner är heta, intensiva och kraftfulla behöver de vara varsamma med sin energi. De behöver uppmärksamma när de blir alltför intensiv med tendenser till att missbruka sig själva eller andra.

- Måttliga vanor se upp med "tidsoptimisten"
- Se till att sova mellan 22:30-06 ej jobba sena kvällar/natt!
- Mat regelbundet 3 g/dagen "sval" mat (ej för kryddstark samt minska på "röda" matvaror), sallader och rå mat går bra under sommarhalvåret
- Regelbunden vätska i form av kokt svalt vatten ca 6-8 koppar dagligen
- Skapa tillfälle varje dag att göra ingenting, t ex meditation
- Minska på "elden" dvs om du ständigt tävlar mot dig själv eller andra, prova att slappna av och bara njuta av det du gör istället



SCHINKLER
LIFE & BUSINESS MANAGEMENT

KAPHA – I OBALANS ÄR TEMA TRÖGHET

För att komma i balans krävs stimulans

Då Kaphapersoner är lugna, stabila och mer långsamma behöver de se upp med att inte fastna i dåliga vanor, i för mycket sömn och för lite aktivitet. De behöver uppmärksamma när de får övervikt och börja skjuta upp viktiga saker till framtiden istället för att ta tag i det som behöver förändras.

- Aktiva vanor
- Sov mellan 23-06:30 undvika att sova för långt in på morgonen då det är Kaphatid vilket gör dig mer slö och trött.
- Ät endast när du är hungrig, i regel är det gynnsamt att äta en liten frukost, en ordentlig lunch och ett mindre kvällsmål
- Tillför kokt varmt vatten i lagom mängd ca 5 koppar/dag
- Variation i tillvaron, se till att inte fastna i hemmets lugna vrå
- Motion, Motion, Motion!



SCHINKLER
LIFE & BUSINESS MANAGEMENT