



Mental konstitution

Sattva

Äter ren mat
Sällan stimulantia
Lugn & stabil
Behov av lite sömn
God självkontroll
Lugnt tal, värderingsfri
Arbetar osjälviskt
Sällan arg
Sällan rädd
Anspråkslös
Sällan deprimerad
Känner universell kärlek
Ärlig
Stor förmåga till fokus
Förlåtande
Bra minne
Stark vilja
Stor kreativitet
Mediterar
Stor spirituella förmåga
Stor förmåga till inkänning
Förmåga till sårbarhet

Rajas

Varierad kost
Då och då
Varierat humör
Medelbehov
Medel
Dominerande
För personliga mål
Ibland
Ibland
Vissa egoistiska behov
Ibland
Personlig kärlek
Gynnar ofta personliga syfte
Medel
Ibland
Medel
Vilja för egna mål
Medel
Då och då
Tidvis
Tänker oftare på egna mål
Tidvis

Tamas

"Junk food"
Ofta
Affekterat humör
Stort behov
Dålig
Dömande
Lat och egoistisk
Ofta irriterad/arg
Ofta
Stora egna behov
Ofta tungsint
Brist på inkänning
Ljuger
Bristande
Bristande
Dåligt
Svårt att driva
Bristande
Aldrig
Sällan
Sällan reflekterande
Sällan