



Ayurvedisk psykologi

Vata Mental läggning

- Sattvisk:** Energisk, adaptiv, flexibel, snabb uppfattningsförmåga, god kommunikatör, stark känsla för medmänsklighet, stark healingförmåga, sann entusiasm, positiv energi, bra starter, god kapacitet att hantera förändringar.
- Rajasisk:** Obeslutsam, opålitlig, störande, hyperaktiv, upprorisk, rastlös, nervös, orolig, överdrivet pratsam, ytlig, bullrig, avbryter, falsk entusiasm
- Tamasisk:** Offer, rädd, underlägsen, oärlig, depressiv, självdestruktiv, drogmissbrukare, benägen till sexuell perversitet, mentalt störd, självmordsbenägen

Pitta Mental läggning

- Sattvisk:** Intelligent, tydlig, uppmärksam, upplyst, förebild, oberoende, varm, vänlig, modig, god guide och vägvisare
- Rajasisk:** Envis, impulsiv, dömande, ambitiös, aggressiv, kontrollerande, kritisk, dominerande, nonchalant, manipulativ, arg, ilsken, hänsynslös, stolt, egenkär
- Tamasisk:** Tyrann, hatisk, våldsam, hämndbenägen, alkoholmissbrukare, destruktiv, psykopat, kriminell, drogdealer, undervärlds-figur

Kapha Mental läggning

- Sattvisk:** Lugn, fridfull, nöjd, stabil, uthållig, lojal, kärleksfull, medkännande, förlåtande, tålmodig, trogen, mottaglig, närande, stödjande, tillitsfull
- Rajasisk:** Överdrivet hjälpsam, kontrollerande, beroende, snål, materialistisk, sentimental, behöver säkerhet, söker bekvämlighet, martyr
- Tamasisk:** Avtrubbad, lat, apatisk, hänsynslös, långsam uppfattningsförmåga, sniken, gniden, matmissbrukare