



## Ayurvedisk psykologi

### Mental läggning

	Sattvisk (Buddi)	Rajasisk (Ahamkara)	Tamasisk (Manas)
Vata	Energisk, adaptiv, flexibel, snabb uppfattningsförmåga, god kommunikator, stark känsla för medmänsklighet, stark healingförmåga, sann entusiasm, positiv energi, bra starter, god kapacitet att hantera förändringar	Obeslutsam, opålitlig, störande, hyperaktiv, upprorisk, rastlös, nervös, orolig, överdrivet pratsam, ytlig, bullrig, avbryter, falsk entusiasm	Offer, rädd, underlägsen, oärlig, depressiv, självdestruktiv, drogmissbrukare, benägen till sexuell perversitet, mentalt störd, självmordsbenägen
Pitta	Intelligent, tydlig, uppmärksam, upplyst, förebild, oberoende, varm, vänlig, modig, god guide och vägvisare	Envis, impulsiv, dömande, ambitiös, aggressiv, kritisk, kontrollerande, dominerande, nonchalant, manipulativ, arg, ilsken, hänsynslös, stolt, egenkär	Tyrann, hatisk, våldsam, hämndbenägen, alkoholmissbrukare, destruktiv, psykopat, kriminell, drugdealer, undervärldsfigur
Kapha	Lugn, fridfull, nöjd, stabil, uthållig, lojal, kärleksfull, medkännande, förlåtande, tålmodig, trogen, mottaglig, närande, stödjande, tillitsfull	Överdrivet hjälpsam, kontrollerande, beroende, snål, materialistisk, martyrsentimental, behöver säkerhet, söker bekvämlighet	Avtrubbad, lat, apatisk, hänsynslös, långsam uppfattningsförmåga, sniken, gniden, matmissbrukare
Gunas	Äter ren mat	Äter ren mat ibland	"Junk Food"
Sällan stimulantia	Ibland	Ofta	
Lugn och stabil	Varierat humör	Affekterat humör	
Behov av lite sömn	Medelbehov	Stort behov	
God självkontroll	Medelgod	Låg	
Lugn och fridfull	Utgår mer från egna behov	Cynisk	
Arbetar osjälviskt	För personliga mål	Ovilja att anstränga sig	
Sällan arg	Ibland	Ofta	
Sällan rädd	Ibland	Ofta	
Små behov	Vissa behov	Stora behov	
Sällan depressiv	Ibland	Ofta	
Känner universell kärlek	Personlig kärlek	Egoistisk	
Ärlig	Ibland	Ljuger	
Stor koncentrationsförmåga	Medel	Lite	
Stor förmåga till förlåtande	Medel	Lite	
Bra minne	Medel	Lite	
Starkt fokus	Medel	Låg	
Stor kreativitetsförmåga	Medel	Låg	
Daglig meditation	Ibland	Aldrig	
Stor spirituellt öppenhet	Tidvis	Aldrig	