



Ayurvedisk psykologi – De tre Gunas

Sattva	Rajas	Tamas
Äter ren mat	Varierad kost	”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 tal, värderingsfri	Dominerande	Dömmande
Arbetar osjälviskt	För personliga mål	Lat och egoistisk
Sällan arg	Ibland	Ofta
Sällan rädd	Ibland	Ofta
Anspråkslös	Vissa egoistiska behov	Stora egna behov
Sällan deprimerad	Ibland	Ofta
Känner universell kärlek	Personlig kärlek	Brist på medkänsla
Ärlig	Gynnar ofta egna syften	Ljuger
Stor koncentrationsförmåga	Medel	Bristande
Stor förmåga till förlåtande	Medel	Bristande
Bra minne	Medel	Bristande
Stark vilja	Vilja byggd på egna mål	Svårt att driva
Stor kreativitetsförmåga	Medel	Bristande
Daglig meditation	Då och då	Sällan
Stor spirituellt öppenhet	Tidvis	Sällan
Förmåga till sårbarhet	Tidvis	Sällan