



Reaktioner på stress & motstånd utifrån personlighetstyper

VATA

PITTA

KAPHA

Splittrad

Orolig/ängslig

Rädd att göra "fel"

Tillgjord

Sömnstörning

Ångest

Kollaps

Utmattad pga
bristande självtillit

Självdestruktiv

Drivs av anpassning

Okoncentrerad

Irriterad

Frustrerad

Arg

Temperamentsfull

Magsmärta/hudproblem

Dömande

Kritisk/självkritisk

Utbränd pga tidspress

Mer destruktiv mot andra

Drivs av vilja

Inåtvänd

Återhållsam

Tystlåten

Blockerar känslor

Bitter

Trött och tung

Uppgiven

Deprimerad

Självgod

Självdestruktiv

Drivs av bekvämlighet



Människors styrkor utifrån personlighetsprofiler

VATA

Flexibel
Rörligt intellekt
Snabb i tanke & handling
Idérik
Kreativ
Använder många ord
Bra på att starta projekt
Serviceminded
Följsam
Tänker "outside the box"
Vill bli omtyckt

PITTA

Fokuserad
Analyserande
Värderande
Rask
Kontrollerande
Talar tydligt och koncist
Dirigerande
Värderingsstyrd
Passionerad
Förverkliga egna mål
Vill sätta upp mål och genomföra dem

KAPHA

Lugn
Tar det med ro
Empatisk
Lyssnade
Reflekterande
Använder färre ord
Metodisk
Förvaltare
Långsiktig
Stabil
Vill ge omsorg