

Met deze vragenlijst kun je een beeld krijgen van je persoonlijke verhouding van de bio-energieën Vata, Pitta en Kapha. De energie die het meest aanwezig is, bepaalt het meest je constitutie en is (vaak) als eerste uit balans (neigt het snelst naar exces). Met leefwijze kun je deze energie kalmeren en daarmee je persoonlijke balans tegemoet komen. Ga eerst uit van zoals je bent in het algemeen, in goede balansvolle tijden en vink de Vata of Pitta of Kapha kolom aan. Dan de kolommen in tijden van disbalans.

	VATA			PITTA			KAPHA		
	algemeen	disbalans		algemeen	disbalans		algemeen	disbalans	
Ik ben licht/smal gebouwd en word niet snel zwaarder.			Mijn bouw is gemiddeld.		Mijn bouw is eerder groot/stevig, ik word gemakkelijk zwaarder.				
Mijn huid is dun, droog, koel.			Mijn huid is blank, warm, sproeten, moedervlekken.		Mijn huid is dik, vettig, bleek, koel.				
Mijn haar is (en/of): dun, donker, grof, krullend.			Mijn haar is (en/of): vroeg grijs of kaal, dun, blond, rood, zandkleur.		Mijn haar is (en/of): dik, golvend, glanzend, bruin				
Vorm gezicht is lang; hoekig; kleine kin.			Vorm gezicht is hartvormig; puntige kin.		Vorm gezicht is groot; rond; vol.				
Mijn hals is dun.			Mijn hals is normaal; in verhouding.		Mijn hals is stevig.				
Mond is klein, lippen dun.			Mond en lippen gemiddelde grootte.		Grote mond, grote volle lippen.				
Mijn nagels zijn droog; breken snel.			Mijn nagels zijn zacht; roze; buigzaam.		Mijn nagels zijn dik; glanzend; zacht.				
Ik loop snel, heb een lichte tred.			Ik loop met gemiddelde snelheid, gestadig.		Ik loop langzaam en stabiel.				
Ik transpireer minimaal			Ik transpireer makkelijk en veel.		Ik transpireer bescheiden maar is bijna altijd aanwezig				
Ik vind koud weer onaangenaam.			Ik verkies te koud boven te heet weer.		Ik houd het minst van koud en vochtig weer.				
Ik doe dingen eerder snel dan rustig.			Ik ben zeer nauwkeurig en ordelijk in mijn activiteiten.		Ik doe de dingen langzaam en neem het gemakkelijk.				
ik praat snel			Ik praat schel; duidelijk; precies		Ik praat langzaam; weloverwogen				
Ik heb voorkeur voor warm eten met drinken.			Ik heb voorkeur voor koud eten en drinken.		Ik heb voorkeur voor warm en droog eten.				
Ik heb snel darmgassen of obstipatie.			Stoelgang is regelmatig. Zelden obstipatie.		Stoelgang is traag; veel en zwaar.				
Ik heb een onregelmatig hongergevoel.			Ik word prikkelbaar bij uitstellen van een maaltijd		Ik kan makkelijk een maaltijd overslaan.				
Ik heb snel problemen met inslapen.			Ik slaap gezond maar kort.		Ik slaap diep en lang.				
Ik heb beangstigende dromen. Droom over vliegen.			Mijn dromen zijn vurig en gewelddadig.		Ik droom over water, wolken, relaties.				
Ik word snel angstig, bezorgd, onzeker.			Ik word snel ongeduldig, prikkelbaar of oordelend.		Ik neig naar hebzuchtig of bezitterig zijn.				
Ik heb een slecht geheugen, m.n. korte termijn.			Mijn geheugen is goed en snel.		Mijn geheugen is goed, m.n. lange termijn .				
Ik heb meer ideeën en gedachten dan daden.			Ik denk logisch. Ben perfectionist. Voer plannen uit.		Denken is kalm. Goede organisator.				
Mijn mening is veranderlijk al naar gelang stemming.			Mijn mening is sterk en gedrag bepalend.		Mijn mening is diep en standvastig.				
Mijn uithoudingsvermogen schommelt.			Mijn uithoudingsvermogen is goed, ga vaak te lang door.		Mijn uithoudingsvermogen is goed, trage start.				
vata totaal bij	0	0	pitta totaal bij	0	0	kapha totaal bij	0	0	