



## Taller de diagnóstico de Doshas

VATA				
	Nunca/No 0	A veces 1	A menudo 2	Siempre/Sí 3
Tengo un carácter inestable	0	1	2	3
Me gusta cambiar lo que hago y lo que me rodea	0	1	2	3
Normalmente me siento insatisfecho	0	1	2	3
Soy rápido haciendo las cosas	0	1	2	3
Necesito una mayor estabilidad para estar en equilibrio	0	1	2	3
Soy constante y regular	0	1	2	3
Aprendo deprisa	0	1	2	3
Aprendo superficialmente	0	1	2	3
Soy muy curioso	0	1	2	3
Siento entusiasmos intensos pero breves y mutables	0	1	2	3
Como, duermo y trabajo de modo irregular	0	1	2	3
Me gusta variar a menudo la alimentación	0	1	2	3
Tengo poca memoria	0	1	2	3
Mi mente está continuamente activa y agitada	0	1	2	3
Las emociones y la imaginación no se detienen nunca	0	1	2	3
A menudo estoy preocupado, nervioso y ansioso	0	1	2	3
Soy impulsivo y me agoto pronto	0	1	2	3
Soy friolero	0	1	2	3
Mi estructura es ligera o sutil o delgada	0	1	2	3
Tengo dificultad para ganar peso	0	1	2	3
Mi piel es seca o se descama o con venas evidentes	0	1	2	3
Mis articulaciones crujen fácilmente	0	1	2	3
El cabello tiende a ser seco, oscuro, ondulado	0	1	2	3
Hablo veloz, de modo excitado, soy hablador	0	1	2	3
Tengo una musculatura poco desarrollada	0	1	2	3
Manos y pies se enfrían fácilmente	0	1	2	3
Digestión y apetito son variables, irregulares	0	1	2	3
Tengo el sueño irregular y ligero, y duermo poco	0	1	2	3
Tengo una sexualidad impulsiva	0	1	2	3
Camino de modo ágil o veloz	0	1	2	3
Tiendo a tener problemas del sistema nervioso y/o dolores articulares y/o artritis y/o reumatismos	0	1	2	3
A veces me siento más viejo de mi edad.	0	1	2	3
TOTAL				



PITA				
	Nunca/No 0	A veces 1	A menudo 2	Siempre/Sí 3
Tengo un carácter inestable	0	1	2	3
Soy sensible	0	1	2	3
Sufro problemas digestivos	0	1	2	3
Necesito relajarme	0	1	2	3
Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
Hago las cosas con precisión	0	1	2	3
Hago las cosas de modo rígido	0	1	2	3
Pierdo la paciencia	0	1	2	3
Me enfado fácilmente	0	1	2	3
Soy desordenado	0	1	2	3
En situaciones de desacuerdo me enfado	0	1	2	3
Perdono fácilmente	0	1	2	3
Soporto bien el calor	0	1	2	3
Sudo fácilmente	0	1	2	3
Me irrita saltar comidas, no soporto el hambre	0	1	2	3
Como con buen apetito y digiero bien	0	1	2	3
Prefiero alimentos y bebidas frescos	0	1	2	3
Me gusta afrontar los desafíos	0	1	2	3
Mi inteligencia está siempre despierta	0	1	2	3
Me gusta criticar	0	1	2	3
Tengo una estructura física frágil	0	1	2	3
Tengo una piel delicada que enrojece fácilmente	0	1	2	3
Tengo una piel con muchos lunares o pecas	0	1	2	3
Tengo una musculatura más bien débil	0	1	2	3
Tengo una buena circulación sanguínea	0	1	2	3
Soy sensible al calor, mi cuerpo emana calor	0	1	2	3
Tengo una postura erguida	0	1	2	3
Tengo el cabello sutil, delicado, débil	0	1	2	3
Mi cabello tiene tendencia a caer y a encanecerse precozmente	0	1	2	3
Hablo veloz y agudamente, de modo pasional, impresionante, ofensivo	0	1	2	3
Tengo un deseo sexual moderado	0	1	2	3
Camino de manera elegante	0	1	2	3
Tiendo a tener fiebre o inflamaciones o colitis o gastritis o problemas endocrinos	0	1	2	3
Me siento adulto	0	1	2	3
TOTAL				

KAPA				
	Nunca/No 0	A veces 1	A menudo 2	Siempre/Sí 3
Siento pesadez (física o mental)	0	1	2	3
Soy perezoso, necesito dinamismo	0	1	2	3
Soy estable o fuerte	0	1	2	3
Hago las cosas de modo lento y relajado	0	1	2	3
Soy muy tolerante y paciente	0	1	2	3
Me enfado difícilmente	0	1	2	3
Estoy de acuerdo con todos	0	1	2	3
Tengo un carácter dulce y afectuoso	0	1	2	3
A menudo soy indiferente a cosas y personas	0	1	2	3
Soy sereno y tranquilo	0	1	2	3
Aprendo lentamente	0	1	2	3
Aprendo en profundidad	0	1	2	3
Tengo una buena memoria	0	1	2	3
Amo dormir mucho, más de lo necesario	0	1	2	3
Tengo un sueño profundo y tranquilo	0	1	2	3
Duermo como un tronco, con pesadez	0	1	2	3
Como «emotivamente» o picando entre horas	0	1	2	3
Tiendo a comer demasiado y a menudo	0	1	2	3
Soporto bien el hambre	0	1	2	3
Me canso fácilmente	0	1	2	3
Tolero bien esfuerzos o fatiga	0	1	2	3
Me fastidia el frío o la humedad	0	1	2	3
Soy alegre y vivaz	0	1	2	3
Tengo una estructura robusta o bien formada	0	1	2	3
Tengo un cuerpo excesivamente pesado	0	1	2	3
Soy apático	0	1	2	3
Aumento fácilmente de peso o difícilmente lo pierdo	0	1	2	3
Tengo una piel suave o lisa	0	1	2	3
Tengo el cabello espeso o robusto o brillante o suave o bonito	0	1	2	3
Tengo el cabello graso	0	1	2	3
Tengo una musculatura bien desarrollada	0	1	2	3
Tengo poco apetito y una digestión lenta	0	1	2	3
Hablo lentamente, de manera estable o agradable	0	1	2	3
Tengo un deseo sexual intenso, profundo y constante.	0	1	2	3
Camino de manera lenta y pesada	0	1	2	3
Tiendo a tener edemas o morados o problemas crónicos o en el aparato respiratorio o digestivo	0	1	2	3
Me siento joven	0	1	2	3
TOTAL				