

CUESTIONARIO PARA DETERMINAR TU PRAKRUTI

Marca la casilla o casillas de cada fila cuyos atributos se parezcan mas a los que has tenido la mayor parte de tu vida, volviendo a tus recuerdos mas antiguos (quizá necesites consultar a tu familia algunos detalles que no recuerdes con exactitud). Al final, suma todas las casillas señaladas para cada dosha.

Características		Atributos Vata		Atributos Pitta		Atributos Kapha
Peso	<input type="checkbox"/>	Por debajo de la media	<input type="checkbox"/>	Peso medio	<input type="checkbox"/>	Pesado
	<input type="checkbox"/>	Pierde peso con facilidad	<input type="checkbox"/>	Preocupado por mantener peso correcto	<input type="checkbox"/>	Aumenta peso con facilidad
Constitución	<input type="checkbox"/>	Huesos pequeños	<input type="checkbox"/>	Huesos medianos	<input type="checkbox"/>	Huesos grandes
Músculos	<input type="checkbox"/>	Subdesarrollados	<input type="checkbox"/>	Bien desarrollados	<input type="checkbox"/>	Grandes/flácidos
Altura	<input type="checkbox"/>	Por debajo o por encima de la media	<input type="checkbox"/>	Media	<input type="checkbox"/>	Media o mayor
Caderas	<input type="checkbox"/>	Estrechadas	<input type="checkbox"/>	Medias	<input type="checkbox"/>	Anchas
Cabello	<input type="checkbox"/>	Seco, quebradizo, fino	<input type="checkbox"/>	Fino, liso, graso, moldeable	<input type="checkbox"/>	Grueso, graso
	<input type="checkbox"/>	Rizado, áspero	<input type="checkbox"/>	Rubio, pelirrojo, castaño cobrizo	<input type="checkbox"/>	Rizado, lustroso
	<input type="checkbox"/>	Oscuro	<input type="checkbox"/>	Calvicie y encanecimiento tempranos	<input type="checkbox"/>	Oscuro
Vello corporal	<input type="checkbox"/>	Escaso	<input type="checkbox"/>	Moderado	<input type="checkbox"/>	Espeso
Rostro	<input type="checkbox"/>	Rasgos irregulares	<input type="checkbox"/>	Rasgos prominentes	<input type="checkbox"/>	Redondeado
Ojos	<input type="checkbox"/>	Pequeños, nerviosos	<input type="checkbox"/>	Medianos, penetrantes, rojos, sensibles al humo o a la luz brillante	<input type="checkbox"/>	Grandes, húmedos, con pestañas espesas
	<input type="checkbox"/>	Secos, hundidos	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	Oscuros, marrones	<input type="checkbox"/>	Azul claro, avellana, grises, verdes	<input type="checkbox"/>	Azules o castaño claro
	<input type="checkbox"/>	Brillo apagado	<input type="checkbox"/>	Brillo intenso	<input type="checkbox"/>	Brillo atractivo
Nariz	<input type="checkbox"/>	Pequeña	<input type="checkbox"/>	Mediana	<input type="checkbox"/>	Grande
	<input type="checkbox"/>	Larga, curva	<input type="checkbox"/>	Recta, puntiaguda	<input type="checkbox"/>	Ancha
Labios	<input type="checkbox"/>	Pequeños	<input type="checkbox"/>	Medios	<input type="checkbox"/>	Grandes
	<input type="checkbox"/>	Oscuros	<input type="checkbox"/>	Suaves, rojos	<input type="checkbox"/>	Aterciopelados
Dientes	<input type="checkbox"/>	Irregulares, salientes, encías retraídas	<input type="checkbox"/>	Tamaño mediano, amarillentos	<input type="checkbox"/>	Grandes, blancos, encías carnosas
Piel	<input type="checkbox"/>	Áspera, seca	<input type="checkbox"/>	Grasa, cálida, húmeda	<input type="checkbox"/>	Suave y lisa
	<input type="checkbox"/>	Fría, fina	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Fresca y grasa
	<input type="checkbox"/>	Se broncea con facilidad	<input type="checkbox"/>	Delicada, sensible, se quema con facilidad, pecas o lunares	<input type="checkbox"/>	Con tendencia a quemarse
	<input type="checkbox"/>	Oscura	<input type="checkbox"/>	Radiante, reluciente	<input type="checkbox"/>	Gruesa y pálida
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Rojiza o amarillenta	<input type="checkbox"/>		

Temperatura		Le disgusta el tiempo frío, ventoso y seco		Le disgusta el calor y el sol fuerte		Está cómodo en todo tipo de clima
		Le gusta el calor		Le gusta el invierno		Le disgusta el frío y la humedad
		La sudoración es escasa y sin olor		Suda con facilidad y con olor fuerte		Suda moderadamente con un olor agradable

Uñas		Quebradizas, secas		Bien formadas		Fuertes, gruesas
		Estriadas		Suaves		Suaves

Manos y pies		Fríos, secos		Calientes, húmedos, sonrosados		Frescos, húmedos
---------------------	--	--------------	--	--------------------------------	--	------------------

Grasa corporal		Alrededor de las caderas y los muslos		Uniformemente distribuida		Alrededor de los muslos y los glúteos
				Alrededor de la cintura		

Nivel de Energía		Muy activo, se mueve por impulsos		Activo, decidido		Fuerte pero letárgico
		Baja resistencia, se cansa con facilidad		Puede esforzarse para trabajar muchas horas		Una vez motivado, la resistencia es buena

Movimiento		Rápido		Medio		Lento y constante
-------------------	--	--------	--	-------	--	-------------------

Actitud mental		Flexible, adaptable		Ambiciosa, competitiva		Tranquila, apacible
		Inquieta, mutable		Práctica, organizada, eficiente		Apagada
		Rápida, indecisa		Intensa, crítica		Lenta, metódica
						Paciente

Forma de aprendizaje		Asimila con rapidez		Analiza y digiere el material con facilidad		Asimila con lentitud
		Aprende escuchando				
		Disfruta haciendo muchas cosas a la vez		Aprende leyendo o con ayudas visuales		Retiene la información
		Puede descentrarse		Centrado y crítico, termina lo que empieza		Puede aprender mediante la asociación, metódico

Actitud emocional		Vivo		Perspicaz		Resistente
		Intuitivo		Intolerante, agresivo		Leal, estable
		Preocupado, temeroso, inseguro		Irritable, propenso al enfado		Dependiente
						Compasivo, atento
		Mutable		Se guarda sus sentimientos		Satisfecho de sí mismo, se niega a creer cosas que son verdad
		Comenta sus sentimientos				

Rasgo Predominante		Entusiasmo		Determinación		Calma
---------------------------	--	------------	--	---------------	--	-------

Memoria		Buena a corto plazo		Buena a medio plazo		Buena a largo plazo
		Comprensión rápida		Definida		Comprensión lenta
		Olvida con rapidez		Clara		No olvida jamás

Habla		Rápida, charlatán, imaginativa		Aguda		Lenta, constante
				Convincente		Melodiosa, tranquilizante
		Ininterrumpida, caótica		Clara, detallada, precisa		Puede resultar sosa
Creatividad		Inventivo, rico en ideas		Inventivo, técnico		Metódico
		Se le da bien empezar pero no termina los proyectos		Hace las cosas		Mentalidad empresarial
Sueño		Ligero, se interrumpe con facilidad		Corto y uniforme		Largo y profundo
		Irregular, 5 a 6 horas		6 a 8 horas		Mas de 8 horas, le cuesta despertarse
Sueños		Activos, de miedo		Apasionados, fogosos, violentos, furiosos		Suaves, románticos, sentimentales
		Correr, volar		El sol		Agua
Hábitos de comidas		Irregulares		Regulares, come con frecuencia debido a una tendencia a la hipoglucemia		Come grandes cantidades, pero puede soportar periodos largos entre comidas
Apetito		Variable, se salta comidas		Fuerte, no puede saltarse comidas		Bajo, pero le encanta la comida y puede ser glotón
		Come rapidamente. Puede preferir comidas pequeñas		Come normal a rápidamente		Come lentamente, a veces mucho.
Digestión		Irregular, a veces buena, a veces no		Muy buena, a veces acidez		Lenta
Intestinos		Heces secas, duras, en bolitas		Heces blandas, grasas, sueltas		Heces pesadas, lentas, voluminosas
Sensible a		El ruido		La luz brillante		Los olores
Hábitos de gasto		No ahorra		Ahorrador moderado		Ahorrador, acumula riqueza
		Gasta dinero en fruslerías		Gasta dinero en lujos		Gasta dinero en comida
Aficiones		Viajar		Deportes, mantenerse en forma		Relajarse
		Arte, musica, salir				
		Filosofía, temas esotéricos		Debate, política		Quedarse en casa
				Lujo, estilo, tener buen aspecto		La buena comida
Trabajo		Creativo		Intelectual		Asistencial, servicios
Estilo de Vida		Errático		Ocupado, aspira a mucho		Constante y regular, anclado en una rutina

Creencia profundas		Las cambia con frecuencia, según su estado de ánimo		Convicciones extremadamente fuertes, capaces de gobernar sus actos		Creencias firmes y profundas que no cambian con facilidad
---------------------------	--	---	--	--	--	---

Reaccion frente a los problemas		Con ansiedad, indecisión y/o preocupación		Con irritabilidad y frustración		Con calma y un estilo estable y constante
--	--	---	--	---------------------------------	--	---

Impulso sexual		Mutable, alto o bajo		Moderado		Lento para excitarse
		Puede ser intenso		Apasionado, puede ser controlador		Leal y entregado

Pulso		Poco perceptible, culebrea		Fuerte, salta como una rana		Profundo, se desliza como un cisne
		Rápido e irregular		Regular		Lento y regular

Total		Vata		Pitta		Kapha
--------------	--	-------------	--	--------------	--	--------------