

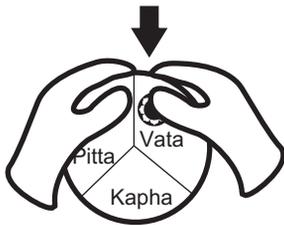
# Teste dos doshas predominantes

1

Ajuste os ponteiros dos doshas aos seus **pontos de partida**, formando um círculo dividido exatamente em três partes.

2

Segure o disco com o polegar direito **sobre o símbolo do dosha Vata**, como na figura abaixo.



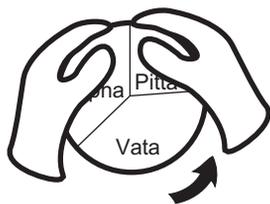
3

Marque as respostas para as perguntas, girando o dosha Vata com a mão direita, de acordo com a seguinte regra: se a resposta for “sim”, avance um ponto no sentido anti-horário. Caso seja “não”, volte no sentido horário. Se a resposta for “mais ou menos”, permaneça no mesmo ponto.



4

Depois de terminar as perguntas sobre Vata, passe para o próximo dosha à esquerda, segurando o disco da mesma forma que no dosha anterior. Tome cuidado para **não mover o dosha anterior**.



5

Repita os passos anteriores mais uma vez e está terminado. Note quais dos doshas ocupam as maiores áreas no disco e leia suas recomendações. Em geral, as pessoas possuem dois doshas predominantes, mas há casos em que apenas um predomina e também o raro equilíbrio dos três. Leia as descrições no verso e confirme o resultado.

## Vata

1. Faz coisas rapidamente?
2. Tem dificuldades em memorizar coisas e lembrar depois?
3. É animada e viva por natureza?
4. É magra e não engorda com facilidade?
5. Aprende coisas novas com muita facilidade?
6. Tem andar característico leve e rápido?
7. Costuma ter dificuldade em tomar decisões?
8. Tem tendência a ter gases e prisão de ventre?
9. Tem tendência a ter mãos e pés frios?
10. Fica ansiosa ou preocupada com frequência?
11. Não tolera o frio t.,o bem quanto a maioria das pessoas?
12. De vez em quando, fala rápido demais para os outros entenderem?
13. Seu ânimo muda com facilidade e você é emotiva por natureza?
14. Tem dificuldades em dormir ou descansar bem à noite?
15. Tem pele seca, especialmente no inverno?
16. Sua mente é ativa, inquieta, e também muito imaginativa?
17. Sua energia tende a se manifestar em surtos?
18. Fica facilmente agitada?
19. Tem tendência a ter hábitos alimentares e sono irregulares?
20. Aprende rápido, mas esquece rápido?

## Pitta

1. Considera-se muito eficiente?
2. Costuma ser extremamente precisa e organizada?
3. Tem a mente decidida e, por vezes, é enérgica?
4. Cansa mais rápido no calor do que as outras pessoas?
5. Transpira com facilidade?
6. Mesmo que não demonstre, fica irritada e zangada com facilidade?
7. Não se sente bem quando pula uma refeição ou quando ela atrasa?
8. Seu cabelo tem tendência a ficar grisalho ou calvo cedo / é fino e liso / é louro, ruivo ou cor de areia?
9. Tem bom apetite e consegue comer muito se quiser?
10. Muitas pessoas te consideram teimosa?
11. Sua evacuação é sempre regular?
12. Fica impaciente com facilidade?
13. É perfeccionista até nos mínimos detalhes?
14. Fica zangada com facilidade, mas esquece rapidamente?
15. Gosta de alimentos frio, como sorvete, e de bebidas geladas?
16. Costuma sentir mais calor do que frio em ambientes fechados?
17. Não tolera alimentos quentes e picantes?
18. Tem ojeriza a brigas e desavenças?
19. Aprecia os desafios e é muito determinada?
20. Critica tanto os outros quanto a si mesmo?

## Kapha

1. Tem tendência a fazer as coisas devagar e tranquilamente?
2. Tem dificuldade para perder peso?
3. Sua mente é tão serena que raramente fica agitada?
4. É capaz de pular refeições sem nenhum mal-estar significativo?
5. Tem tendência a ter excesso de muco ou secreção, congestão crônica, asma ou sinusite?
6. Precisa dormir pelo menos oito horas para se sentir bem?
7. Tem sono profundo?
8. É calma por natureza e dificilmente fica zangada?
9. Não aprende tão rápido quanto os outros mas tem boa memória?
10. Tem tendência a engordar?
11. Não gosta quando o tempo fica frio e úmido?
12. Seu cabelo é grosso, escuro e ondulado?
13. Sua pele é macia, suave e um tanto pálida?
14. Sua constituição física é grande e sólida?
15. Você é serena, meiga, carinhosa e magnânima?
16. Sua digestão é lenta e isso te faz sentir-se pesada depois de comer?
17. Tem vigor, resistência física e nível de energia estável?
18. Seu andar é de um modo geral lento e cadenciado?
19. Dorme demais, fica zozzo e faz as coisas lentamente pela manhã?
20. Come devagar e suas ações são lentas e metódicas?