Mimosa
REIKI UND AYURVEDA MASSAGEN
Manuela Schreiber

Prakurthi (प्रकृति) – Erkennen Sie Ihren Konstitutionstyp
(nach Dr. Deepak Chopra)

Der Kapha-Typ.
Kreuzen Sie für jede Frage auf einer Skala von 0 – 3 an, wie sehr die Aussage auf Sie zutrifft.
Bitte antworten Sie spontan.

Trifft gar nicht zu → trifft voll zu, ganz typisch

	0	1	2	3
1. Ich handle gewöhnlich langsam und ohne Hektik.				
2. Ich nehme leicht zu und schwerer ab als andere.				
3. Ich bin eher ruhig und gefasst; ich gerate selten aus der Fassung.				
4. Ich kann Mahlzeiten problemlos auslassen.				
5. Ich neige zu starker Schleimbildung, Trägheit, Verstopfung, Asthma oder Nebenhöhlenentzündungen.				
6. Ich brauche mindestens acht Stunden Schlaf, um mich am Tag wohlzufühlen.				
7. Ich habe einen tiefen Schlaf.				
8. Ich rege mich selten.				
9. Ich lerne langsamer als andere, habe aber ein gutes Gedächtnis.				
10. Ich habe keine Probleme mit Geld (umzugehen).				
11. Kaltes und feuchtes Wetter ist mir zuwider.				
12. Meine Haare sind eher dunkel, dicht und gewellt.				
13. Ich habe eine weiche, glatte und blasse Haut.				
14. Ich habe einen kräftigen Körperbau.				
15. Ich bin von Natur aus heiter, sanftmütig, liebevoll; ich vergebe gerne.				
16. Meine Verdauung ist träge, und ich fühle mich nach dem Essen schläfrig.				
17. Ich habe eine gute Ausdauer und Widerstandskraft; meine Energie ist ausgeglichen.				
18. Ich gehe eher langsam und gemütlich.				
19. Ich komme morgens nicht gut aus dem Bett und neige zur Langschläferei.				
20. Ich esse mit Bedacht und gehe bei allem sehr methodisch vor.				
Anzahl Kreuze:	**x 0**	**x 1**	**x 2**	**x 3**
Gewichtungsfaktor:				
= Summe:				

4 Spalten zusammengezählt = **Ihre Kapha-Punktezahl:**
Hinweis: Wie hoch oder niedrig die Zahl ist, spielt keine Rolle.
Es kommt auf das Verhältnis zwischen den Beiden andern Doshas an.