Mimosa
REIKI UND AYURVEDA MASSAGEN
Manuela Schreiber

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

Der Pitta-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 halte mich für sehr effizient und genau.				
2. Ich führe Tätigkeiten genau und zielgerichtet aus.				
3. Ich habe einen starken Willen und gute Durchsetzungsfähigkeit.				
4. Bei heißen Wetter fühle ich mich eher als andere unwohl oder müde.				
5. Ich schwitze leicht.				
6. Ich bin schnell gereizt oder verärgert, auch wenn ich es nicht immer zeige.				
7. Ich brauche regelmäßige Mahlzeiten.				
8. Meine Haar hat eine der folgenden Merkmale: ist dünn, frühzeitig ergraut, seidig, glatt, (rot)blond oder sandfarben.				
9. Ich habe einen guten Appetit und esse viel.				
10. Manche Leute bezeichnen mich als stur.				
11. Ich habe regelmäßige Verdauung und kaum Verstopfungen.				
12. Ich verliere leicht die Geduld.				
13. Ich neige zu Perfektionismus.				
14. Ich brause schnell auf, aber trage nichts nach.				
15. Ich liebe kalte Speisen und Getränke.				
16. Ich empfinde die Temperatur in einem Raum eher als zu warm.				
17. Ich vertrage keine scharf gewürzten oder heiße Speisen.				
18. Ich bin nicht so tolerant, wie ich sein sollte.				
19. Ich genieße Herausforderungen, bin beharrlich beim Erreichen meiner Ziele.				
20. Ich bin kritisch mir und anderen gegenüber.				
Anzahl Kreuze:	**x 0**	**x 1**	**x 2**	**x 3**
Gewichtungsfaktor:				
= Summe:				

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