BEPALING PRAKRITI

Om je Prakriti te bepalen is het aangewezen om je keuzes te baseren op een lange representatieve en gezonde periode in je leven.
Plaats voor elk criterium een cijfer van 0 tot 3 voor elke dosha (0 niet waar; 1 een beetje waar; 2: grotendeels waar; volledig waar).
Tel tenslotte de scores op voor elk van de doshas en bepaal tot welke van de zeven constituties je behoort: V, P, K, VP, VK, PK, VPK.

FYSIEKE KENMERKEN						
CRITERIUM	**VAATA**	**0-3**	**PITTA**	**0-3**	**KAPHA**	**0-3**
lichaamsbouw	smal, tenger; soms heel lang of heel klein; duidelijk zichtbare botten en pezen		gemiddeld; gespierd maar niet te dik; zichtbare botten, pezen en aders		stevig; goed voorzien van vlees, spieren en vet; pezen, aders en botten zijn niet goed zichtbaar	
gewicht	laag, neiging tot ondergewicht; komt moeilijk aan		gemiddeld		neiging tot overgewicht; komt snel aan	
beendergestel	fragiel, fijn		gemiddeld		zwaar	
gewrichten	droog, krakend, koud; duidelijk zichtbaar		gemiddeld; soms roodachtige huid rond gewrichten		sterk, gezond, gesmeerd; met goed ontwikkelde ligamenten	
handen	klein, lang		gemiddeld		groot	
kin	smal, driehoekig; soms scheef		geleidelijk versmallend, spits		rond, dubbel	
kaken	gerimpeld, ingevallen		glad, plat; rode of roze tint		rond, vol	
nek	dun, lang, soms naar één kant gedraaid; uitstekende adamsappel		gemiddeld; rood; weinig opvallende adamsappel		dik, kort, met plooien, onzichtbare adamsappel	
schouders	slank, smal		doorsnee		zwaar, breed	
borst	plat, ingevallen, zichtbare ribben; klein tepelhof en donkere tepels; weinig borsthaar		gemiddeld, rode tint; medium tepelhof en rode tepels; weinig borsthaar		breed, gespierd; groot tepelhof en bleke tepels; veel borsthaar	
buik	mager, plat, ingevallen, koud		gemiddeld, warm		dik, vol; koud en klam	
navel	klein, onregelmatig, gerimpeld, uitpuilend		ondiep, ovaal; uitpuilend		groot, diep, rond; strak	
	Totaal bladzijde		Totaal bladzijde		Totaal bladzijde	

CRITERIUM	VAATA	0-3	PITTA	0-3	KAPHA	0-3
heupen	slank, smal; uitstekende darmbenen en heiligbeen		gemiddeld; zichtbare aders; soms rode billen		zwaar, breed; darmbenen, schaambeen en heiligbeen bedolven onder spieren en vet	
huid	dun; droog, barstjes, schilferig, ruw, gerimpeld; donker, bruint snel, soms moedervlekken; koud		medium dikte; glad, vet; warm, bloost snel; rood of gelig, moedervlekken, puistjes, sproeten, acné; verbrandt snel		dik; vettig, zacht, glanzend; koud; bleek, wit; geen rimpels, elastisch	
wangen	gerimpeld, ingevallen		glad, plat, rode of roze tint		rond, vol	
ogen	klein, diepliggend, droog; actief, nerveus		helder; scherpe doordringende blik; gevoelig voor licht		groot, mooi; lange dikke wimpers en wenkbrauwen; zachte en vriendelijke blik	
oogwit	droog; blauw tot bruin		geelrood		volkomen wit	
iris	klein; zwart of bruin		grijs, groen of koperbruin		blauw of zwart	
neus	onregelmatige vorm, scheef tussenschot; naar boven wijzend		lang en puntig, rood puntje van de neus		kort en rond; grote neusgaten	
lippen	dun, droog, gebarsten, zwart/bruine zweem		rood of geelachtig, ontstoken, zacht		groot, vettig, glad, bleek, witachtig; vriendelijk glimlachend	
tanden	klein, vooruitstekend (overbeet), onregelmatig; ruw; beslagen		gemiddelde grootte; geelachtige kleur		gezonde, regelmatige, grote en witte tanden	
tandvlees	dun, wat ingevallen tandvlees		zacht tandvlees dat gemakkelijk bloedt en ontsteekt		stevig tandvlees	
nagels	smal; droog, ruw, broos, breken gemakkelijk, gegroefd		normale grootte; scherp; buigzaam, roze tint, glanzend		dik; zacht, vettig, glad, glanzend, wit	
	Totaal bladzijde		Totaal bladzijde		Totaal bladzijde	

CRITERIUM	VAATA	0-3	PITTA	0-3	KAPHA	0-3
haar	droog, ruw, broos, gespleten uiteinden; bruin of zwart; neiging tot hoofdroos		steil, vettig, dun, zacht; blond, rood of geel; vroegtijdig grijs		dik, krullend of golvend, vettig, zacht; alle kleuren ; veel lichaamshaar	
haargroei	neiging tot haaruitval		neiging tot kaalheid		weelderige haardos	
eetlust	onregelmatig, weinig; eet laat 's avonds		sterk; kan moeilijk een maaltijd overslaan; kan zich streng aan een dieet houden		matig maar regelmatig; kan soms maaltijd overslaan en lange tijd geconcentreerd werken zonder voedsel	
dorst	veranderlijk; voorkeur voor warme dranken		groot; voorkeur voor verkoelende dranken		weinig dorst	
vertering	moeilijk en onregelmatig; gasvorming, boeren; krampen		snel; brandend maagzuur, zure oprispingen		traag; zwaar, opgezwollen gevoel in de maag; slijmvorming; slaperigheid na de maaltijd	
stoelgang	onregelmatig; neiging tot constipatie; gasvorming		frequente stoelgang		weinig stoelgang doch regelmatig; traag	
feces	droog, hard		zacht, normaal		vettig, dik	
urine	bleek, weinig urine		gele intense kleur; overvloedig		witachtig, troebel	
polsslag	> 80 vrouwen > 70 mannen		70-80 vrouwen 60-70 mannen		<70 vrouwen <60 mannen	
transpiratie	minimaal		overvloedig, vooral bij warmte		gemiddeld	
lichaamstemperatuur	koude handen en voeten		heet, warm voorhoofd		laag	
algemene gezondheid	weinig reserves en kracht; geringe immuniteit en vruchtbaarheid; genezen traag; klachten te wijten aan droogte (vb. constipatie), kouwelijkheid en slechte bloedcirculatie		gemiddelde gezondheid; veel energie en focus; klachten te wijten aan oververhitting (vb. koorts, ontsteking, diarree, maagzuur)		sterke gezondheid; veel reserves goede immuniteit en stressbestendigheid; goede vruchtbaarheid; ziekten ontwikkelen zich langzaam	
	Totaal bladzijde		Totaal bladzijde		Totaal bladzijde	

CRITERIUM	VAATA	0-3	PITTA	0-3	KAPHA	0-3
stem	hoge stem		scherpe doordringende stem		lage volle stem; soms monotoon	
slaap	kort, variabel, onderbroken, licht; moeilijk inslapen; vrees voor duisternis		diepe slaap tenzij te warm; gemiddelde slaaptijd; slapeloosheid indien uit balans		diep en lang; kan overal in slaap vallen; houdt van middagdutjes	
uithoudingsvermogen	weinig		goed		groot	
lichamelijke activiteit	beweeglijk, hyperactief; houden van bewegen, joggen en sport		gematigd, nauwkeurig, bedachtzaam		traag; houden niet van lichaamsbeweging behalve zwemmen	
MENTALE KENMERKEN						
intellect	snel van begrip, alert; soms verkeerde antwoorden of beslissingen ondanks grote overtuiging van gelijk; grote verbeeldingskracht		scherp, ordelijk en helder, juiste reactie; kritisch; onderzoekende analyserende geest; goed in organiseren en leiderschap		precies; traag van begrip, maar blijven onthouden wat ze begrepen hebben;	
geheugen	goed op korte termijn; slecht op lange termijn		scherp, fotografisch geheugen		assimileert traag; zeer goed op lange termijn	
concentratie	vaak afgeleid, veel ideeën		goed		traag	
mentale activiteit	snel, hyperactief; kan overgaan in uitputting, CVS en depressie; maakt zich snel druk		geconcentreerd, gecontroleerd, houdt van precisie; lezen graag		komt langzaam op gang maar blijft doorgaan zodra op dreef; functioneert goed alleen maar minder goed in groep	
stemming	verandert snel		vurig		stabiel	
aard	levenslustig, blij, enthousiast, lacht gemakkelijk; creatief, initiatief nemend; flexibel; houdt van verandering en afwisseling		hartstochtelijk, intens; charmant, warm, hoffelijk; accuraat, energiek, pittige rijstijl; strijdvaardig; vastberaden; perfectionistisch		minzaam, sociaal vaardig, rustig, stabiel, gelijkmoedig, bedachtzaam, verdraagzaam	
	Totaal bladzijde		Totaal bladzijde		Totaal bladzijde	

CRITERIUM	VAATA	0-3	PITTA	0-3	KAPHA	0-3
emoties	nervositeit, onzekerheid, bezorgdheid, angst voor eenzaamheid, afgesloten ruimten, hoogte en duisternis		irritatie, boosheid indien stress; haat, jaloezie; kunnen dominant en competitief zijn		hebzucht, bezitterigheid, afgunst, gehechtheid aan mensen en dingen; luiheid, apathie, depressie	
dromen	veel dromen, waarvan de inhoud vaak wordt vergeten; snel, actief, vliegen, avontuurlijke reizen; angstige dromen, nachtmerries		ambitie, succes; oplossen van problemen; brand; gemiste afspraken, geweld, oorlog; rijkdom, schoonheid, gouden voorwerpen, luxe, geld.		dromen gerelateerd met water; rivieren, meren, zee, sneeuw, bloemen, zwanen; romantiek	
besluitvaardigheid	snel, initiatief nemend		niet te snel maar vastberaden		denkt lang na vooraleer te beslissen	
LEVENSWIJZE EN GEDRAG						
carrière	kan geen zwaar werk aan maar houdt wel van een hectische baan; in staat tot multi-tasking; houdt van afwisseling en vrijheid		ambitieus, ondernemend, gaat strijdvaardig uitdagingen aan; goede leiders en zakenmensen; houden van edele beroepen (arts, ingenieur, rechter, advocaat, …)		voorkeur voor vast werk dat zekerheid en waardering oplevert; verzorgende beroepen; kunnen ook succesvol zijn in zaken wegens hun discipline	
vrije tijd	houdt van verre reizen, contact met andere culturen; feestjes waar hij/zij met iedereen praat; rugzaktoerist		hobby's moeten functioneel zijn en tot succes leiden; houdt van kwaliteit: luxueus eten en overnachten, theater en musea		koken, tuinieren op eigen tempo; gastvrij, houdt van contact met vaste vrienden; huismus	
spraak	spreken snel, vlotte babbelaars; flexibele communicatie; onduidelijk, van de hak op de tak		scherp, duidelijk, doordringend; goed articulerend; overwogen, energiek; beperkt tot de essentie, houdt niet van babbelen of rond de pot draaien; krijgt graag gelijk; soms kwetsend, sarcastisch en kritisch		spreekt weinig maar de woorden zijn weloverwogen; spreekt traag; monotoon; goede moppentapper wegens goed geheugen	
	Totaal bladzijde		Totaal bladzijde		Totaal bladzijde	

CRITERIUM	VAATA	0-3	PITTA	0-3	KAPHA	0-3
overtuiging	variabel		vasthoudend, fanatiek		consequent, stabiel	
tred	snel en licht; haastig; vergeet bestemming, slentert; vlug afgeleid		hoor je aankomen; vastberaden, doelbewuste en stevige tred		langzaam en stevig; doelbewust; weinig pauze tot tocht volbracht	
favoriete voeding	besteedt weinig aandacht aan voeding; kwaliteit is niet belangrijk; vergeten te eten of nemen snelle hap; houden van warme dranken en spijzen; voorkeur voor zoete, zure en zoute smaak		kwaliteit van voedsel is belangrijk; houdt van koude schotels en verkoelende dranken; voorkeur voor zoete, bittere en wrange smaak		houdt van lekker voedsel; voorkeur voor bittere, scherpe en wrange smaak	
favoriet weer	houdt niet van koude en wind		houdt niet van warm weer; krijgt hoofdpijn van zonnebaden		houdt niet van vochtig en/of koud weer	
omgaan met geld	geeft snel uit; kwaliteit is niet zo belangrijk: koopt prullen, gadgets en oude voorwerpen		bedachtzaam; koopt enkel kwaliteit, houdt van luxe; beschouwt uitgaven als investering in de toekomst		spaarzaam en doordacht, soms gierig; goede belegger; luxe is niet belangrijk, maar wel lekker voedsel	
liefde en relaties	ether-types: filosofisch of spiritueel ingesteld, veel ideeën over relaties maar weinig kracht om deze te concretiseren, blijft vaak alleen; lucht-types: fantasie, enthousiasme, zoeken afwisseling, avontuur en vrijheid in relaties		hartstochtelijk, jager; gaat naar de diepte in relaties, wil oorzaken van conflicten begrijpen; beëindigt relatie als de passie verdwenen is; vaak te veel in beslag genomen door zijn/haar beroep		romantisch; groot vermogen om lief te hebben; houdt van stabiele relaties, trouw; blijft soms te lang hangen in een slechte relatie	
seksualiteit	houden van veel seksuele activiteit maar zijn snel klaar		hartstochtelijk, vurig; kunnen seks gebruiken om woede kwijt te raken		gelijkmatig libido; kan lang van seks genieten; kan meerdere partners aan; beste minnaars	
	Totaal bladzijde		Totaal bladzijde		Totaal bladzijde	
TOTAAL PER DOSHA	**Totale score Vaata**		**Totale score Pitta**		**Totale score Kapha**	

BEPALING VIKRITI

Ken voor de volgende criteria een score van 0 tot 3 toe op basis van je toestand gedurende de laatste periode.
Tel tenslotte de scores op voor elke dosha en bepaal welke doshas uit balans zijn.

CRITERIUM	VAATA	0-3	PITTA	0-3	KAPHA	0-3
LICHAMELIJKE KENMERKEN						
Voorkomen	Mager, knokig, uitgemergeld		Gemiddeld, intens		Dik, futloos	
Gewicht	Ondergewicht		Matig		Overgewicht; moeilijk extra kilo's kwijtraken	
Gewrichten	Krakend of knakkend		Broos; ontstoken		Gezwollen	
Wervelkolom	Neiging tot scoliose (zijdelingse verkromming)		Neiging tot kyfose (bochel)		Neiging tot lordose (te sterk uitgeholde rug), hernia	
Spieren	Tremor, tics, spasmen		Broos		Gezwollen	
Huid	Droog, ruw, schilferig, kloofjes, ouderdomsvlekken; donkere kleur		Geel of rood; uitslag, puistjes, acne, zweren		Bleek; vettig; gezwollen; koel en klam	
Haar	Droog, klittend, broos; gespleten uiteinden		Vettig, grijs wordend, kalend		Vettig, golvend	
Nagels	Droog, ruw, broos, gebarsten, afgebeten		Zacht, scherp, ontstoken		Bleek, dik, vettig	
Ogen	Droog, rusteloos, knipperend		Rood, branderig, hypergevoelig voor fel licht		Bleek, gezwollen, kleverig, overvloedige traanvorming	
Oren	Suizen (tinnitus)		Pijn, ontsteking		Verstopt, etterend	
Neus / sinussen	Droog, korstvorming		Rood, ontstoken		Verstopt	
	Totaal Vaata		Totaal Pitta		Totaal Kapha	

CRITERIUM	VAATA	0-3	PITTA	0-3	KAPHA	0-3
Lippen	Droog, gebarsten		Rood, ontstoken		Bleek, vettig	
Mond	Droog, ingevallen tandvlees; wrange smaak		Rood, ontstoken, broos tandvlees; bittere of scherpe smaak		Overdreven speeksel-of slijmvorming; zoete of zoute smaak	
Keel	Droog, pijnlijk; droge hoest		Brandend gevoel, ontsteking		Opgezwollen, vochtophoping	
Tanden	Gaten, ingevallen tandvlees, gebarsten glazuur		Geel, versleten glazuur, scherp		Wit, sterk glazuur	
Tong	Droog, gebarsten, bevingen, donker beslag		Rood, ontstoken, geel beslag		Bleek, dik wit beslag	
Lymfeknopen	Smal		Broos, ontstoken		Vergroot, verstopt	
Aders	Goed zichtbaar		Redelijk zichtbaar, neiging tot blauwe plekken		Vol, wijd, stagnerend	
Lichaamstemperatuur	Laag, koude handen en voeten		Hoog: warme handen en voeten; koorts of warme opstoten; opvliegers		Koude klamme handen	
Lever en milt	Voelbaar, dubbel zo groot als normaal		Broos; galproblemen		Vergroot, vervetting	
Maag	Vol gevoel, gasvorming, hik		Brandend gevoel, maagzweer		Slijmvorming	
Eetlust	Onregelmatig, anorexia nervosa		Sterk, onhoudbaar; hypoglykemie (te lage bloedsuikerspiegel)		Zwak; trek in zoetigheden	
Vertering	Onregelmatig, gasvorming, winderigheid en opgeblazenheid		Snelle vertering, indigestie door maagzuur en zure oprispingen		Langzame, moeizame vertering, zwaar gevoel na de maaltijd	
	Totaal Vaata		Totaal Pitta		Totaal Kapha	

CRITERIUM	VAATA	0-3	PITTA	0-3	KAPHA	0-3
Darmen	Krampen, gasvorming		Ontsteking, bloedingen; snelle peristaltiek		Slijmvorming; trage peristaltiek	
Stoelgang	Constipatie, harde en droge stoelgang		Slap, diarree; brandend; frequent		Vast, vettig, met slijmen; verminderde frequentie	
Urine	Soms pijnlijk; kleurloos; schuimend; verhoogde frequentie of geen aandrang		Brandend gevoel; geel tot bruin; frequent urineren		Witachtig, troebel; verminderde frequentie	
Transpiratie	Hevig of weinig		Hevig, frequent; sterke lichaamsgeur		Weinig	
Koorts	Onregelmatig verloop, dorst		Hoge temperatuur, zweten		Constant verloop	
Metabolisme	Onregelmatig		Hyperactief		Traag	
Dorst	Variabel		Sterk		Weinig	
Smaak in de mond	Wrang; droge mond		Bitter of scherp		Zoet, zout; slijmvorming	
Ademhaling	Nerveus, snel (sympathisch zenuwstelsel overactief)		Agressief, hoge borstademhaling		Traag, lage buikademhaling, neiging tot apneu	
Allergieën	Droog piepend; kortademigheid		Netelroos, huiduitslag		Congestie, lopende neus	
Pijn	Hevig, stekend, wisselend, samentrekkend		Brandend, scherp		Regelmatig, mild; doffe pijn	
Typische ziekten	Osteoporose, aambeien, krampen, verstopping		Ontstekingen, maagzweer, brandend maagzuur, diarree, migraine, bloedingen; galproblemen		Hoge cholesterol, hoge bloeddruk, diabetes, galstenen; allergieën; oedeem	
	Totaal Vaata		Totaal Pitta		Totaal Kapha	
CRITERIUM	**VAATA**	**0-3**	**PITTA**	**0-3**	**KAPHA**	**0-3**

MENTALE KENMERKEN - GEDRAG						
Energieniveau	Hyperactief, snel uitgeput		Intens, uitgeput door overdreven nadenken; ambitieus, roemlustig		Laag; slaperig of futloos na het eten; loomheid; langzame bewegingen; neiging tot depressie	
Seksualiteit	Voortijdig orgasme		Pijnlijke seks		Laag libido	
Stem	Droog, hees, uitgeput, fluisteren, stotteren		Scherp, doordringend, metaalachtig		Diep, hees, als een trommel	
Spraak	Snel, abrupt, geen heldere gedachtegang		Scherp, vastberaden, beraamd		Traag, monotoon	
Slaap	Inslaapproblemen, onderbroken slaap		Inslaapproblemen, onvoldoende slaap		Excessieve slaap, slaperigheid overdag	
Dromen	Frequent, actief, nachtmerries		Vurig, gewelddadig		Waterig, romantisch	
Emoties	Angst, bezorgdheid, eenzaamheid, rusteloosheid, impulsiviteit, nervositeit		Kritiek, boosheid, irritatie, ongeduld, haat, jaloezie; overdreven ambitieus		Gehechtheid, hebzucht, depressie; vasthouden aan routine, relatie of job zelfs indien niet bevredigend	
Intellect	Snel, impulsief, onsamenhangend handelen		Kortaf, eigenwijs, geeft ongevraagd advies		Traag, troebele geest, verwarring	
Geheugen	Vergeetachtiger dan gewoonlijk; slecht op lange termijn		Gemiddeld, correct		Traag, slecht op korte termijn	
	Totaal Vaata		Totaal Pitta		Totaal Kapha	
	Algemeen totaal Vaata		**Algemeen totaal Pitta**		**Algemeen totaal Kapha**	

MANAS PRAKRITI/VIKRITI - MENTALE CONSTITUTIE

Geef een score van 0 tot 3 voor elk criterium en elke goena (Prakriti: lange representatieve periode; Vikriti: laatste periode).
Tel tenslotte de scores op voor elke goena en bepaal je mentale constitutie.

CRITERIUM	SATTVA	0-3	RAJAS	0-3	TAMAS	0-3
LICHAMELIJKE EIGENSCHAPPEN						
Lichamelijke activiteiten	Bewuste bewegingen		Hyperactieve bewegingen		Traag, futloos, routine bewegingen	
Lichaamsbeweging	Dagelijks zachte beoefening, zoals yoga, wandelen, zwemmen		Agressieve occasionele beoefening, bv. joggen		Zware moeilijke oefeningen zoals gewichtheffen; houdt niet van oefening	
Gelaatsuitdrukking	Kalm, tevreden, gelukkig		Gemengd, opgewonden		Sloom, somber	
Ogen	Helder, kalm		Rusteloos, actief		Sloom, somber	
Dieet	Vegetarisch, houdt van alle zes smaken, 1 à 2 maaltijden per dag		Eet soms vlees, houdt van pikante voeding, 2 à 3 maaltijden per dag		Zware vleeseter, houdt van zoetigheid, zwaar verteerbaar voedsel, 4 tot 5 maaltijden per dag	
Vertering	Goed		Variabel		Traag	
Ontlasting	Regelmatig		Onregelmatig		Traag	
MENTALE EIGENSCHAPPEN - GEDRAG						
Spirituele praktijk	Regelmatig		Onregelmatig		Nooit	
Spirituele kracht	Voor de mensheid		Voor zichzelf		Destructief	
Mentale helderheid	Gemakkelijk om helder te zijn		Gematigd		Moeilijk om helder te zijn	
Mentale vrede	Vaak vredevol		Gematigd		Zelden vredevol	
Voldoening	Doorgaans voldaan		Gedeeltelijk voldaan		Zelden voldaan	
Gedrag	Vriendelijk		Agressief		Destructief	
Engagement	Totaal		Gedeeltelijk		Nooit	
Concentratie	Goed		Wisselend		Zwak	
Oplettendheid	Goed		Wisselend		Zwak, zorgeloos	
	Totaal Sattva		Totaal Rajas		Totaal Tamas	

CRITERIUM	SATTVA	0-3	RAJAS	0-3	TAMAS	0-3
Wilskracht	Goed		Wisselend		Laag	
Kennis	Goed		Wisselend		Laag	
Geheugen	Goed		Wisselend		Zwak	
Vergevensgezindheid	Gemakkelijk		Moeilijk		Zwak, koestert wrok	
Properheid	Goed		Middelmatig		Zwak	
Seksuele activiteit	Zelden, op spirituele basis		Variabel, voor het plezier		Excessief, met lust	
Giften	Anoniem		Occasioneel met naam		Zelden, enkel uit eigenbelang	
Liefde	Universeel, zonder verwachting		Zelfzuchtig met verwachtingen		Obsessief	
Emoties	Uiting op een eerlijke wijze		Ontkenning		Onderdrukking	
Gehechtheid	Zelden, kortstondig		Gematigd frequent		Vaak, langdurig	
Angst	Zelden, kortstondig		Gematigd frequent		Vaak, langdurig	
Boosheid	Zelden, kortstondig		Gematigd frequent		Vaak, langdurig	
Hebzucht	Zelden, kortstondig		Gematigd frequent		Vaak, langdurig	
Verwarring	Zelden, kortstondig		Gematigd frequent		Vaak, langdurig	
Haat	Zelden, kortstondig		Gematigd frequent		Vaak, langdurig	
Verdriet	Zelden, kortstondig		Gematigd frequent		Vaak, langdurig	
Depressie	Zelden, kortstondig		Gematigd frequent		Vaak, langdurig	
Trots	Weinig		Gemiddeld		Veel	
Waarneming	Helder		Opgewonden		Foutief	
Spraak	Helder, kalm, vreedzaam		Snel, rusteloos, opgewonden		Traag, monotoon	
Slaap	Licht, kort, voldoende		Onderbroken, gestoord, onvoldoende		Zwaar, diep, overmatig	
Bij het ontwaken	Fris, opgewekt		Gestoord		Suf, zwaar gevoel	
Alcohol / drugs	Geen		Sociaal, occasioneel		Frequent	
	Totaal Sattva		Totaal Rajas		Totaal Tamas	
	Algemeen totaal Sattva		**Algemeen totaal Rajas**		**Algemeen totaal Tamas**	