



DOSHA TEST 0 = Nee, klopt helemaal niet | 6 = Ja, helemaal juist

Deel 1	Niet		Enigszins			Meest	
Ik doe alles snel	0	1	2	3	4	5	6
Mijn geheugen is niet goed	0	1	2	3	4	5	6
Ik ben enthousiast en levendig van aard	0	1	2	3	4	5	6
Ik ben licht gebouwd en wordt niet snel zwaarder	0	1	2	3	4	5	6
Ik leer nieuwe dingen altijd erg snel	0	1	2	3	4	5	6
Ik loop snel	0	1	2	3	4	5	6
Ik neem niet zo gemakkelijk beslissingen	0	1	2	3	4	5	6
Ik heb snel last van darmgassen of obstipatie	0	1	2	3	4	5	6
Ik word snel angstig of bezorgd	0	1	2	3	4	5	6
Ik heb vrij snel koude handen en voeten	0	1	2	3	4	5	6
Ik vind koud weer onaangenaam	0	1	2	3	4	5	6
Ik praat graag en veel	0	1	2	3	4	5	6
Ik ben snel geëmotioneerd	0	1	2	3	4	5	6
Ik heb vaak problemen met inslapen of slaap 's nachts niet goed	0	1	2	3	4	5	6
Mijn huid is vaak droog, vooral in de winter	0	1	2	3	4	5	6
Totaal							



Praktijk voor Ayurveda en Reiki

Adres: Buitensingel 33, 6955 BK Ellecom Telefoon: 06- 47939979 E-mail: info@fyoon.nl Website: www.fyoon.nl

DOSHA TEST 0 = Nee, klopt helemaal niet | 6 = Ja, helemaal juist

Deel 2	Niet		Enigszins			Meest	
Ik heb een erg scherp verstand	0	1	2	3	4	5	6
Mijn spijsvertering is erg goed. Ik kan alles eten wat ik wil	0	1	2	3	4	5	6
Ik transpireer gemakkelijk	0	1	2	3	4	5	6
Ik vind heet weer onaangenaam. Koud weer heeft mijn voorkeur	0	1	2	3	4	5	6
Ik word prikkelbaar of voel me onprettig als ik niet op tijd eet	0	1	2	3	4	5	6
Ik ben zeer nauwkeurig en ordelijk in mijn activiteiten	0	1	2	3	4	5	6
Ik word gemakkelijk prikkelbaar of boos	0	1	2	3	4	5	6
Mijn haar is dun, zijdeachtig, blond, rood, vroegtijdig kaal of grijs	0	1	2	3	4	5	6
Ik kan meer eten dan de meeste mensen van mijn grootte	0	1	2	3	4	5	6
Ik blijf vaak bij mijn eigen ideeën, ik ben soms zelfs koppig	0	1	2	3	4	5	6
Mijn stoelgang is regelmatig. Ik neig tot dunne ontlasting	0	1	2	3	4	5	6
Ik word zeer snel ongeduldig	0	1	2	3	4	5	6
Ik neig tot perfectionisme	0	1	2	3	4	5	6
Ik word snel boos, maar ben het ook snel weer vergeten	0	1	2	3	4	5	6
Ik ben dol op koude dingen zoals ijs en ijskoude dranken	0	1	2	3	4	5	6
Totaal							

DOSHA TEST 0 = Nee, klopt helemaal niet | 6 = Ja, helemaal juist

Deel 3	Niet			Enigszins			Meest
Ik doe dingen langzaam en neem het gemakkelijk	0	1	2	3	4	5	6
Ik word gemakkelijk zwaarder	0	1	2	3	4	5	6
Ik ben iemand die vredig is en wordt niet snel verstoord	0	1	2	3	4	5	6
Als ik druk bezig ben kan ik gemakkelijk een maaltijd overslaan	0	1	2	3	4	5	6
Ik voel me overdag onaangenaam als ik minder dan 8 uur slaap	0	1	2	3	4	5	6
Ik neig tot het hebben van overmatig slijm	0	1	2	3	4	5	6
Ik slaap zeer diep	0	1	2	3	4	5	6
Ik ben niet snel prikkelbaar of boos	0	1	2	3	4	5	6
Mijn geheugen is uitstekend	0	1	2	3	4	5	6
Ik heb altijd de neiging gehad om mollig te worden	0	1	2	3	4	5	6
Ik hou het minst van koud en vochtig weer	0	1	2	3	4	5	6
Ik loop langzaam en stabiel	0	1	2	3	4	5	6
Ik heb altijd een zachte gladde huid gehad	0	1	2	3	4	5	6
Ik ben atletisch gebouwd	0	1	2	3	4	5	6
Mensen beschouwen mij als zachtaardig en hulpvaardig	0	1	2	3	4	5	6
Totaal							

Totaalscore

Deel 1 _____ = Vata

Deel 2 _____ = Pitta

Deel 3 _____ = Kapha