

アーユルヴェーダの精神面判断

精神面を判断しましょう。あなたの心の状態に注目するものです。
自分の生き方について考え、周囲の状況に対する精神的・情緒的反応を判断してください。

の中にチェックして下さい。

ヴァータ	
・行動的ですか？	<input type="checkbox"/>
・半端な時間に食べますか？	<input type="checkbox"/>
・不安になりますか？	<input type="checkbox"/>
・生活不規則ですか？	<input type="checkbox"/>
・睡眠が妨げられますか？	<input type="checkbox"/>
・かなり恐がりですか？	<input type="checkbox"/>
・心配性ですか？	<input type="checkbox"/>
・どんどん新しいことを 思いついて、落ち着き がないですか？	<input type="checkbox"/>
・短期記憶力はよいですか？	<input type="checkbox"/>
・ストレスに体が反応 しますか？	<input type="checkbox"/>
・創造力がありますか？	<input type="checkbox"/>
・気が変わりやすいですか？	<input type="checkbox"/>
合計 <input type="text"/>	

ピッタ	
・理屈っぽいですか？	<input type="checkbox"/>
・平均 6-8 時間、 ぐっすり眠りますか？	<input type="checkbox"/>
・記憶力がよいですか？	<input type="checkbox"/>
・忙しいけれど、1日に いろんなことができますか？	<input type="checkbox"/>
・激しやすく怒りっぽくて、 批判的になりがちですか？	<input type="checkbox"/>
・几帳面で論理的ですか？	<input type="checkbox"/>
・短気ですか？	<input type="checkbox"/>
・知性を重んじますか？	<input type="checkbox"/>
・気持ちの変化は ゆっくりですか？	<input type="checkbox"/>
合計 <input type="text"/>	

カパ	
・記憶力はよいですか？	<input type="checkbox"/>
・無頓着ですか？	<input type="checkbox"/>
・だいたい穏やかですか？	<input type="checkbox"/>
・論理的で落ち着いて いますか？	<input type="checkbox"/>
・眠りが深く、 睡眠がたくさん必要ですか？	<input type="checkbox"/>
・欲が深い、または、独占欲 が強い傾向がありますか？	<input type="checkbox"/>
・いらいらしくにくい 性質ですか？	<input type="checkbox"/>
・気分はかなり安定 していますか？	<input type="checkbox"/>
合計 <input type="text"/>	

名前

判断日期 年 月 日

