### Hvers konar manneskja ertu?

 Þegar þú svarar listanum skaltu svara með það í huga hvernig þú hefur almennt verið í gegnum ævina. Ekki svara eingöngu út frá því hvernig þú hefur verið undanfarið eða eftir að eitthvað fór að bila í líkamsstarfseminni, því þá ertu að vinna með vikriti. Vikriti er ójafnvægi sem getur verið í gangi í dósjunum og er ekki þitt náttúrlega ástand. Reyndu að haka eingöngu við einn svarmöguleika, en ef það er alveg ómögulegt að gera upp á milli tveggja svara og þér finnst báðir möguleikarnir hafa verið jafn ríkjandi hjá þér í gegnum tíðina, þá máttu haka við tvennt.

Oft er gott að fá aðstoð hjá ættingja eða vini sem hefur þekkt þig lengi, því stundum getum við verið blind á okkur sjálf.

 Þegar verið er að skoða sjálfan sig og velja svarmöguleika getur líka verið hjálplegt að bera sig saman við aðra. Ert þú til dæmis grannvaxin/n og smábeinótt/ur miðað við félaga þína og samstarfsfólk eða miðað við Íslendinga almennt?

 Þegar þú hefur svarað öllum spurningunum telur þú saman hversu mörg vata stig, pitta stig og kapha stig.

Ef t.d. V stigin eru mun fleiri en bæði P og K stigin, þá er um einnardósju prakriti að ræða, **V**. Ef t.d. P og K fá flest stig og mun minna af V stigum, þá er um tvídósja prakriti að ræða, **PK**.

Ef allar dósjurnar þrjár fá svipað af stigum og aðeins munar 1 stigi á þeim öllum, telst þetta vera þrídósja, **VPK**.

|  |
| --- |
| **1. Vöxtur** |
| V) Grannvaxin/n, smábeinótt/ur, nettar mjaðmir, frekar beinaber og litlir vöðvar. |
| P) Miðlungs grannvaxin/n.  |
| K) Stórbeinótt/ur, breið mjaðmagrind og sterklegur brjóstkassi eða stór brjóst. |
|  |
| **2. Þyngd** |
| V) Á ekki í erfiðleikum með aukakíló frekar að það sé erfitt að halda þyngd. |
| P) Miðlungs þung/ur. Ef þyngist þá er auðvelt að ná kílóunum af aftur. |
| K) Þung/ur. Auðvelt að bæta á sig kílóum og erfitt að ná þeim af aftur. |
|  |
| **3. Húð** |
| V) Húðin er frekar þurr, gróf og þunn. Æðar sjást vel í gegnum húðina. |
| P) Húðin er rjóð, viðkvæm fyrir sól, gæti haft mikið af fæðingarblettum og/eða freknum.  |
| K) Húðin er mjúk, þykk og oft frekar fölleit. |
|  |
| **4. Hár** |
| V) Fíngert hár, bylgjað eða krullað og tilhneiging til þurrks. |
| P) Fíngert hár, slétt, glansandi, og þynnist og/eða gránar oft snemma.  |
| K) Þykkt og glansandi. |
|  |
| **5. Andlit** |
| V) Andlitið er langleitt - því meiri vata orka því þynnra er andlitið og andlitsdrættir innfallnari. |
| P) Andlitið er þríhyrningslaga, mjó haka, skarpar kjálkalínur og áberandi kinnbein. |
|  K) Andlitið er kringluleitt, mjúkar línur. |
|  |
| **6. Augu** |
| V) Lítil augu. Augnaráð hvikult.  |
| P) Miðlungsstór og skörp augu.  |
| K) Stór, mjúk og rök augu. |
|  |
| **7. Varir** |
| V) Fremur þunnar varir. Gjarnan þurrar. |
| P) Miðlungsþykkar varir. |
| K) Þykkar og mjúkar varir. |
|  |
| **8. Tennur** |
| V) Stórar eða framstæðar tennur. Skakkar tennur. Skarð á milli tanna.  |
| P) Miðlungsstórar tennur. Oddmjóar. Gulleitar. |
| K) Sterklegar og hvítar tennur.  |
|  |
| **9. Hendur og fingur** |
| V) Litlar hendur, yfirleitt þurrar, með löngum grönnum fingrum.  |
| P) Hendurnar eru yfirleitt hlýjar, rakar. Miðlungs langir fingur.  |
| K) Stórar, þykkar hendur með þykkum fingrum. |
|  |
| **10. Liðamót** |
| V) Liðamót eru lítil, útstæð og stundum brakar í þeim. Oft mikill liðleiki. |
| P) Liðamótin eru miðlungsstór.  |
| K) Liðamót eru stór, sitja djúpt og vel varin af vöðvum.  |
|  |
| **11. Framkvæmdir** |
| V) Hvatvís og mikið að drífa sig. Tilhneyging til að flýta sér. Hraðar hreyfingar. |
| P) Hugsa málið og skipuleggja vel áður en farið er af stað. Nákvæmni og einbeiting. |
| K) Fer hægt af stað, hreyfir sig hægt og af öryggi. Ekkert óðagot.  |
|  |
| **12. Svefn** |
| V) Grunnur svefn. Rumskar oft yfir nóttina. Oft erfitt að sofna aftur.  |
| P) Svefn er oftast góður. Ef vaknar á næturnar, þá er auðvelt að sofna aftur. |
| K) Sefur fast og á erfitt með að vakna á morgnana. Sefur mikið.  |
|  |
| **13. Matarlyst** |
| V) Breytileg. Gleymir oft að borða.  |
| P) Sterk matarlyst. Finnur fyrir pirringi ef missir úr máltíð. |
| K) Finnur lítið fyrir svengd á morgnana og getur auðveldlega verið án matar lengi.  |
|  |
| **14. Hægðir** |
| V) Tilhneiging til hægðatregðu. Fremur þurrar hægðir. |
| P) Dagleg hægðalosun og oft eru hægðir fremur lausar.  |
| K) Vel formaðar hægðir 1-2 sinnum á dag.  |
|  |
| **15. Rödd** |
| V) Veik rödd eða rám. |
| P) Sterk rödd sem berst vel. Stundum hávær.  |
| K) Djúp og mjúk rödd með góðum tón og hrynjanda. |
|  |
| **16. Tal** |
| V) Talar mikið. Gaman að segja sögur. Tjáningarrík frásögn með handahreyfingum. |
| P) Talar skýrt og skipulega og kemur sér beint að efninu.  |
| K) Tekur sér tíma áður en tekið er til máls. Er góður hlustandi ekki mikill spjallari.  |
|  |
| **17. Tilfinningar** |
| V) Áköf/ákafur, hrifin/n af breytingum, tilhneiging til að hafa áhyggjur.  |
| P) Einbeitt/ur og getur orðið ergileg/ur og reið/ur ef hefur ekki stjórn á aðstæðum. |
| K) Ánægð/ur og afslöppuð/aður, umhyggjusöm/samur. Tekur hlutunum ekki of alvarlega. |
|  |
| **18. Líkamshiti og veðurfar** |
| V) Er oft kalt, sérstaklega hendur og fætur. Líður vel í hlýju og röku loftslag.  |
| P) Er oftast hlýtt og kýs frekar svalt veður. Þolir illa mikinn hita eins og sólböð og sána. |
| K) Er oftast passlega hlýtt. Kýs frekar hlýtt og þurrt veðurfar en þolir kulda þó ágætlega. |
|  |
| **19. Sviti** |
| V) Svitnar lítið.  |
| P) Svitnar frekar mikið.  |
| K) Svitnar aðeins ef reynir mikið á sig.  |
|  |
| **20. Minni** |
| V) Er oft fljót/ur að gleyma hlutum sem ekki þarf nauðsynlega að kunna. |
| P) Miðlungsgott minni. |
| K) Getur verið lengi að læra hlutina, en man þá síðan mjög vel og oft minnstu smáatriði.  |
|  |
| **21. Áhugamál** |
| V) Skapandi, listir, teikna, mála, skrifa, dansa og elska að ferðast.  |
| P) Íþróttir, stjórnmál og það sem kemur adrenalíninu af stað. Metnaður í áhugamálum. |
| K) Rólegheit, krossgátur, föndur, garðvinna, prjóna, lestur, sinna heimilinu. |
|  |
| **22. Hugurinn og ákvörðunartaka** |
| V) Hugurinn á fleygiferð, erfitt að taka ákvarðanir. Skiptir oft um skoðun.  |
| P) Einbeitt og skörp hugsun. Á auðvelt með að taka ákvarðanir og halda sig við þær.  |
| K) Stundum er hugurinn hægfara. Finnst gott að láta aðra um að taka ákvarðanir.  |
|  |
| **23. Viðnám gegn veikindum** |
| V) Flensusækinn. Ekki öflugt ónæmiskerfi.  |
| P) Ónæmiskerfið er í meðallagi öflugt. |
| K) Öflugt ónæmiskerfi. Missir varla dag úr vinnu vegna veikinda.  |
|  |
| **24. Heilsufarsvandamál** |
| V) Taugakerfið, andleg veikindi, þurrar hægðir, loftgangur, verkir, orkuleysi, svefnleysi. |
| P) Exem, acne, hiti, mikill sviti, sterk líkamslykt, brjóstsviði, frunsur, sýkingar, niðurgangur. |
| K) Ofnæmi, stíflur í nefi og hálsi, ofþyngd, bjúgur, asthmi með slímmyndun, þyngsli |
|  |
| **25. Viðbrögð við streitu** |
| V) Hnútur í maganum, fyllist kvíða, minni matarlyst, kennir sér um ef illa gengur. |
| P) Finnur fyrir pirringi og óþolinmæði. Kennir öðrum um ef illa gengur. |
| K) Dregur sig í hlé. Borðar of mikið. Reynir að sannfæra aðra um að ekkert sé að. |
|  |
| **Samtals V**\_\_\_\_\_ **P** \_\_\_\_\_\_\_\_ **K** \_\_\_\_\_\_\_ |