

FINDE DEINE *Dasha* BALANCE



Finde heraus, welche Elementarenergien dich steuern



DEIN DOSHA-TEST

Wahrscheinlich ist Dir auch schon aufgefallen, dass sich manche Tage und manche Zeiten einfach anders anfühlen als andere.

Dass Menschen verschieden auf bestimmte Dinge reagieren, ist uns ja noch recht bewusst, aber warum das so ist, dafür hat die westliche Wissenschaft lediglich die unterschiedlichen genetischen Voraussetzungen als Erklärung.

Doch diese greifen häufig zu kurz - denn warum sollte Dir selbst manchmal ein Kaffee richtig gut tun und zu einer anderen Zeit verträgst Du ihn gar nicht, obwohl Deine Gene doch immer noch die gleichen sind? Warum kann Dein Partner den ganzen Tag Menschen um sich herum haben und Dir schwirrt nach einer Stunde der Kopf (oder anders herum ;-)?

Die Tausende Jahre alte Lehre vom Leben, der Ayurveda liefert hier deutliche bessere Erklärungen.

Und wenn man es einmal geschafft hat, den zuerst vielleicht fremden Denkansatz anzunehmen, ist das meiste ganz intuitiv und es gibt wahrscheinlich den ein oder anderen Aha- Effekt -das war zumindest bei mir so, als ich mich plötzlich in meiner Dosha-Konstellation wiedergefunden hatte. Es half mir zu verstehen, dass ich nicht "falsch" bin, aber einfach andere Grundbedingungen mitbringe.

Das beste ist, Ayurveda liefert Dir auch gleich ganz praktische Werkzeuge mit, wie Du sofort wieder für Dein ganz individuelles Gleichgewicht sorgen kannst, wenn mal etwas am kippen ist.



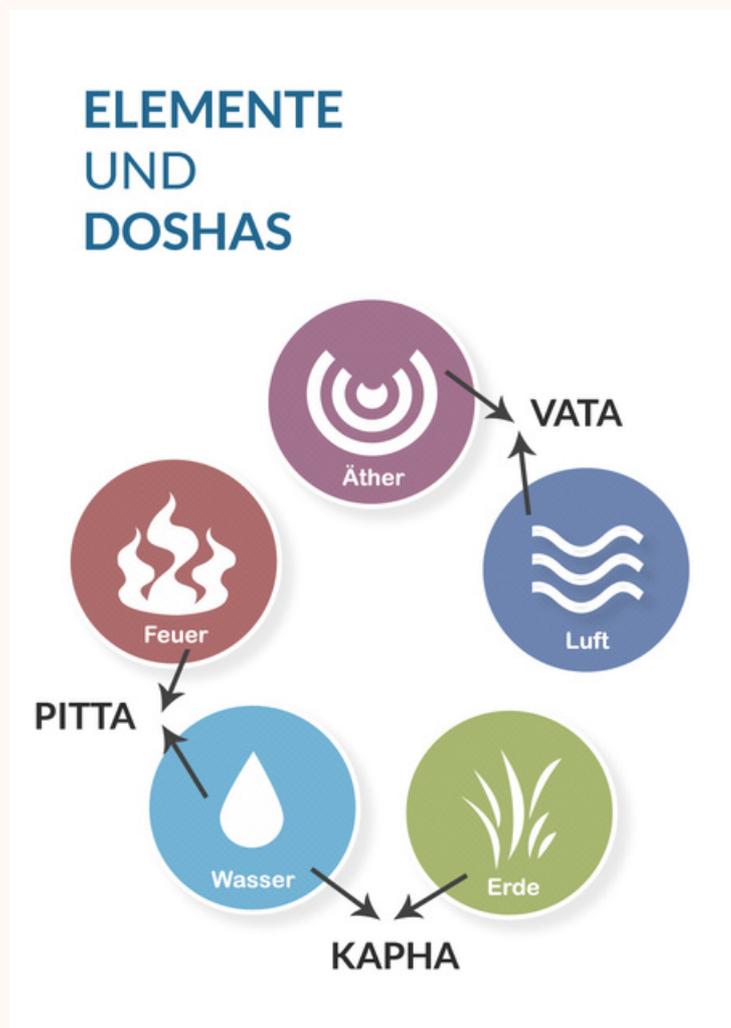
DEIN DOSHA-TEST

Was ist ein Dosha?

Im Ayurveda denken wir in Elementarenergien, die das ganze Universum durchziehen und sich gegenseitig beeinflussen.

Kommt Dir ziemlich mittelalterlich vor? Kam es mir zuerst auch - funktioniert aber wunderbar :-)

Damit es etwas übersichtlicher wird - werden beim Menschen immer zwei "Elemente" zu einem Dosha zusammengefasst.





DEIN DOSHA-TEST

Welcher Konstitutionstyp bist Du?

Deine ganz individuelle Grundkonstitution - körperlich und geistig - ist von Geburt an festgelegt und ändert sich im Leben eigentlich nicht mehr grundlegend.

Dennoch gibt es immer wieder verschiedene Einflüsse, die das eine oder andere Dosha stärker in den Vordergrund bringen.

Es sind immer alle 5 Elementarenergien oder alle drei Doshas vorhanden!

Und es ist selten, dass nur ein Dosha extrem im Vordergrund steht - meist sind es zwei, zB Vata-Pitta

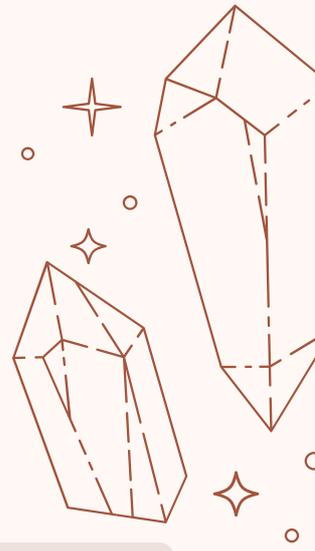
Das kann es manchmal schwierig machen, wenn Du Dich selbst beurteilen willst, weil Du quasi vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr siehst.

Außerdem geht es bei dem Test nicht um den momentanen Eindruck, sondern eher um einen Durchschnitt Deines gesamten Lebens.

So wird auch schnell klar, warum der Test nicht die ausführliche Diagnose bei einem Ayurveda Therapeuten ersetzen kann.

Aber er gibt Dir eine Idee, in welche Richtung, Du Dich orientieren darfst.

Also los geht's DOSHA-TEST



Step 1:

Nimm Dir ausreichend Zeit

Step 2:

Gehe die Liste Punkt für Punkt durch und setzt Dein Häkchen bei der entsprechenden Punktzahl

Step 2:

Addiere am Ende die jeweiligen Punkte pro Dosha zusammen



Noch ein kleiner Tipp:

Lass auch jemanden, der Dich gut kennt, den Test für Dich ausfüllen.

Das macht es manchmal leichter, die Doshas, die im Vordergrund stehen zu identifizieren.



Bestimme Deine Doshas

Vata

< trifft nicht zu trifft zu >

Ich erledige Dinge rasch

0 1 2 3 4 5

Ich kann mir schlecht Dinge merken und vergesse schnell

0 1 2 3 4 5

Ich kann mich schnell für Dinge begeistern

0 1 2 3 4 5

Ich habe einen leichten Körperbau

0 1 2 3 4 5

Ich lerne schnell

0 1 2 3 4 5

Ich verzettele mich oft

0 1 2 3 4 5

Ich kann mich schwer entscheiden

0 1 2 3 4 5

Ich bin ein lebhafter Mensch

0 1 2 3 4 5

Ich neige zu Blähungen

0 1 2 3 4 5

Ich bekomme leicht kalte Hände und Füße

0 1 2 3 4 5

Ich bin schnell besorgt und ängstlich

0 1 2 3 4 5

Ich spreche schnell und bin redselig

0 1 2 3 4 5

Meine Stimmungen wechseln schnell

0 1 2 3 4 5

Ich kann oft schlecht einschlafen und wache nachts auf

0 1 2 3 4 5



Bestimme Deine Doshas

Vata

< trifft nicht zu trifft zu >

Ich mag keine Routine

0 1 2 3 4 5

Ich habe viele Ideen, aber finde es schwer sie umzusetzen

0 1 2 3 4 5

Meine Energie kommt schubweise, ich ermüde rasch

0 1 2 3 4 5

Ich neige zu trockener Haut, vor allem im Winter

0 1 2 3 4 5

Ich langweile mich schnell

0 1 2 3 4 5

Ich bin beweglich, aber manchmal auch fahrig

0 1 2 3 4 5

Trage deine
Gesamtpunktzahl =
hier ein



Pitta

< trifft nicht zu trifft zu >

Ich bin zielstrebig

0 1 2 3 4 5

Ich arbeite genau und ordentlich

0 1 2 3 4 5

Ich habe einen starken Willen

0 1 2 3 4 5

Hitze vertrage ich schlecht, vor allem am Kopf

0 1 2 3 4 5





Bestimme Deine Doshas

Pitta

< trifft nicht zu trifft zu >

Ich schwitze schnell

0 1 2 3 4 5

Wenn ich Hunger habe,
bin ich schnell gereizt

0 1 2 3 4 5

Ich bin schnell genervt und verärgert

0 1 2 3 4 5

Ich habe einen guten Appetit

0 1 2 3 4 5

Ich kann auch stur und rechthaberisch sein

0 1 2 3 4 5

Ich bin ungeduldig

0 1 2 3 4 5

Ich neige zu Perfektionismus

0 1 2 3 4 5

Ich habe empfindliche Haut

0 1 2 3 4 5

Mir ist schnell zu warm, vor allem in Räumen

0 1 2 3 4 5

Ich mag Wettkampf

0 1 2 3 4 5

Ich kritisiere schnell andere und mich selbst

0 1 2 3 4 5

Ich habe Sommersprossen

0 1 2 3 4 5

Ich neige zu Sodbrennen

0 1 2 3 4 5

Meine Haare sind blond oder rötlich
und/oder glatt und/oder früh ergraut

0 1 2 3 4 5





Bestimme Deine Doshas

Pitta

< trifft nicht zu trifft zu >

Ich habe eine gute Verdauung und neige am ehesten zu Durchfall

0 1 2 3 4 5

Ich brause rasch auf, aber danach ist es schnell vergessen

0 1 2 3 4 5

Trage deine
Gesamtpunktzahl =
hier ein



Kapha

< trifft nicht zu trifft zu >

Ich habe einen ruhigen Lebensstil

0 1 2 3 4 5

Ich nehme leicht zu und auch schwer wieder ab

0 1 2 3 4 5

Ich bin meist ruhig und gelassen

0 1 2 3 4 5

Ich kann problemlos eine Mahlzeit überspringen

0 1 2 3 4 5

Ich lerne langsam, vergesse aber wenig

0 1 2 3 4 5

Ich neige zu Verschleimung

0 1 2 3 4 5

Ich rege mich selten auf

0 1 2 3 4 5

Mein Haar ist dicht und/oder wellig und/oder dunkel

0 1 2 3 4 5





Bestimme Deine Doshas

Kapha

< trifft nicht zu trifft zu >

Ich habe einen tiefen Schlaf

0 1 2 3 4 5

Ich mag Routine und
Regelmäßigkeit

0 1 2 3 4 5

Ich schlafe gerne und gut

0 1 2 3 4 5

Meine Verdauung ist eher träge

0 1 2 3 4 5

Ich bin eher eifersüchtig

0 1 2 3 4 5

Ich genieße gutes Essen

0 1 2 3 4 5

Feuchtkaltes Wetter mag ich nicht

0 1 2 3 4 5

Meine Haut ist glatt und weich

0 1 2 3 4 5

Ich habe einen kräftigen Körperbau

0 1 2 3 4 5

Es fällt mir schwer mich zu Sport zu motivieren

0 1 2 3 4 5

Ich habe viel Kraft und Ausdauer

0 1 2 3 4 5

Ich bin fürsorglich und kümmere mich gern um
andere

0 1 2 3 4 5



Trage deine
Gesamtpunktzahl =
hier ein





DEINE DOSHAS AUSWERTUNG

V a t a
P i t t a
K a p h a

V a t a
P i t t a
K a p h a

die Punktzahl eines
Doshas ist deutlich höher
bzw doppelt so hoch, wie
die der anderen Doshas

-> **einfache Dasha
Dominanz**

zB: Vata 90, Pitta 45, Kapha 45

Vata Typ

die Punktzahl
zweier Doshas ist
etwa gleich hoch
-> **doppelte Dasha Dominanz**

zB: Vata 80, Pitta 90, Kapha 20

Vata / Pitta Typ

die Punktzahl aller drei
Doshas ist etwa gleich
-> **tridosha (selten)**

Du willst mehr
wissen und es
anwenden?

AYURVEDA IM ALLTAG



Jetzt weißt Du, welche Doshas in Dir für gewöhnlich vorherrschen.

Wenn Du aber immer wieder das Gefühl hast, nicht in Deiner Kraft, Deiner inneren Balance zu sein, oft erschöpft bist oder gereizt, dann willst Du jetzt wahrscheinlich auch wissen, wie Du mit einfachen Mitteln dieses Gleichgewicht wieder herstellen kannst.

Oder noch besser, wie Du dafür sorgen kannst, dass es gar nicht erst so weit kommt.

- durch gute, gesunde Routinen
- durch Wissen, wann Du welchen Einflüssen ausgesetzt bist, zB in den verschiedenen Jahreszeiten
- durch stetig wachsendes Vertrauen in Dich und Dein intuitives Körpergefühl

In meinem Einsteiger-Kurs "Ayurveda im Alltag" zeige ich Dir die Werkzeuge um

- direkt ins Tun zu kommen
- alltagstauglich durch praktische und ganz pragmatische Tipps im Einklang mit Deiner Natur und Deinen Bedürfnissen zu leben
- wieder mehr Energie und Lebensfreude zu haben

Sehen wir uns bei "Ayurveda im Alltag"? Du kannst sofort starten!
Bis gleich! Deine

Petra

**Ja, ich will Ayurveda in
meinem Alltag!**

