

Naturaleza Mente-Cuerpo - Prakruti Dosha

Este cuestionario sobre tu naturaleza mente-cuerpo reúne información sobre tu naturaleza básica - la forma en que fuiste de niño o los patrones básicos que han existido la mayor parte de tu vida. Si contrajiste una enfermedad en la infancia o en la edad adulta, piensa en cómo eran las cosas para ti antes de la enfermedad.

Puntaje: Para cada característica, escribe ya sea 5, 3, o 1 en cada cuadro. Asigna los números de acuerdo a esta escala:

5 = Me representa con precisión.

3 = A veces me representa.

1 = Rara vez o no me representa.

CARACTERISTICA	VATA	PITTA	KAPHA
Marco	Delgado, huesudo , con articulaciones y músculos delgados <input type="checkbox"/>	Constitución simétrica, mediana, con buen desarrollo muscular <input type="checkbox"/>	Compleción alta fuerte o gruesa, fornida, robusta <input type="checkbox"/>
Peso	Bajo, puedo olvidarme de comer o tendencia a bajar de peso <input type="checkbox"/>	Medio, es fácil ganar o perder peso, si me lo propongo <input type="checkbox"/>	Pesado, subo de peso fácilmente y dificultad para perderlo <input type="checkbox"/>
Ojos	Pequeños, activos, apagados (café o negros) <input type="checkbox"/>	Agudos, penetrantes (verdes, grises o amarillentos) <input type="checkbox"/>	Grandes y mirada placentera (azules, pestañas gruesas.) <input type="checkbox"/>
Tez	Seca, áspera, delgada, fría o pálida <input type="checkbox"/>	Tibia, rojiza y con color y tendencia a irritarse <input type="checkbox"/>	Gruesa, grasosa, húmeda y suave <input type="checkbox"/>
Pelo	Seco, rizado y/o electrizado <input type="checkbox"/>	Canas prematuras y suave con tendencia a adelgazarse <input type="checkbox"/>	Grueso, graso y abundante, algo ondulado <input type="checkbox"/>
Articulaciones	Delgadas y prominentes y tienden lesionarse o romperse <input type="checkbox"/>	Sueltas y flexibles <input type="checkbox"/>	Largas, grandes y bien protegidas <input type="checkbox"/>

Sueño	Ligero o escaso, tendencia a despertar fácilmente <input type="checkbox"/>	Moderadamente profundo, por lo general requiero menos de ocho horas de sueño para sentirme descansado <input type="checkbox"/>	Pesado y prolongado, tiendo a despertar lentamente por las mañanas <input type="checkbox"/>
Temperatura corporal	Manos y pies generalmente fríos y prefiero las ambientes calidos <input type="checkbox"/>	Estoy caliente generalmente, independientemente de la temporada y prefiero entornos frescos y más fríos <input type="checkbox"/>	Adaptable a cualquier temperatura pero no me gustan los días fríos y lluviosos <input type="checkbox"/>
Temperamento	Soy vivaz y entusiasta por naturaleza. Me gusta el cambio <input type="checkbox"/>	Soy decidido (a) o intensa. Me gusta convencer <input type="checkbox"/>	Me dejo llevar y aceptar. Me gusta apoyar. <input type="checkbox"/>
Bajo estrés	Soy ansioso y/o preocupado <input type="checkbox"/>	Soy irritable y/o agresivo <input type="checkbox"/>	Calmado, apegado y solitario <input type="checkbox"/>
Total	___ VATA	___ PITTA	___ KAPHA



Por favor transcribe los puntajes a esta sección resumen.

Nombre Completo: _____

Edad: _____

Sexo: M __ F __

Fecha de Hoy: _____

Puntajes:

VATA: _____

PITTA: _____

KAPHA: _____

Por favor revisa la precisión de los puntajes por los menos 3 veces para cerciorarte que sean los correctos. Recuerda que un diagnóstico mal calculado puede derivar en recomendaciones no tan apropiadas para tu naturaleza mente-cuerpo.

Si quieres entender que significan tus resultados y recibir consejos de cómo mejorar tu bienestar en base a tu evaluación, solo tienes que enviarme los resultados de esta hoja resumen al siguiente correo electrónico: cesar@cesargamio.com . No es necesario que me envíes la hoja en si, basta con transcribir tus puntajes en un simple correo electrónico.

Luego de recibir tus resultados con gusto pactare una sesión contigo en línea para darte consejos totalmente personalizados en base a tu perfil.

Nos vemos pronto!

César

