

Cuestionario para determinar el Dosha

Responder solamente A, B o C, una primera vez de acuerdo a como ha sido la persona la mayor parte del tiempo (infancia, juventud, en general), y una segunda vez de acuerdo a como está ahora, en este momento, actualmente. Es decir, habrán dos respuestas iguales o distintas, pero dos respuestas.

Perfil Físico	A	B	C
Complexión o constitución corporal	Delgado, huesudo, textura fina	Medianos, textura promedio	Textura robusta, equilibrada, mas cuadrada (tendencia a ser gorditos)
Peso	Bajo, les cuesta sostener el peso, venas y huesos prominentes	Moderado, músculos grandes, podrían comenzar a ganar peso cerca de sus 40 años	Pesados, tendencia a la obesidad
Color de la piel	Café, oscura	Rojo, se ponen rojos muy fácilmente	Blancos y pálidos
Textura de la piel	Delgada, seca, fría, cuarteada, venas fuertes	Caliente, lubricada, lunares, pecas, acné	Blanca, lubricada, suave, fría
Temperatura	Friolentos	Acalorados	Friolentos
Pelo	Seco, café, irregular	Fino, suave, canas de jóvenes	Abundante, graso, grueso, muy ondulado
Cabeza	Chiquita, delgada, larga	Moderada	Grande, estable
Frente	Pequeña, arrugada	Moderada	Grande, estable
Cara	Delgada, larga, arrugada	Radiante, clara, ovalada	Grande, suave, pálida, redonda
Cuello	Largo, delgado	Mediano	Grande, grueso
Cejas	Pequeñas, irregulares	Medianas	Grandes, gruesas
Labios	Pequeños, oscuros, secos	Medios, suaves, rojos	Grandes, grasos, suaves
Uñas	Finas, rajadas	Fuertes, rosadas	Grandes, blancas, suaves
Dientes	Pequeños, a veces rotos	Medianos, más ovalados	Grandes

A**B****C**

Nariz	Pequeña, delgada, larga, seca	Media	Grande, firme, grasa
Huesos	Tienden a ser delgados	Tamaño promedio	Grande, firme,
Caderas	Delgadas, no se marcan	Se marcan suavemente	Muy bien formadas
Piernas	Son o muy largas o muy delgadas	Promedio	Bien formadas, redondeadas y gruesa
Articulaciones	Suenan, frágiles	Suave y promedio	Grandes, bien marcadas
Orina	Poco o con dificultad, olor fuerte	Frecuente, amarilla, rojiza y puede arder	Moderado, blanca o lecho
Sudor	Poco	Mucho, con olor y calor	Moderado, sin olor y frío
Defecación	Escasa, se estriñe, seca y con gases	Abundante con horario, puede dar sensación de quemar o diarrea cuando se estresan	Moderado y sólido, puede tener moco, digestión lenta
Sistema inmunológico	Débil, tendencia a alergias y gripes	Muy bueno, pueden sufrir infecciones a causa de frustraciones	Muy fuertes, por lo general no se enferman
Energía	Mucha energía, pero poca fuerza para mantenerla	Promedio, mucha energía mental	Son los que más energía y resistencia tienen
Circulación	Variable	Caliente	Lenta
Apetito	Prefieren pequeñas comidas y frecuentes. Tienden a comer comida rápida y muchos snacks. A veces se olvidan de comer.	Mucho apetito. Si no comen bien se irritan. Ansias de especias, picante, sal, come regulamente	Aman comer, aman los dulces, lo cremoso y frío. Comen demasiado
Enfermedades comunes aunque no siempre es a la regla	Enfermedades relacionadas a los dolores o temas respiratorios	Gastritis, hígado, vesícula, problemas de la piel y alergias en la piel	Pulmones, congestión nasal o gripes con mucho moco. Enfermedades del riñón, tiroides, tensión.

Subtotal Perfil Físico: _____

Perfil Psicológico**A****B****C**

Comunicación	Hablan rápido y bastante	Hablan con claridad y dirección	Tienden a no hablar mucho
Sensibles a	Sonidos, viento, aire acondicionado	La luz y al calor	Al estado de sus relaciones. A la humedad
Perfil psicológico	Creativos, imaginativos, artistas e innovadores. Dificultad en lo práctico. Facilidad en lo abstracto. Habilidades en el área de las comunicaciones. Les gustan las experiencias nuevas y viajar. Les gusta el cambio. Son los más sensibles. Sobre indulgentes.	Se ponen metas en todo. Les obsesiona el proceso. Se motivan por el dinero o sino por el control y poder. Si no tienen un hobby se consumen en el trabajo. Iniciativa, les gusta roles donde asumen responsabilidad. No les gusta servir sino ser autoridad. Celosos, irritables, iras, podrían ser autoritarios y controladores.	Les encanta la comodidad y la seguridad. Les hace amorosos con otros y preocupados por ellos. A veces quisieran poder controlar todo. Se pueden obsesionar con la idea de ser amados. Son románticos, sentimentales y muy necesitados. Las relaciones amorosas son muy importantes para ellos. Son maternos. Si no usan sus emociones de una manera creativa pueden ser destructivos.
Tendencias	Generan ideas	Organizan	Sostienen
Liderazgo	Modifican las órdenes y les cuesta sostener	Les gusta dar órdenes y no recibirlas	Prefieren recibir órdenes porque se sienten más seguros
Reacciones	Buscan la libertad, son dispersos y con falta de compromiso	Reaccionan queriendo las cosas a su manera, de forma controladora y crítica	Reaccionan agrandando a los otros, ayudando a los otros y postergando sus necesidades
Lo que más temen	La falta de libertad y la pérdida de su identidad	Perder (cualquier cosa: dinero, un argumento, un concurso, etc.)	Ser abandonados
Emociones principales	Ansiedad y nerviosismo	Ira y frustración	Resentimiento
Lo que no les gusta	La rutina	El desorden / caos	Los cambios
Apego	Se desprende fácilmente	Se siente responsable de cuidar al otro	Se apega mucho a todas sus relaciones
Cómo gasta el dinero	No considera el dinero muy importante, gasto irregular, gasta fácilmente	Usa el dinero con un propósito útil para ganar control y poder	Es práctico, tiende a ahorrar, gasta con dificultad

A**B****C**

Relaciones	Se relaciona fácilmente, puede ser superficial, tiene muchas amistades Irregular en sus relaciones Le es muy difícil tomar la decisión y el compromiso de casarse	Se relaciona bien, puede ser dominante. Pocos amigos verdaderos. Tiende a casarse por posición y estatus	Se relaciona con dificultad, es de pocos amigos y muy profundos, tiene un solo compañero de vida
Mental	Piensen rápido, Memoria débil. Les interesa más el corto que el largo plazo. Intuitivos. Son los NO conformistas. Empiezan fácilmente las cosas, pero les cuesta terminarlas	Comprenden las cosas más rápido que los demás, lo que les lleva a la impaciencia. Inspiran a otros porque tienen claridad y sinceridad. Pueden hacer muchas cosas al mismo tiempo y con gran intuición, también pueden olvidarse de pensar en los otros.	Les gusta estar cerca de los amigos y familia. Amistades profundas. Mentalmente son más lentos. No toman las decisiones rápido. Se acomodan fácilmente y buscan constantemente la seguridad, aunque eso implique quedarse en situaciones no muy buenas como una mala relación o un mal trabajo.
Desbalance emocional	Angustia, tensión, nervios, miedo, depresión. Pueden hacerse adictos fácilmente. Pueden estar dominados por sus emociones	Agresivos y controladores. Tienen ira, irritabilidad cuando están afectados emocionalmente. Celos, explotan y luego se arrepienten. Podrían rodearse de personas menos inteligentes para alimentar su ego	Son propensos a reemplazar la comida por amor. Pueden deprimirse, caer en el letargo y la apatía o hacer las cosas por inercia.
Tendencias neuróticas	Histeria, depresión	Rabia	Años de pena, impávidez
Propósitos	Cambian frecuentemente sus ideas e ideales, no llevan a cabo sus propósitos	Determinantes, dan mucha importancia a sus propósitos y metas, tienen mucha claridad. Lideran, ejecutan	Son metódicos y sostienen, resisten y permanecen fieles a sus propósitos
Sueño	Ligero, tendencia al insomnio	Moderado, se despierta a veces	Pesado, dificultad para despertarse

	A	B	C
Resumen del día a día	Dan las ideas	Las implementan y controlan	Se ocupan del día a día
De niños	Actividades variadas, les gusta moverse todo el tiempo, nerviosos, miedos e inseguridades, se pueden despertar varias veces. Prefieren dormir con sus padres o hermanos	Mandones, líderes y criticones de otros. Les gusta tener amigos y son celosos entre ellos. Comen muy bien y si no están bien comidos se ponen de mal humor. Mal humorados, te dicen claramente lo que les molesta	Muy apegados a la mamá o a la casa. Prefieren invitar amigos en lugar de irse a otros lados. Comen lento y disfrutando y tienden a ganar peso. Son suaves y apegados a sus cosas.

Subtotal Perfil Psicológico: _____

Suma Total: _____