
Czy Twoja Vata potrzebuje równowagi?

Chciałabym zaprosić Cię do ćwiczenia, które w szybki sposób pokaże Ci czy Twoja Vata jest wytrącona z równowagi i wymaga Twojej uwagi.

Przeczytaj uważnie poniższe zdania i zaznacz te, które Cię dotyczą. Analizuj je z perspektywy ostatniego roku Twojego życia. Poświęć na to odpowiednią ilość czasu, nie spiesz się. Pamiętaj, że tylko szczerłość i odpowiadanie zgodnie z rzeczywistością pomoże Ci dotrzeć do prawdy.

Zaznacz które z poniższych elementów pojawiły się w trakcie **OSTATNIEGO ROKU w Twoim życiu:**

Część I

Moje dłonie i stopy zazwyczaj są zimne. ☐

Mam suchą skórę i włosy. ☐

Często mam wzdęcia i gazy. ☐

Mam tendencję do zaparć, zwłaszcza, gdy dużo podróżuję. ☐

Mój apetyt jest zmienny i zależy od emocji. ☐

Jestem wybredna i nie jem czegoś, co mi nie smakuje. ☐

Wolę słone przekąski od słodkich czekoladek. ☐

Lubię eksperymentować i próbować nowych smaków. ☐

Bardzo mało się pocę. Mój pot ma mało intensywny zapach. ☐

Nie przepadam za piciem wody. ☐

Nie lubię zimnej i wietrznej pogody. ☐

Część II

Intensywne emocje sprawiają, że czuję się pozbawiona energii. ☐

Mam tendencję do robienia kilku rzeczy na raz. ☐

Zazwyczaj chodzę w szybkim tempie, nawet gdy nie muszę się spieszyć. ☐

Łatwo tracę orientację i myślę kierunki. ☐

Czy Twoja Vata potrzebuje równowagi?

- Mówię szybko, bez większych przerw. ☐
- W moich opowiadaniach często jest sporo dygresji. ☐
- Często odczuwam lęk i niepokój. ☐
- Cierpię na bezsenność. ☐
- Mam problemy z koncentracją. ☐

Przyjrzyj się uzyskanym wynikom. Zdania, które pojawiają się w pierwszej części ćwiczenia, dotyczą **zaburzeń Vaty na poziomie ciała**. Im więcej z nich dotyczy Ciebie, tym bardziej Twoja Vata domaga się o Twoją uwagę.

Druga część to zdania, które dotyczą **Vaty na poziomie umysłu**. Jeśli spora część z nich z Tobą rezonuje to jest to sygnał, że powinnaś wdrożyć zalecenia dotyczące zalecenia balansowania Vaty w umyśle.

Wiesz już co robić, ale jak to zrobić? [Wypatruj kolejnej wiadomości w najbliższych dniach.](#)