
Diagnoza doszy na poziomie umysłu

Przeczytaj uważnie każde pytanie.

Wybierz tę odpowiedź, która najbardziej z Tobą rezonuje i dotyczy większości sytuacji w Twoim życiu

Jeśli widzisz dwie odpowiedzi, które do Ciebie pasują, wybierz tą, która gra pierwsze skrzypce, a w nawiasie zapisz tą, która też Ciebie dotyczy.

Np.

1. A

2. C (B)

co znaczy tyle, że przez większość czasu jestem w takim samym nastroju, ale zdarzają mi się zmiany nastroju, które pojawiają się powoli, na przestrzeni kilku godzin lub dni.

1. Kiedy zaczyna się konflikt, kiedy zaczyna się kłótnia, to jak reagujesz?

A – Jestem pełna niepokoju, nie mogę sobie znaleźć miejsca.

B – Jestem stanowcza i poirytowana.

C – Odechciwa mi się wszystkiego i mam dość.

2. Mój nastrój:

A – Zmienia się szybko, często mam zmienne nastroje.

B – Zmienia się powoli, na przestrzeni kilku godzin lub dni.

C – Przez większość czasu jestem w takim samym, stabilnym nastroju.

3. Pod wpływem stresu:

A – Łatwo się ekscytuję, jestem pobudzona.

B – Złościę się, staję się bardziej krytyczna i mam wyostrome spojrzenie.

C – Jestem spokojna, trudno wyprowadzić mnie z równowagi.

4. Najbardziej typowe dla mnie cechy to:

- A – Jestem twórcza i pełna wyobraźni.
- B – Mam zapędy perfekcjonistki, jestem inteligentna i skuteczna
- C – Jestem troskliwa, spokojna i cierpliwa.

5. Jeśli ktoś pyta mnie o zdanie na jakiś temat, to:

- A – Mam pełno myśli, dużo spostrzeżeń i często zmieniam zdanie na jakiś temat.
- B – Gromadzę sporo faktów zanim wydam opinię.
- C – Jestem raczej uparta, dość szybko wyrabiam sobie zdanie i nieczęsto je zmieniam.

6. Jaka jest Twoja koncentracja?

- A – Koncentruję się tylko na chwilę, potem moja koncentracja odpływa i muszę ją wprowadzać z powrotem.
- B – Koncentruję się na szczegółach, słucham uważnie i potrafię być skupiona przez dłuższy czas.
- C – Chłoneę temat z lotu ptaka i potrafię się długo skoncentrować. Niemniej jednak nie ma w tym aż tylu detali, aż tylu szczegółów.

7. Jak się uczysz i zapamiętujesz?

- A – Uczę się szybko i równie szybko zapominam.
- B – Zapamiętuję i uczę się szybko, a do tego mam dobrą pamięć.
- C – Zapamiętuję wolno, ale pamiętam przez lata.

8. Jak wygląda krąg Twoich znajomych i przyjaciół?

- A – Ciągłe kogoś poznaję i wszędzie, gdzie trafię, mam nowych znajomych.
- B – Większość moich znajomych to znajomi z pracy.
- C – Mam kilku wiernych przyjaciół od lat, od podstawówki, na lata.

9. Jak realizujesz zadania?

- A – Zaczynam z entuzjazmem, ale mam trudności z dokończeniem zadań.
- B – Jestem bardzo zorganizowana, lubię planować projekt w szczegółach i realizuję go krok po kroku z dużą przyjemnością.
- C – Ciężko mi się zabrać do działania, ale jak już ruszę to zawsze kończę.

10. Jaki jest Twój stosunek do pieniędzy?

- A – Lubię wydawać i często wydaję za dużo.
- B – Niechętnie wydaję pieniądze, ale jak wydaję, to nie żałuję na to, czego chcę i lubię to mieć w najlepszej jakości.
- C – Wolabym w ogóle nie wydawać, jestem dobra w oszczędzaniu.

11. Jak wygląda Twój sen?

- A – Trudno mi zasnąć i porządnie się wyspać, bo śpię czujnie.
- B – Śpię dobrze, tyle, ile potrzebuję. Nie za długo i nie za krótko.
- C – Mam mocny sen, śpię długo, wolno się budzę i ciężko mi wstać.

12. Jak wygląda Twoje śnienie?

- A – Mam wiele snów, ale w większości ich nie pamiętam.
- B – Pamiętam większość swoich snów. Często śnię w kolorach, a moje sny są wyraziste.
- C – Pamiętasz sny tylko wtedy, kiedy są bardzo intensywne albo znaczące.

Podlicz swoje wyniki – to, ile masz odpowiedzi A, B i C.

Jeśli zaznaczyłaś dodatkowo drugie odpowiedzi, te w nawiasie, je też policz.

Przykładowe wyniki:

A: 9 (4) czyli 9 razy wybrałam odpowiedź A jako główną odpowiedź, a 4 razy jako dodatkową.

B: 3 czyli cztery razy wybrałam B jako główną odpowiedź.

C: 0 (5) czyli ani razu nie wybrałam C jako głównej odpowiedzi i 5 razy wybrałam C jako dodatkową odpowiedź.

Czyli według testu najmocniejsza dosza to A - Vata.

Odpowiedzi **A** pokazują **Vatę** na poziomie umysłu.

Odpowiedzi **B** – **Pittę**,
a odpowiedzi **C** – **Kaphę**.

Przypatrz się jaka dosza dominuje.

Może się zdarzyć, że będą to dwie dominujące dosze, ale jedna zazwyczaj wysuwa się na prowadzenie.

