

Kreuze bitte zutreffendes spontan an: A, B oder C.

	A	B	C
Körperbau	Schlank, sehr groß oder sehr klein	Mittelgroßer Körper, dynamisch	Korpulent, kräftig, abgerundet
Knochenbau	Leicht, feingliedrig	Mittelstarke Knochenstruktur	Schwere Knochenstruktur
Gelenke	Hervorstehend, trocken, Reibegeräusche	Mittelgroß, locker und beweglich	Groß, gleitfähig, gut gepolstert
Als Kind...	Eher schlank und zart	Mittlerer Körperbau	Kräftig bis pummelig
Haut	Dünnes Gewebe, eher trocken, kalt, rau	Ölig, glatt, warm, ggf. Sommersprossen	Dick, ölig, kalt, gleichmäßiger Teint
Hände	Längliche, schmale Form	Eher runde Form	Kräftig, breit
Nägel	Länglich, dünn, raue Oberfläche, ggf. brüchig	Rund, weich, rosig	Breite Form, halt, dick, fest
Augen	Klein, aktiv, feine Brauen	Mittelgroß, leuchtend	Groß, still, glasig, kräftige Brauen
Gesicht	Länglich, unsymmetrisch, ggf. gefurcht	Scharfkantige Züge, ggf. faltige Stirn	Rund, füllig, große Stirn
Kopfhaar	Fein, trocken, dünn	Seidig, leuchtend ggf. Glatze	Fülliges, kräftiges Haar, gewellt
Als Kind...	Dünnes gewelltes Haar	Feine, fliegende Haare	Dickes, gelocktes Haar
Körperhaar	Gekräuselt, nicht glänzend	Hell, seidig, fein	Buschig, dick, kräftig
Zähne	Klein, unregelmäßig, gräulich	Mittelgroß, ggf. leichte Gelbfärbung	Groß, regelmäßig, hell
Stimme	Sanft, leise, ggf. rau	Impulsiv, durchdringend, klar	Tief, angenehm, klangvoll
Hunger	Wechselhaft, unregelmäßig, relativ wenig	Generell „guter Hunger“	Regelmäßig, mäßig
Immunität	Schon immer relativ schwach	Mittelstark, anfällig für Infektionen	Generell stark und zuverlässig
Sportlichkeit	Gute Kurzkraft, kein Ausdauertyp	Dynamisch, liebt Wettkampf	Langsam aber stark, ausdauernd
Freundschaften	Viele Freunde, unbeständig	Mäßig viele, aber nützliche Freunde	Wenig Beziehungen, aber langlebige
Hobbies	Kreative Tätigkeiten, Tanzen, Malen, Reisen	Sport, Vereinstätigkeit, Organisieren	Ruhige Tätigkeiten, Sammeln, Lesen, Kuscheln
Intellekt	Schnelle Auffassungsgabe, klar	Präzise, prägnant, feurig	Langsam, gut überlegt, einfühlsam
Reaktion	Spontan, manchmal ohne Abschluss	Kritisch, rational, wägt gründlich ab	Gelassen, traditionsbewusst
Geist	Tolerant, ideenreich, flexibel, neugierig, verstreut	Selbstbewusst, entschlossen, organisiert	Gleichmütig, gemächlich, stabil, geduldig

Aktueller Ist-Zustand - *Vikruti*

Name:

Kreuze bitte zutreffendes spontan an: A, B oder C

	A	B	C
Mein Gewicht aktuell	Untergewichtig	Normalgewicht	Etwas zu viel, Übergewicht
Mir ist zur Zeit eher	Kalt	Warm	Leines von beiden, sondern angenehm
Mein Stuhlgang ist zur Zeit eher	Hart und trocken	Weich und ölig	Schwer und voluminös
Ich neige zurzeit eher zu	Verstopfung und/oder Blähungen	Durchfall und/oder Sodbrennen	Schwerfällige Verdauung und nehme ständig zu
Ich habe am ehesten folgende körperliche Beschwerden	Ohrensausen, Tinnitus, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen	Entzündliche, Hautausschläge, Pickel, Sodbrennen, starker Körpergeruch	Nebenhöhlenentzündungen, Verschleimungen, Übergewicht
Meine Haut ist derzeit	Trocken und empfindlich	Ölig und neigt zu entzündlichen Unreinheiten	Es zeigen sich Wassereinlagerungen
Mein Immunsystem und Abwehrkraft ist derzeit	Sehr schwach, ich bin sehr häufig krank	Stark, Autoimmunerkrankungen und Allergien sind ein Thema	Genau richtig, ich habe wenig Infekte
Mein Schlaf ist aktuell	Sehr unruhig. Ich habe Mühe mit dem Ein- und Durchschlafen und einen leichten Schlaf	Ich schlafe gut und tief. Ich komme mit sehr wenig Schlaf aus.	Ich brauche viel Schlaf und schlafe tief und lange. Häufig bin ich dann immer noch müde
Mein Durstgefühl ist zurzeit	Unterschiedlich. Häufig vergesse ich zu trinken und fühle mich abends ganz ausgetrocknet	Ich habe immer viel Durst und trinke auch dementsprechend viel	Beständig. Ich trinke regelmäßig, habe aber nicht viel Durst
Mein Energielevel ist zurzeit	Stark schwankend. Entweder sprühe ich vor Energie oder ich bin sehr müde	Grundsätzlich gut. Ich bin sehr leistungsfähig. Übernehme mich aber manchmal und bin dann sehr erschöpft.	Konstant niedrig. Fühle mich derzeit konstant ausgelaugt
Ich konsumiere zurzeit	Viel trockene, kalte, rohe Nahrung? (Salat, Kohl, Hülsenfrüchte, Brot, Gebäck und trockene Snacks)	Viel saure, scharfe, heiße Nahrung (Tomaten, Zitrusfrüchte, Fleisch, Chilis, Kaffee, Alkohol und eingelegte Snacks)	Viel schwere, süße und ölige Nahrung (Süßigkeiten, Kuchen, Eiscreme, Weizen, Fleisch, Milchprodukte, öliges Essen, kalorienreiche Snacks wie Nüsse und Schokolade
Ich erlebe zurzeit	Viel Stress/Hektik und muss vieles gleichzeitig erledigen	Eine gewisse unterschwellige Aggression und Gereiztheit oder sogar Wut?	Oft Müdigkeit und fühle mich schwer und langsam
Sport ist für mich	Ich mag es sehr abwechslungsreich und spielerisch z.B. Tanzen	Ich bewege mich gerne und liebe Leistungssport	Nicht so meins. Spazieren und entspanntes Yoga sind ok.
Mein Körper braucht derzeit am ehesten	Wärme und mehr Substanz	Entspannung und mehr Leichtigkeit	Aktivierung und mehr Energie