

Jaką jesteś doszą, a raczej...

1. W czasie wolnym od pracy najbardziej lubisz:

A – podróże małe i duże, kulturę – kino, teatr, lekkie filmy, coś, co przełamuje codzienną rutynę

B – sport na żywo lub w telewizji, polityka, zajęcia, w których możesz rywalizować – ze sobą lub z innymi

C – pływanie, prace w ogrodzie, porządkowanie finansów, planowanie przyszłych inwestycji

2. Kiedy jedziesz gdzieś po raz pierwszy:

A – masz raczej kiepską orientację w terenie, zdarza się, że gubisz się i spóźniasz

B – świetnie orientujesz się w przestrzeni, dobrze czytasz mapy i szacujesz odległości, świetnie odnajdujesz się w nowych miejscach i trudnych do nawigowania np. w górach

C – trafisz, ale potrzebujesz bardzo dokładnych instrukcji

3. Drogę, którą często pokonujesz:

A – lubisz ją zmieniać, choćby odrobinę, żeby nie było tak nudno

B – lubisz sprawdzać różne warianty i testować która z nich jest szybsza

C – lubisz chodzić tą samą drogą

4. Twój stosunek do pieniędzy:

A – lubisz wydawać i często wydajesz za dużo

B – niechętnie wydajesz pieniądze, ale nie żałujesz na to, czego chcesz – w najlepszej jakości

C – wolałabyś w ogóle nie wydawać, jesteś dobra w oszczędzaniu

5. Kiedy widzisz szklankę z wodą to widzisz szklankę do połowy:

A – pustą, koncentrujesz się na tym, czego nie masz, czego Ci brakuje

B – pełną, koncentrujesz się na tym, co masz i zastanawiasz się jak mieć tego więcej

C – pełną, ale bywa, że niedoceniasz tego, co masz

6. Śpisz:

A – trudno Ci zasnąć i porządnie się wyspać, śpisz czujnie

B – śpisz dobrze, tyle, ile potrzebujesz

C – masz mocny sen, śpisz długo i wolno się budzisz, ciężko Ci wstać

7. Kiedy myślisz o przyszłości:

A – masz tendencję do zamartwiania się, widzisz przyszłość w czarnych barwach, Twoja wyobraźnia podsuwa Ci czarne scenariusze

B – planujesz cele na tydzień, miesiąc i rok, tworzysz śmiałe wizje i konsekwentnie je realizujesz

C – myślisz o przyszłości spokojnie i z pokorą, co Bóg da

Jaką jesteś doszą, a raczej...

8. Kiedy myślisz o przeszłości:

A – rozpamiętujesz, tworzysz ciągi zaczynające się „gdybym wtedy...”, „pewnie dlatego, że jestem taka...”

B – wracasz do konkretnych wydarzeń, bywasz pamiętliwa, jeśli ktoś Cię obraził lub zalażł za skórę, przeżywasz to jakby stało się wczoraj

C – z rozmarzeniem, lubisz rozprawiać o starych, dobrych czasach

9. Twoi znajomi:

A – ciągle kogoś poznajesz, wszędzie gdzie trafisz masz nowych znajomych

B – większość Twoich znajomych to znajomi z pracy, zmieniają się kiedy zmieniasz pracę

C – masz kilku wiernych przyjaciół od lat i na lata

10. Kiedy mówisz:

A – masz skłonności do dygresyjności, wszystko Ci się ze wszystkim kojarzy, zaczynasz wątek i wplatasz pięć kolejnych, czasem sama się w tym gubisz i mówisz „o czym to ja mówiłam?”

B – mówisz rzeczowo, na temat, lubisz gestykulować

C – mówisz mało, odpowiadasz krótko, i choć czasem chciałabyś rozwinąć odpowiedź, Twój rozmówca nie ma cierpliwości czekać aż dokończysz kwestię

11. Twój głos:

A – jest dość wysoki, bywa piskliwy, kiedy jesteś czymś przejęta, bywa nieprzyjemny do słuchania, mówisz niewyraźnie, szczególnie jeśli jesteś czymś przejęta

B – jest mocny, stanowczy, mówisz wyraźnie, mówisz jakbyś przemawiała

C – jest melodyjny, przyjemnie się go słucha, brzmi jak głos do czytania bajek na dobranoc

12. Myślisz:

A – szybko, ale niedokładnie, w pośpiechu umykają Ci szczegóły, przekręcasz fakty, emocje biorą górę i zaburzają Twoje myślenie

B – szybko i dokładnie, logicznie, przyglądasz się szczegółom, dociekas i zadajesz trafne pytania

C – wolno i metodycznie, zadajesz sobie ten trud, tylko jeśli uznasz, że warto sobie tym głowę zawracać

13. Kiedy trzeba o czymś porozmawiać:

A – ciągle wracasz do tematu, powtarzasz się, na kilkanaście sposobów mówisz to samo, budzisz się w środku nocy i gdyby było z kim, kontynuowałabyś temat

B – mówisz raz i konkretnie, czasem zbyt kategorycznie i stanowczo, potem temat uważasz za zamknięty i trudno Cię przekonać nawet do ponownej rozmowy

C – rozmawiasz spokojnie i ugodowo, mówisz mało, pozwalasz innym decydować albo przynajmniej sprawiasz takie wrażenie

Jaką jesteś doszą, a raczej...

14. Pod wpływem stresu:

- A – łatwo się ekscytujesz, jesteś pobudzona
- B – złościsz się, stajesz się krytyczna
- C – jesteś spokojna, trudno wyprowadzić Cię z równowagi

15. Najbardziej typowe dla Ciebie cechy to:

- A – twórcza i pełna wyobraźni
- B – inteligentna, skuteczna z zapędami perfekcjonistki
- C – troskliwa, spokojna, cierpliwa

16. Zapamiętujesz:

- A – szybko i szybko zapominasz
- B – szybko i masz dobrą pamięć
- C – wolno i świetnie zapamiętujesz – na lata

17. Koncentrujesz się:

- A – tylko na chwilę, łatwo się rozpraszasz
- B – na szczegółach, potrafisz przez długi czas być skoncentrowana
- C – na ogólnym zarysie, chłonę temat z lotu ptaka, potrafisz być długo skoncentrowana

18. Kiedy coś Cię trapi:

- A – rozmawiasz o tym z innymi, ale dość powierzchowne, boisz się i wstydzisz, nie dzielisz się tym, co naprawdę myślisz
- B – szukasz sposobu, żeby odzyskać kontrolę nad sytuacją, zastanawiasz się co możesz zrobić, a potem to robisz
- C – trzeba trudnej sytuacji, żebyś przejęła się na serio, jeśli tak jest w kółko myślisz te same myśli i uczucia

19. Słowo, które najlepiej Cię opisuje to:

- A – zmienna
- B – intensywna
- C – zrelaksowana

20. Kiedy na ulicy przechodzisz obok żebraka z psem:

- A – rozczuła Cię pies, zatrzymujesz się, głaszczesz go, wdajesz się w rozmowę i oczywiście zostawiasz datek
- B – patrzysz oceniając, rzucasz kąśliwą uwagę lub zupełnie to ignorujesz
- C – wyciągasz drobną kwotę i bez komentarza wrzucasz do pudełka

Jaką jesteś doszą, a raczej...

21. Twój entuzjazm:

A – jest płomienny i zaraźliwy, entuzjastycznie podchodzisz do nowinek, bywa, że masz słomiany zapał

B – sporo czasu poświęcasz na sprawdzenie nowości, jeśli po wnikliwej analizie uznasz, że rzecz jest świetna, Twój entuzjazm będzie duży, względnie stały i charyzmatyczny

C – bardzo trudno wzbudzić w Tobie entuzjazm, a nawet jeśli to się uda wyrażasz go po swojemu w stoicki sposób

22. Kiedy zaczyna się konflikt, kłótnia:

A – jesteś pełna niepokoju, nie mogę sobie znaleźć miejsca

B – jesteś stanowcza i poirytowana

C – odechciewa Ci się wszystkiego i mam dość

23. Śnisz:

A – masz wiele snów, ale większości ich nie pamiętasz

B – pamiętasz większość snów, często śnisz w kolorach

C – pamiętasz sny tylko jeśli są bardzo intensywne albo znaczące

24. Kiedy idzie o Twoją opinię:

A – masz pełno myśli, często zmieniasz zdanie na jakiś temat

B – gromadzysz sporo faktów zanim wydasz opinię

C – jesteś raczej uparta, dość szybko wyrabiasz sobie zdanie i nie często je zmieniasz

25. Zmysł, który działa u Ciebie szczególnie dobrze to:

A – dźwięk i dotyk

B – wzrok

C – smak i zapach

26. Twoje libido:

A – jest zmienne, dość nieprzewidywalne, czasami miesiącami zapominasz o seksie

B – stałe i mocne, jest ważnym aspektem Twojego życia, niezaspokojone potrzeby seksualne są dla Ciebie frustrujące

C – jest stałe, ale jakby uśpione, wolno się rozkręcasz, za to kiedy się rozkręcisz, jesteś długodystansowcem

27. Najbardziej w seksie lubisz:

A – przytulanie i dotykanie, mogłabym przytulać się całymi godzinami, czasami nie potrzebuję niczego innego

B – intensywny wysiłek fizyczny, który mu towarzyszy, szybką i dynamiczną akcję

C – zapach i smak bliskiej osoby, uwielbiasz długie pocałunki, które nie wymagają od Ciebie łóżkowych akrobacji

Jaką jesteś doszą, a raczej...

28. Twój nastrój:

A – zmienia się szybko

B – zmienia się powoli

C – przez większość czasu jestem w takim samym nastroju

29. Na krytykę reagujesz:

A – dotyka Cię do żywego, jest Ci bardzo przykro, całymi dniami trawisz krytyczne uwagi usłyszane od bliskich Ci osób,

B – przystępujesz do ataku, oko za oko, jeśli krytyka ma dla Ciebie znaczenie, deprecjonujesz osobę, która Cię krytykuje, kiedy unieszkodliwisz wroga, krytyka wylatuje Ci z głowy

C – spływa po Tobie jak po kaczce, robisz wrażenie, jakby do Ciebie nie docierała

30. Kiedy jesteś w teraźniejszości:

A – robisz kilka rzeczy jednocześnie, jesteś tu i tam, często rozkojarzona, zapytana o czym myślisz nie potrafisz odpowiedzieć

B – skupiasz się na jednej czynności, działasz jak układ szeregowy, najpierw A, potem B, zapytana o czym myślisz potrafisz konkretnie odpowiedzieć

C – jeśli jest coś do zrobienia, robisz to, a potem odpoczywasz

31. Jeśli masz czas i możesz iść tak jak lubisz to:

A – chodzisz szybko, nie przywiązujesz wagi do tego, co się dzieje naokoło

B – chodzisz w średnim tempie, nie za szybko, nie za wolno, zwracasz uwagę na swoje otoczenie

C – chodzisz wolno, jakby zamyślona i rozmarzona

32. Realizujesz zadania:

A – zaczynasz z entuzjazmem, ale masz trudności z dokończeniem

B – jesteś bardzo zorganizowana, lubisz planować projekt w szczegółach i realizujesz go krok po kroku

C – ciężko Ci się zabrać do działania, ale jak już zaczniesz – zawsze kończysz

33. Kiedy coś Ci się nie podoba:

A – nie wiesz jak o tym powiedzieć, unikasz tematu, szukasz usprawiedliwień dla drugiej osoby i winy w sobie

B – mówisz to prosto z mostu, często brzmi jak wyrzut, a za nim roszczenie

C – czekasz, spokojnie, jeśli widzisz, że nie mija, mówisz spokojnie

Jaką jesteś doszą, a raczej...

Podsumuj swoje wyniki

Litera	Liczba – dominująca	Liczba – wpływ
A		
B		
C		

A – Vata

B – Pitta

C – Kapha

Test – opracowanie własne.

Zawiera fragmenty (12 pytań) na podstawie książki „What’s your dosha baby? Discover the Vedic way for compatibility in life and love”, Lisa Marie Coffey, tłumaczenie własne.