



**Kūno konstitucijos (vyraujančios došos) nustatymo
A N K E T A**

Vardas, pavardė.....

Data

	V – VĀTA ☉ oras, eteris	P – PITTA ☼ ugnis	K – KAPHA 🌑 žemė, vanduo
FIZINIS KŪNAS			
Kūno sudėjimas	Plonas, kaulėtas, aukštas arba žemas	Vidutinis, proporcingas	Stambus, didelis
Svoris	Nepakankamas	Vidutiniškas	Sunkus
Oda	Sausa, šiurkšti, vėsi, pilkšva	Minkšta, riebi, šilta, rausva	Stora, drėgna, šalta, išblyškusi
Plaukai	Tamsūs, sausi, garbanoti	Minkšti, riebiūs, šviesūs, ryži	Storai, riebiūs, banguoti
Dantys	Atsikišę, dideli, nelygūs	Vidutiniški, gelsvi	Stiprūs, dideli, balti
Nagai	Nelygūs, sausi, lūžinėjantys, nukramtyti	Minkšti, rausvi, stiprūs	Minkšti, dideli, balti
Akys	Mažos, pilkos, sausos, nervingos	Išraiškingos, skvarbios	Didelės, storos blakstienos
Apetitas	Nepastovus, nedidelis	Geras, reguliarus	Lėtas, pastovus
Maistas	Paprastas, negausus, užkandžiai	Reikalaujantis reguliaraus valgymo	Gurmanas, prabangus, riebus
Troškulys	Nepastovus	Besaikis (perdėtas)	Minimalus
Viduriai (išmatos)	Sausas, kietas, užkietėję viduriai	Minkštas, riebus, laisvas	Storos, sunkios, lėtas
Šlapimas	Dažnas, bet negausus	Geltonas, gausus	Retas, vidutiniškas
Prakaitas	Minimalus	Gausus, aštrus prakaito kvapas	Sunkiai pradžioje, bet gausus
Pulsas	Silpnas, nereguliarus, tankus	Vidutinis, tvirtas	Lėtas, lygus
Apytaka	Nepastovi, menka, lėta	gera	Vidutiniška
Miegas	Paviršutiniškas, neramus, minimalus	Gilus, vidutiniškas	Gilus, besaikis
Kalba	Greita, aukštu arba kимиu balsu	Aštri, kandi, garsi	Lėta, harmoninga
Lytinis potraukis	Nepastovus, linkęs į fantazijas	Aistringas, besaikis	Lėtas, bet stiprus, ištikimas
Imunitetas	Nepastovus, silpnas	Vidutiniškas	Labai geras
Veikla	Greita, nerami, judri	Vidutiniška, tikslinga	Minimali, lėta
Išvermingumas	Minimalus	Vidutiniškas	Puikus
VISO :	V - Vata:	P - Pitta:	K - Kapha:
PSICHOLOGINIS KŪNAS			
Protas	Neramus, smalsus	Agresyvus, sumanus, gudrus	Tylus, lėtas
Atmintis	Trumpalaikė	Aštri, gera	Ilgalaikė
Tvarka	Nemėgsta	Patinka planuoti	Prisitaiko, tolerantiškas
Tikėjimas	Nepastovus, permainingas	Fanatiškas	Pastovus, atsidavęs
Nuomonės/nuotaikos	Nepastovios, svyruojančios	Stipriai įtikinėjantis	Keičiasi lėtai
Finansai	Neturtingas, švaistantis pinigus	Vidutiniški, pirkiniai prabangūs	Turtingas, taupus
Hobis	Kelionės, menas, filosofija	Sportas, politika, prabanga	Ramybė, poilsis
Kūrybingumas	Originalumas, išradingas	Techniškas, mokslinis	Verslininkas, sąvininkas
Jautrumas	Šalčiui, vėjui, sausrui	Karščiui, saulei, ugniai	Šalčiui, drėgmei
Temperamentas	Nervingas, nepatikimas, neryžtingas	Ryžtingas, motyvuotas	Konservatyvus, džiugus
Sapnai	Dažni, gąsdinantys	Ugningi, su smurtu, vaizdingi	Romantiški, ramūs
VISO :	V - Vata:	P - Pitta:	K - Kapha:

IŠ VISO: _____