

Welkom bij de Dosha Test! Ontdek jouw Ayurvedische constitutie door deze 10 vragen te beantwoorden. Kies het antwoord wat het beste bij jou past.

1. Hoe zou je jouw lichaamstype beschrijven?
 - o a) Slank en licht
 - o b) Gemiddeld en gespierd
 - o c) Stevig en zwaarder
2. Hoe is jouw energieniveau meestal gedurende de dag?
 - o a) Variërend, soms energiek en soms moe
 - o b) Consistent, meestal hoog energie
 - o c) Rustig en gelijkmatig
3. Hoe ga je om met stress?
 - o a) Ik raak snel gestrest en angstig
 - o b) Ik kan boos en geïrriteerd worden
 - o c) Ik blijf meestal kalm en ontspannen
4. Hoe is jouw eetlust?
 - o a) Onregelmatig, soms heb ik veel honger, soms niet
 - o b) Sterk en regelmatig
 - o c) Constant, ik houd van eten
5. Hoe slaap je meestal?
 - o a) Licht, ik word vaak wakker
 - o b) Goed, maar soms heb ik nachtmerries
 - o c) Diep en lang
6. Hoe is jouw huidtype?
 - o a) Droog en koud
 - o b) Warm en roodachtig
 - o c) Vettig en zacht
7. Hoe zou je jouw spijsvertering omschrijven?
 - o a) Gevoelig en onregelmatig
 - o b) Sterk en efficiënt
 - o c) Langzaam maar stabiel
8. Hoe reageer je op koud weer?
 - o a) Ik word snel koud en voel me ongemakkelijk
 - o b) Ik heb er niet veel last van
 - o c) Ik geniet ervan en voel me comfortabel
9. Wat beschrijft jouw mentale toestand het beste?
 - o a) Creatief en rusteloos
 - o b) Doelgericht en gefocust
 - o c) Kalm en bedachtzaam
10. Hoe zijn jouw sociale interacties meestal?
 - o a) Enthousiast en praatgraag
 - o b) Leiderschapsgericht en direct
 - o c) Vriendelijk en zorgzaam



Interpretatie van de resultaten (*):

- **Voornamelijk a):** Je hebt een Vata-dosha dominantie.
- **Voornamelijk b):** Je hebt een Pitta-dosha dominantie.
- **Voornamelijk c):** Je hebt een Kapha-dosha dominantie.
- **Gemengd:** Je hebt een gemengde dosha dominantie, bijvoorbeeld Vata-Pitta

(* Disclaimer:

Deze korte test geeft een eerste inzicht, maar een uitgebreidere dosha-analyse is vaak nodig om een volledig beeld te krijgen en om specifieke disbalansen te identificeren en aan te pakken.

Over Ayurveda:

Ayurveda is een traditionele geneeskunde uit India, die zich richt op het in balans brengen van lichaam en geest. Volgens Ayurveda wordt elk individu geboren met een unieke basisconstitutie, of 'Prakriti', die bestaat uit een combinatie van drie dosha's: Vata, Pitta en Kapha. Deze constitutie kan echter uit balans raken door verschillende factoren zoals dieet, levensstijl, stress en omgevingsinvloeden.

Individuele benadering:

Het is belangrijk te begrijpen dat er geen 'one size fits all' benadering is in Ayurveda. Elk individu is uniek en wat voor de één werkt, werkt misschien niet voor de ander. Daarom is een persoonlijke benadering essentieel. Ook nu je jouw dominante dosha weet, is het belangrijk om te blijven onderzoeken wat voor jou persoonlijk goed werkt om te kunnen leven in het ritme van jouw eigen natuur. De informatie die je vindt over de verschillende dosha-typen geeft zeker een mooi eerste inzicht in wat jou kan ondersteunen in jouw algehele welzijn.

Persoonlijk advies:

Voor een grondige analyse en persoonlijk advies is het altijd mogelijk om een afspraak in te plannen. Voorafgaand aan dit consult beantwoord je een uitgebreide vragenlijst die we tijdens onze afspraak verder bespreken. Tijdens een consult kan dieper worden ingegaan op jouw specifieke situatie om een uitgebreide analyse te maken van je constitutie en eventuele disbalans. Je ontvangt een eerste advies op het gebied van leefstijl, waaronder voeding. Kijk hier voor de mogelijkheden voor [Ayurveda Lifestyle Coaching](#). En een eerste kennismaking is altijd gratis en vrijblijvend.

Wil je meer weten schrijf je dan in voor [mijn nieuwsbrief](#) (plm 6 keer per jaar). Heb je vragen? Aarzel niet om contact met me op te nemen: hello@sancharicoaching.nl

Liefs

Sandy Loup

Ayurveda Lifestyle Coach

Leef in het ritme van jouw natuur!

