

a) Constitución vata

En el momento de responder, es bueno que alguien que lo conoce a usted, esté presente para que le aporte con pequeños detalles o correcciones	Este no es mi caso		Ocurre algunas veces		Generalmente, me suele ocurrir		Puntos
	1	2	3	4	5	6	
1. Realizo mis actividades muy deprisa							
2. No sirvo para memorizar cosas y recordarlas más adelante							
3. Soy entusiasta y vivaz por naturaleza							
4. Soy delgado, no aumento de peso con facilidad							
5. Siempre he sido rápido para aprender cosas nuevas							
6. Mí paso característico al caminar es ligero y rápido							
7. Tiendo a tener dificultades en tomar decisiones							
8. Suelo tener gases o estreñimiento fácilmente							
9. Normalmente tengo las manos y los pies fríos							
10. Me pongo ansioso o me preocupo frecuentemente							
11. No tolero el frío tanto como la mayoría							
12. Hablo con celeridad, y mis amigos me consideran parlanchín							
13. Cambio de humor con facilidad y soy emotivo por naturaleza							
14. Con frecuencia me cuesta conciliar el sueño o dormir profundamente toda la noche							
15. Mi piel tiende a ser muy seca, especialmente en invierno.							
16. Mi mente es muy activa, a veces inquieta, pero también muy imaginativa							
17. Mis movimientos son rápidos y activos; mi energía tiende a surgir como arranques							
18. Soy fácilmente excitable							
19. Si de mí depende, mis hábitos de comida y descanso tienden a ser irregulares							
20. Aprendo con celeridad, pero también olvido con rapidez							
Puntaje total vata							