

TEST

Elige la mejor contestación entre las respuestas de las columnas 1, 2 y 3.

TEMA	1	2	3
Régimen Alimentar	Vegetariana	Poca carne	Muy carnívora
Drogas/Alcohol	Nunca	Ocasionalmente	Frecuentemente
Sensibilidad	Calmado/Puro	Misto	Perturbado
Control de Sentidos	Bueno	Moderado	Débil
Habla	Calma/Pacífica	Agitada	Embotada
Aseo Personal	Elevado	Moderado	Poco
Trabajo	Abnegado	Para sus objetos	Perezoso
Rabia	Raramente	Frecuentemente	Casi siempre
Miedos	Raramente	Algunas veces	Frecuentemente
Deseos	Pocos	Algunos	Muchos
Orgullo	Modestia	Orgullosa	Vanidosa
Depresión	Nunca	Algunas veces	Frecuentemente
Amor	Universal	Personal/Familiar	Ausencia
Contentamiento	Frecuentemente	Parcialmente	Nunca
Perdón	Perdona fácilmente	Con esfuerzo	Nutre rancores
Concentración	Buena	Moderada	Débil
Memoria	Buena	Moderada	Débil
Fuerza de Voluntad	Intensa	Variable	Débil
Honestidad	Siempre	Casi siempre	Raramente
Paz Mental	Generalmente	Parcialmente	Raramente
Creatividad	Elevada	Moderada	Baja
Estudios Espirituales	Diariamente	Ocasionalmente	Nunca
Oraciones/Mantras	Diariamente	Ocasionalmente	Nunca
Meditación	Diariamente	Ocasionalmente	Nunca
Servicio Voluntario	Siempre	Alguna vez	Ninguno

Sumando el total de cada columna obtendrás el nivel de Sattva (1), Rajas (2) y Tamas (3) que hacen parte de tu estado mental hoy.

No importa tu resultado: vete en dirección a Sattva! Adopte poco a poco actitudes que te lleven a Sattva y apártate poco a poco de actitudes que te empujen a Tamas. Serás más feliz, seguramente.

No dudes buscar ayuda. Muchas veces ella es fundamental para empezar a caminar en la dirección correcta.

Y es bueno que sepas que la práctica diaria de Yoga, la Meditación, alimentación natural, libre de sufrimiento y un buen masaje ayurvédico regularmente, pueden contribuir mucho para que llegues a estados mentales de los más sáttvicos.

Fuente: <http://www.ayurvedicavida.com/2012/10/test-constitucion-mental.html>