



0 Ne s'applique pas. **1** S'applique parfois. **2** S'applique souvent. **3** S'applique très souvent.

J'ai de la difficulté à mémoriser les choses et à m'en souvenir par la suite.	
Je suis d'un naturel vif et enthousiaste.	
Je suis mince et ne prends pas facilement de poids.	
J'assimile très rapidement de nouvelles choses.	
Ma démarche est habituellement vive et légère.	
J'ai de la difficulté à prendre des décisions.	
Je suis sujet aux flatulences ou à la constipation.	
J'ai tendance à avoir froid aux mains et aux pieds.	
Je deviens fréquemment anxieux ou inquiet.	
Je supporte moins bien le temps froid que les autres.	
Je parle rapidement et mes amis me trouvent bavard.	
Mes humeurs changent facilement et je suis plutôt d'une nature émotive.	
J'ai souvent du mal à m'endormir ou à avoir un sommeil profond.	
Ma peau a tendance à être sèche, surtout en hiver.	
Mon esprit est très actif, parfois agité, et très imaginatif.	
Je suis facilement excitable.	
Quand je suis laissé à moi-même, mes habitudes de sommeil et d'alimentation deviennent irrégulières.	
J'apprends vite, mais j'oublie vite aussi.	

Pitta

0 Ne s'applique pas. **1** S'applique parfois. **2** S'applique souvent. **3** S'applique très souvent.

J'ai le sentiment d'être très efficace.	
J'ai tendance à être extrêmement précis et ordonné.	
Je suis entêté et je préfère utiliser la manière forte.	
Je me fatigue plus facilement par temps chaud.	
J'ai tendance à transpirer facilement.	
Je me sens mal si je saute un repas ou si je dois attendre pour manger.	
J'ai bon appétit.	
Beaucoup de gens me trouvent têtu.	
Je vais à la selle régulièrement; je serais plutôt enclin à des diarrhées qu'à de la constipation.	
Je m'impatiente très facilement.	
J'ai tendance à être perfectionniste.	
Je me mets facilement en colère, mais ça passe vite.	
J'adore les aliments froids : glaces, boissons glacées.	
Je suis plus enclin à ressentir qu'une pièce est trop chaude, que trop froide.	
Je ne supporte pas les aliments épicés et piquants.	
Je ne tolère pas aussi bien les désaccords qu'il le faudrait.	
J'aime les défis et quand je veux quelque chose, je suis déterminé à faire des efforts pour l'obtenir.	
J'ai tendance à avoir l'esprit critique envers les autres et moi-même.	

Kapha

0 Ne s'applique pas. **1** S'applique parfois. **2** S'applique souvent. **3** S'applique très souvent.

J'ai tendance à faire les choses lentement, calmement.	
Je prends du poids facilement et je le perds lentement.	
De nature calme, je ne m'irrite pas facilement.	
Je peux facilement sauter des repas sans me sentir mal.	
J'ai tendance à avoir des mucosités abondantes – congestions, problèmes de sinus – pouvant occasionner de l'asthme.	
J'ai besoin d'au moins huit heures de sommeil.	
Je dors très profondément.	
Je n'apprends pas aussi vite que certaines personnes, mais je me souviens très bien des choses et pendant longtemps.	
Le temps frais et humide ne me convient pas.	
Mes cheveux sont épais, de couleur foncée et bouclés.	
J'ai la peau douce, lisse et le teint plutôt pâle.	
J'ai une structure physique robuste et solide.	
Je suis serein, d'un naturel doux, affectueux et enclin au pardon.	
Ma digestion est lente, ce qui me donne une impression de lourdeur après les repas.	
J'ai une très bonne résistance, de l'endurance physique, ainsi qu'un niveau d'énergie stable.	
Je marche généralement d'un pas mesuré et lent.	
J'ai tendance à trop dormir, à me sentir vaseux au réveil et à m'activer lentement le matin.	
Je suis lent et méthodique dans mes actions.	