

VATA

		Nie dotyczy			Dotyczy czasami			Dotyczy przeważnie			Moja ocena			
1.	Działam bardzo szybko	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
2.	Zapamiętuję z trudem i nie pamiętam długo	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
3.	Łatwo się entuzjazmuję i jestem żywy z natury	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
4.	Jestem szczupły- z trudem przybieram na wadze	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
5.	Szybko uczę się nowych rzeczy	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
6.	Mój krok jest lekki, szybki	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
7.	Miewam trudności z podejmowaniem decyzji	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
8.	Mam tendencję do gazów i zaparc	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
9.	Miewam zimne dłonie i stopy	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
10.	Często się denerwuję i martwię	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
11.	Zimno znoszę gorzej niż większość ludzi	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
12.	Mówię szybko i moi znajomi uznają mnie za gadułę	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
13.	Łatwo ulegam emocjom i zmiennym nastrojom	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
14.	Mam trudności z zasypianiem i mój sen nie jest głęboki	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
15.	Mam suchą skórę, szczególnie zimą	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
16.	Mój umysł jest aktywny, czasem niespokojny, z bujną wyobraźnią	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
17.	Jestem szybki i aktywny; miewam wybuchy energii	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
18.	Łatwo się podniecam	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
19.	Gdy jestem sam, mam tendencje do nieregularnych posiłków i snu	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
20.	Szybko się uczę i szybko zapominam	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
Suma punktów:														