

VIKRUTI TEST – ESTADO ACTUAL



Lee las instrucciones al final del test antes de responder

VATA MENTE	1	3	5
He estado teniendo problemas con la claridad mental o la capacidad de concentrar mi atención, mi mente está cansada de tanto pensar.			
Me he estado sintiendo abrumado (a), con preocupación o ansiedad. Y siento angustia a lo largo del día, pero sobre todo por las mañanas.			
Mi vida ha sido turbulenta y he tenido desequilibrio en algún o varias áreas de mi vida. Han surgido problemas y caos que generalmente no hay.			
Emprendo nuevos proyectos, pero tengo dificultades para su realización, no me alcanza el tiempo para terminarlos.			
He tenido dificultad para dormir o me despierto con facilidad en la madrugada (o bien insomnio).			
Estoy teniendo dificultades para tomar decisiones porque dudo de mis capacidades o de poder lograrlo.			
Estoy teniendo problemas para seguir adelante con los compromisos que he hecho y me preocupa tener que decir que no.			
Siento inquietud si no estoy en constante movimiento. Tengo que estar haciendo algo. Muevo mi pierna cuando me siento obligado a estar sentado o inactivo.			
Estoy actuando de forma impulsiva o incoherente al tomar decisiones.			
Me he sentido al borde de la histeria o con miedo a perder el control de mi mismo.			

VATA CUERPO	1	3	5
Me he estado sintiendo con la necesidad de aclarar la garganta, o tengo una tos seca y persistente (necesidad de tomar agua para humedecer); dolores de garganta, laringitis, o amigdalitis.			
He presentado dolores de cabeza, cuello o palpitaciones en algún nervio de los ojos (vibración del párpado).			

Me he sentido con indigestión e inflamado del vientre a lo largo del día pero especialmente después de las comidas; experimentando gases o aire adentro de mi. Necesidad de eructar y con flatulencia.			
Hay varios o muchos alimentos que no puedo digerir bien como harinas (trigo sobre todo), lácteos, picantes e irritantes.			
Mi apetito ha sido variable, no consistente. A veces siento mucha hambre y a veces estoy llena y no me cabe la comida. Muy sensible a lo que como.			
Tengo sensación de que el alimento ha quedado atrapado en su camino hacia el estómago, o que la comida no se mueve fácilmente a través de mi tracto digestivo.			
He estado incomodo(a) por el estreñimiento y/o colitis.			
Hombres: He estado teniendo problemas para excitarme sexualmente, el mantenimiento de erecciones, o experimentar orgasmos. Mujer: Mi ciclo menstrual ha sido incómodo o irregular. Bajo deseo sexual.			
He estado teniendo problemas con mi función de la vejiga y al orinar. Alguna infección de vías urinarias, o vaginal.			
Me he estado mareando cuando me levanto rápidamente (a veces durante el día).			
Me siento incómodo con el frío en mis manos y los pies, tengo que calentarme mis extremidades o usar calcetines para dormir (sobre todo cuando hace frío).			
He tenido palpitaciones del corazón o mi ritmo cardiaco acelerado.			

PITTA MENTE	1	3	5
Me he sentido descontento(a) con mi vida.			
He estado crítico conmigo mismo y crítico con los demás.			
Me he estado sintiendo celoso(a) de los demás o de sus logros.			
Expreso la ira o enojo hacia los demás con facilidad.			
Me he estado sintiendo irritable o impaciente, intolerante.			
Me siento compulsivo, con dificultad me detengo una vez que he comenzado un proyecto. Me puedo obsesionar con lograr algo.			

He sido muy obstinado, compartiendo libremente mi punto de vista sin que me lo pregunten.			
He estado frustrado por lo que hacen o dejan de hacer otras personas.			
Siento la necesidad poner a prueba o competir con otros. Muy retador.			
He estado reflexionando sobre las situaciones del pasado.			

PITTA CUERPO	1	3	5
Mi vista se ha deteriorado últimamente.			
He tenido dolores de cabeza acompañado de sensibilidad a la luz o de visión distorsionada.			
Siento mis ojos con un picor o irritación, sensibilidad, o llorosos. Infecciones leves.			
He tenido más de dos evacuaciones por día. (a veces diarrea o muy blandas).			
Mi apetito ha sido excesivamente fuerte y quiero comer todo el día.			
He estado sintiendo reflujo / acidez o tengo una úlcera o gastritis.			
Me he estado sintiendo que las toxinas (de alimentos, el aire, agua, alcohol, cigarrillos, o drogas) se han ido acumulando en mi sistema.			
He sido diagnosticado con alguna forma de padecimiento del hígado o he tenido dolor abdominal después de comer alimentos grasos o he sido diagnosticado con un problema de vesícula biliar.			
He tenido problemas de hemorroides o divertículos, o incluso cáncer en aparato digestivo.			
He sido diagnosticados con psoriasis, rosácea, u otro trastorno inflamatorio de la piel. Acné o dermatitis. Siento mi piel una picazón o irritación.			
He tenido problemas dentales severos, mal aliento, sabor fuerte en la boca, sobre todo al despertar o incluso después de lavármela. He tenido en la boca aftas o llagas.			
He sido diagnosticado con cáncer de piel o presencia de manchas y/o verrugas.			

KAPHA MENTE	1	3	5
He estado frente a los conflictos retirándome o dándoles la espalda. Prefiero sacarles la vuelta y evadir.			
He ido acumulando desorden en mi vida, en relaciones o ambientes de trabajo (acumulo cosas y no las organizo).			
Me resisto a los cambios en mi rutina. Prefiero seguir haciendo lo conocido.			
He tenido dificultades para abandonar una relación, trabajo, o una situación incluso aunque ya no es satisfactoria para mi..			
Mi memoria de corto plazo ha sido motivo de preocupación para mí.			
He tenido la intención de ser más activo(a) físicamente, pero tengo dificultades para hacer ejercicio regularmente o cambiar mis hábitos de alimentación.			
He estado comiendo más por mis emociones que por las necesidades nutricionales.			
He tenido dificultades para levantarme en la mañana. Simplemente no puedo abrir los ojos e incorporarme de la cama.			
No confío en mi capacidad para hacer frente a desafíos últimamente. Me siento inseguro.			
He estado teniendo dificultades para superar algo del pasado, siento mucha melancolía.			

KAPHA CUERPO	1	3	5
Mi sentido del gusto o el olfato ha sido suprimido o debilitado.			
Mi boca se seca fácilmente y/ o siento flemas en la garganta ocasionalmente o después de algunos alimentos.			
He presentado alergias respiratorias al medio ambiente, polvos, pólenes, y hay flujo nasal, estornudos, oídos tapados.			
He estado sintiendo náuseas después de comer.			
Me he estado sintiendo lleno durante un período prolongado después de una comida pesada y tardo más horas en comer el siguiente alimento. Pero como aún cuando no tenga hambre.			
Después de comer he estado durmiendo o tengo dificultades para mantenerme despierto.			

Me cuesta trabajo respirar o tengo un sensación de pesadez en el pecho; He tenido episodios de asma o sonido silbante durante la respiración.			
He sido diagnosticado con algún problema de vías respiratorias, diabetes o tiroides.			
He estado teniendo episodios de catarrros, bronquitis o una persistente tos profunda y húmeda.			
Mi rango de movimiento es más limitado por la rigidez y pesadez en el cuello o la espalda media- baja, que por dolor.			
He tenido la inflamación o rigidez en mis rodillas y me siento muy pesado (aún cuando no haya subido de peso), o bien he subido de peso.			
Mis dedos se han hinchado, por lo que es difícil para mí agarrar cosas con las manos o usar anillos. Retengo líquidos en mi cuerpo o piernas.			

El Prakruti representa tus características principales cuando estás en total equilibrio. Una persona Pitta-Vata va a mostrar las cualidades, en su mayoría, de Pitta seguidas de Vata y muy poco o extremadamente poco de Kapha. Una persona Vata-Kapha, en cambio, va a mostrar las cualidades, en su mayoría, de Vata seguidas de Kapha y muy poco o extremadamente poco de Pitta. Una persona tridóshica tiene cualidades de los tres doshas en proporciones similares.

Toma en cuenta que esto es solo para que entiendas cuales son tus tendencias naturales y que estos doshas son los que tienen más probabilidad de salirse de equilibrio. Por ejemplo, Vata es la energía de movimiento y está compuesta por los elementos aire y éter. Si eres un persona de Prakruti Vata-Pitta, toda situación a la que te enfrentes que se caracterice por contener los elementos aire y éter, como por ejemplo, un día aireado, un lugar seco o de temperatura fría, tu dosha Vata va a estar en riesgo de desequilibrarse. Igualmente si estás en un lugar muy caluroso, tu dosha Pitta puede agravarse.

El Vikruti es tu estado de salud mente-cuerpo actual. Presta atención al los doshas con valor arriba de 25, ya que cualquier dosha que tenga un valor mayor a 25 representa un desequilibrio y debes de tomar acción inmediata para recuperar tu balance a través de prácticas enfocadas para equilibrar tal dosha. Puede ser que seas Pitta de nacimiento, pero si tu Vikruti arroja más de 25 en Vata Mente, por ejemplo, debes de enfocarte en equilibrar a Vata. ¿Qué ocurre si tienes más de un dosha arriba de 25? Concéntrate en el dosha con la puntuación más alta.

Si ninguno de tus doshas muestra valores mayores a 25, FELICIDADES! Esto significa que tienes un estilo de vida y alimentación adecuados y adaptados a tus necesidades, lo cual se muestra en que no tienes desequilibrios graves que requieren atención.