



Puntuar cada cuestión marcando la opción más cercana a lo que usted considera con valores de 1 a 6.  
 Para guiarse los valores se traducen en lo siguiente: 1 y 2 - este no es mi caso; 3 y 4 - algunas veces  
 y 5 y 6 - generalmente me suele ocurrir.

Una vez que complete el cuestionario sea tan amable de nombrar el archivo con su nombre y enviarlo por email  
[informes.mataji@gmail.com](mailto:informes.mataji@gmail.com)

#### CUESTIONARIO PARA DETERMINAR CONSTITUCION VATA

No.	Afirmación	1	2	3	4	5	6
1	Realizo mis actividades muy de prisa						
2	No sirvo para memorizar cosas y recordarlas más adelante						
3	Soy delgado, no aumento de peso con facilidad						
4	Siempre ha sido rápido para aprender cosas nuevas						
5	Mi paso al caminar es ligero y rápido						
6	Tiendo a tener dificultades en tomar decisiones y al tomarla quedo insatisfecho						
7	Soy entusiasta y vivaz por la naturaleza						
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 parlanchin						
13	Cambio de humor con facilidad y soy emotivo por naturaleza						
14	Con frecuencia me cuesta conciliar el sueño o dormir profundamente por la noche						
15	Mi piel tiende a ser seca, especialmente en invierno						
16	Mi mente es muy activa, inquieta e imaginativa						
17	Mis movimientos son rápidos, activos, mi energía tiende a surgir en arranques						
18	Tengo propensión a enfermarme, dolores de cabeza, articulaciones, huesos, tensiones						
19	Si de mi depende, mis hábitos de comida y descanso tienden a ser irregulares						
20	Aprendo con rapidez, pero también olvido con rapidez						

TOTAL VATA \_\_\_\_\_



CUESTIONARIO PARA DETERMINAR CONSTITUCION PITTA

No.	Afirmación	1	2	3	4	5	6
1	Me considero muy eficiente						
2	En mis actividades tiendo a ser exacto y ordenado						
3	Soy de carácter firme y mi actitud es energética						
4	Me siento incómodo y me fatigo más cuando hace calor						
5	Tiendo a transpirar con facilidad						
6	Aunque no siempre lo demuestro me irrito y enojo con facilidad						
7	Si me salto una comida o se retrasa me siento incómodo						
8	Una o más de las siguientes características corresponde a mi pelo: prematuramente cano, o calvo, fino, suave, rubio, pelirrojo claro						
9	Tengo siempre buen apetito, puedo comer gran cantidad						
10	Mucha gente me considera terco						
11	Soy regular en mi funcionamiento intestinal, es más común la diarrea que el estreñimiento						
12	Mi propensión a enfermarme son infecciones e inflamacion						
13	Tiendo a ser perfeccionista en detalles						
14	Me enojo con facilidad, pero olvido facilmente						
15	Me gustan los alimentos y bebidas frías						
16	Noto más cuando una habitación está caliente que fría						
17	No tolero las comidas muy calientes, ni muy condimentadas						
18	No soy tolerante, me impaciento con facilidad						
19	Disfruto de los desafíos, soy decidido con mis esfuerzos para conseguirlo						
20	Tiendo a ser crítico, también conmigo mismo						

TOTAL PITTA \_\_\_\_\_



**MATAJI**

Ayurveda | Flores de Bach | Reiki | Yoga

**CUESTIONARIO PARA DETERMINAR CONSTITUCION KAPHA**

No.	Afirmación	1	2	3	4	5	6
1	Mi tendencia natural es hacer las tareas de modo lento y relajado						
2	Aumento de peso con facilidad y me cuesta adelgazar						
3	Tengo temperamento plácido y sereno, no me altero con facilidad						
4	Puedo saltarme comidas, sin malestares significativos						
5	Tiendo a manejar exceso de moco, flemas, congestiones						
6	Necesito dormir al menos ocho horas para estar bien						
7	Duermo muy profundamente y me cuesta activarme en la mañana						
8	Soy sereno por naturaleza, y difícil de enojar						
9	No aprendo tan fácilmente, pero nunca olvido						
10	Tiendo a engordar y acumular grasa con facilidad						
11	Me molesta el clima húmedo y fresco						
12	Mi pelo es grueso, oscuro y ondulado						
13	Tengo la piel suave, tez algo pálida						
14	Mi cuerpo es grande y sólido						
15	Soy sereno, dulce, afectuoso, propenso a perdonar						
16	Tengo digestión lenta, me llevo a sentir pesado después de comer						
17	Tengo buen vigor, resistencia física y nivel de energía parejo						
18	Generalmente camno a paso lento y medido						
19	Tiendo a retener agua, me enfermo de vías respiratorias						
20	Como con lentitud, soy lento y metódico en mis actos						

TOTAL KAPHA \_\_\_\_\_