

# 自分との調和を楽しむ 和ゆるヴェーダ蒸し



## 今日のあなたがわかる 16 のチェック

この診断では、本来の性質のバランスよりも過剰になって乱れているエネルギーを知ることができます。「本来のあなたらしい健やかな心と体」で過ごすためのヒントとしてお役立てください。

下記のリストを見て、今日または一週間以内の自分に当てはまる項目にチェックしましょう。このチェックは三択ではなく、どれにも当てはまらない場合もあります。その場合は空白にしておいてください。

あまり難しく考えず、直感で答えてください。



### VATA

- 今日の天気は？  風が強く乾燥
- あなたの体温は？  手足が冷える
- あなたの肌質は？  乾燥しやすい
- あなたの食欲は？  ムラがある
- よく食べる食事は？  冷えたもの
- あなたの話し方は？  早い
- あなたのメンタルは？  気が散る
- 気になることがあると？  心配・不安になる
- 仕事や趣味に対しては？  むなしさを感じる
- お金については？  衝動買いする
- 人に対しては？  気を張って疲れる
- 周りの環境は？  殺伐としている
- あなたの睡眠は？  継続的で短い
- 朝起きたら？  疲労感が残る
- あなたのお通じは？  便秘気味
- 当てはまる不調は？  慢性的な疲労



### PITTA

- 高温多湿
- ほてる
- 湿疹が出やすい
- 食欲旺盛
- 辛いもの
- 鋭い
- 批判的になる
- イライラする
- 競争心が強い
- 見栄を張って使う
- 攻撃的になる
- 熱気に溢れている
- 短いが熟睡
- 妙にお腹がすく
- 軟便気味
- 胸焼け



### KAPHA

- 雨・雪・寒さと湿気
- 全体が冷たい
- 脂が浮きやすい
- 一食抜いても平気
- 甘いもの
- ゆっくり
- 無気力・内向的になる
- 気分が沈みやすい
- なまけ心が強い
- 儉約している
- 人を盲信してしまう
- 刺激が少ない
- 深くて長い
- 眠気が取れず体が重い
- 出してもスッキリしない
- むくみやすい

VATA 個

PITTA 個

KAPHA 個