

Типы психической конституции

Таблица из книги Дэвида Фроули «Аюрведа и Ум». Используется с разрешения автора.

Питание	Вегетарианская диета	Небольшое количество мяса	Обильное употребление мяса
Наркотики, алкоголь, стимуляторы	Никогда	Время от времени	Часто
Чувственные впечатления	Спокойные, чистые	Смешанные	Беспорядочные
Потребность в сне	Низкая	Средняя	Высокая
Сексуальная активность	Низкая	Средняя	Высокая
Контроль над чувствами	Хороший	Средний	Слабый
Речь	Спокойная	Возбужденная	Вялая
Чистоплотность	Высокая	Средняя	Низкая
Труд	Бескорыстный	Для личных целей	С ленцой
Гнев	Изредка	Иногда	Часто
Страх	Изредка	Иногда	Часто
Желания немного	Мало	Сравнительно	Много
Гордость эгоизм	Скромность	Гордыня,	Тщеславие, зависимость от лести

Депрессия	Никогда	Иногда	Часто
Любовь	Универсальная	Личная	Недостаток любви
Агрессивное поведение	Никогда	Иногда	Часто
Привязанность к деньгам	Слабая	Умеренная	Сильная
Удовлетворенность	Обычно	Частично	Никогда
Способность прощать	Прощает легко	Прощает с усилием	Долго таит злобу
Концентрация	Хорошая	Средняя	Слабая
Память	Хорошая	Средняя	Слабая
Сила воли	Большая	По-разному	Слабая
Доверие	Всегда	В большинстве случаев	Редко
Честность	Всегда	В большинстве случаев	Редко
Душевный покой	В основном	Частично	Редко
Творческий потенциал	Высокий	Средний	Низкий
Духовные занятия	Ежедневно	Время от времени	Никогда
Мантры, молитвы	Ежедневно	Время от времени	Никогда
Медитация	Ежедневно	Время от времени	Никогда
Помощь другим	Много	Немного	Отсутствует
ВСЕГО	САТТВА	РАДЖАС	ТАМАС