

ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ КОНСТИТУЦІЇ ТІЛА

У кожному пункті виберіть опис, який більше відповідає вам і зарахуйте 1 бал відповідній життєвій енергії *непа* - вітеру, жовчі чи слизу. Якщо сумнівається між двома – обирайте обидва варіанти.

	Вітер	Жовч	Слиз
1. Будова тіла	-худе -(дуже) високого чи низького росту* -схильність до сутулості	-середній зріст* -пряма постава -грудна клітина розкрита -атлетична будова тіла -контуровані м'язи	-великі або округлі форми -сильні м'язи -пряма постава -щільні кістки
2. Шкіра	-оливкового кольору -суха, груба	-жовтуватого відтінку -масляниста	-бліда -м'яка, гладка, зволожена шкіра
3. Колір обиччя	-темний -смуглий	-червонуватий -жовтуватий -чутлива шкіра	-світлий -блідий -білий
4. Волосся	-сухе -ломке -кучеряве -нормальне	-маслянисте -руде** -раннє облісіння -рання сивина	-грубе -важке -зволожено (на противагу сухому)
5. Зуби***	Криві, нерівні	Середнього розміру	Міцні, білі
6. Губи	Тонкі	Середні	Товсті
7. Температура тіла	-прохолодне -Чутливість до холоду	Гаряче тіло	Відчуття холоду
8. Суглоби	-виступають -хрустять	Нормальні	Приховані під тканинами
9. Вага	Схильність до малої ваги, не залежно скільки людина їсть	Помірна	-Надмірна -схильність легко набирати вагу
10. Типові проблеми	-в нижній частині тіла -напруження та м'язеві спазми -закрепи -раннє старіння -раннє погіршення стану шкіри	-в верхній частині тіла -проблеми з очима -схильність до облісіння -головні болі -нудота	-проблемне та повільне травлення -біль шлунку після їжі -відчуття холоду всередині тіла -повільний кровообіг

11. Травлення	-мінливий обмін речовин -схильність до нерегулярного харчування -легко втратити та важко набирати вагу -почувається добре після їжі	-активний обмін речовин -вага постійна або не змінюється часто -зазвичай нема проблем з травленням -почувається добре за 2-3 години після їжі	-повільний обмін речовин -регулярний апетит -легко набрати та важко втратити вагу -почувається добре на голодний шлунок
12. Язик	-сухий -червоний -з червоним кінчиком	-товстий жовтий чи білий наліт (якщо почистити знімається білизна) -червоні краї -гіркий присмак в роті	-блідий -білуватий (не від нальоту) -м'який вологий
13. Перевага смакам	Солений, солодкий, кислий	Солодкий, гіркий, нейтральний, терпкий	-гострий, кислий, солений
14. Сон	-поверхневий та короткий -чутливий -прокидається в ночі -схильність до безсоння	-нормальний -яскраві сні -прокидається в ночі біля півночі -легко прокидається зранку	-глибокий -міцний -схильність багато спати -важко прокинутись зранку
15. Активність	-дуже рухливий -багатозадачний -любить співати, танцювати, рухатись	-середня -любить спорт, особливо види спорту зі змаганнями	-низька -не любить рухатись
16. Мова	-дуже балакучий -швидка -говорить багато і не завжди «по темі»	-чітка -різка іноді -зрозуміла -красива	-повільна -монотонна
Підсумок:			

*Середній зріст для України: чоловіки 169 см, жінки 164см.

**рудий колір волосся – характерна ознака домінації Жовчі, але будь який колір волосся з іншими ознаками в цьому пункті, також говоритиме про жовч.

*** пункти 1-5 – говорять про вроджену конституцію, яка не змінюється впродовж життя.

ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ КОНСТИТУЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

	Вітер	Жовч	Слиз
Інтелект	Швидко вчиться, швидко забуває	-гострий інтелект -фотографічна пам'ять	Повільно, але добре запам'ятовує
Емоції	-емоційність -екстравертність -емоційна нестійкість, мінливість -нетерплячість -тривожність, непокоїність -має протиріччя	-схильність до контролю -гордість -ревності -егоцентризм	-м'якість -теплячість -пасивність -скромність -врівноваженість -спокій -вIALість -вдоволеність
Темперамент	-Нервовий -активний -конфліктний -розвинена уява -чуттєвий -конформіст -ненадійний	-роздратування -самовпевненість -цілеспрямованість, амбіційність -завзятість, захоплення -схильність до фанатизму -злість, гнів	-тихий -спокійний -надійний -емпатичний -наполнгливий, стійкий, витривалий -повільний і монотонний -схильний до конформізму -заземлений
Підсумок:			

В кінці підрахуйте скільки вийшло балів у кожної *непа* (життєвої енергії) і вирахуйте відсоток кожної з них.

Якщо 1 *непа* переважає, має більше 60% - це одинарна конституція:

ВІТЕР

ЖОВЧ

СЛИЗ

Якщо переважають 2 *непа*, по 40% кожна – це подвійна конституція:

ВІТЕР-ЖОВЧ

ВІТЕР-СЛИЗ

ЖОВЧ-СЛИЗ

Якщо всі 3 *непа* приблизно в однаковій кількості – це трійна конституція:

ВІТЕР- ЖОВЧ – СЛИЗ (варто добре перевірити, бо зустрічається рідко)

Цей матеріал для особистого користування учасників навчальної програми «Сила спокою» 2024! Забороняється його поширювати чи ділитись з людьми, які не є її учасниками.