

ÉLÉMENTS	Sattva	Rajas	Tamas
Régime alimentaire	Végétarien avec des aliments frais et bio	Un peu de viande, de nourritures industrielles et d'aliments de confort (sucre)	Beaucoup de viande, nourriture Industrielle et aliments de confort
Consommation d'alcool ou de drogues	Jamais	De temps en temps	Fréquemment
Besoin de sommeil	Peu	Modéré	Important
Besoin sexuel	Faible	Moyen	Élevé
Contrôle des sens	Bon	Modéré	Faible
Parole	Calme et douce	Agitée	Terne
Propreté	Élevée	Modérée	Faible
Travail	Désintéressé	Personnel	Indolent
Coups de colère	Rares	Moyens	Fréquents
Désirs	Peu	Moyens	Beaucoup
Fierté	Modeste	Ego fort	Vaine
Moments dépressifs	Jamais	De temps en temps	Fréquents
Amour	Tendance à donner	Tendance à prendre	Fort besoin d'être aimé
Moments de violence	Jamais	De temps en temps	Fréquents
Attachement à l'argent	Non	Un peu	Fort
Contentement	Oui	Parfois	Jamais
Pardon	Facile	Avec effort	Jamais
Concentration	Bonne	Moyenne	Faible
Mémoire	Bonne	Moyenne	Faible
Volonté	Forte	Variable	Faible
Service à autrui	Fréquent	Parfois	Rare
Honnêteté	Toujours	Souvent	Peu
Esprit en paix	Oui	Occasionnellement	Rarement
Étude de la spiritualité	Quotidienne	Occasionnelle	Rare
Méditation	Quotidienne	Occasionnelle	Rare
Expression de Joie	Toujours	De temps en temps	Rare
TOTAL	/26	/26	/26