

שאלון על סוג הגוף

כדי למנוע את הצורך לסמן בספר, ניתן להוריד את השאלונים מהאינטרנט.
היכנסו לאתר פוקוס בכתובת www.focus.co.il ומתוך דף הספר הורידו את הקובץ.

טיפוס ואטה

- אני בדרך כלל אדם פעיל מאוד ותנועות הגוף שלי מהירות
- הזיכרון שלי גרוע מאוד.
- אני לומד במהירות דברים חדשים.
- אני נלהב מטבעי, מלא חיים ועליז.
- אני גבוה מאוד (או נמוך מאוד), רזה מאוד, ואני מתקשה לעלות במשקל.
- המפרקים שלי בולטים, והגידים והוורידים בידיים ובזרועות שלי גלויים לעין.
- השיער שלי בדרך כלל יבש, דק, דליל וחסר ברק.
- אני נוטה להיות לא-החלטי ולהסס כשאני צריך לבחור במשהו.
- אני לוקה בעצירות בקלות ולא יכול לסבול מזונות יוצרי גזים, כגון שעועית.
- אני דואג הרבה, אפילו בלי סיבה.
- בזמן מתח אני עצבני, מוטרד, חסר מנוחה או פרנואידי.
- כפות הידיים וכפות הרגליים שלי נוטות להיות קרות, אפילו בקיץ.
- אני אוהב מזג אוויר חם ונהנה להשתזף.
- העור שלי בדרך כלל יבש, כהה, קר, קשה ומחוספס.
- העיניים שלי צרות, קטנות וקהות ונוטות ליובש וגירוד.
- השינה שלי מופרעת ונקטעת לעיתים קרובות, ואני מתקשה להירדם.
- אני מדבר מהר ואחרים עשויים להגיד שאני פטפטן.
- כשמשאירים אותי לבד אני נוטה לדלג על ארוחות ולישון בשעות לא סדירות.
- כשאני נמצא בטבע אני רגוע, מאושר ונינוח.
- אני יכול להיות יועץ חינוכי או מורה טוב.

הציון של ואטה _____

טיפוס פיטה

- בדרך כלל אני אדם יעיל, מדויק ומאורגן מאוד.
- אני נוטה להזיע מאוד ולפעמים נודף ממני ריח גוף חזק ולא נעים.
- אני מעדיף מאכלים קרירים ומשקאות; חום מעצבן אותי.
- אני עשוי לצבור נוזלים והפנים או העיניים שלי נפוחות.
- אני מתרגז במהירות ומסוגל להיות עצבני, ציני וחד-לשון.
- אני מתרגז בקלות אבל נרגע שוב במהירות.
- יש לי תיאבון רב ולעיתים קרובות אני אוכל יותר מכפי שאני צריך.
- אני מרגיש אי-נוחות כשאני מדלג על ארוחה או כשהיא מתאחרת.
- יש לי תנועת מעיים סדירה מאוד, ואני נוטה יותר לשלשול מאשר לעצירות.
- חוסר סבלנות הוא אחת החולשות הגדולות ביותר שלי.
- מבנה הגוף שלי בינוני, אתלטי, והגובה שלי בינוני.
- העור שלי צהבהב/אדמדם, והוא נוטה לנמשים, שומות, פריחות, פצעונים וכוויות מהשמש.
- בדרך כלל אני לא יכול לסבול מאכלים חריפים ומתובלים, אבל כשאני מתוח אני משתוקק אליהם ולמזונות משקאות משכרים אחרים.
- אני נוטה להאפיר ולהקריח בגיל מוקדם; השיער שלי דליל, עדין וחלק, וצבעו ג'ינג'י, בלונדיני או בהיר כמו חול.
- צורת העיניים שלי כשקדים, הן ירוקות, חומות בהירות או בצבע אגוז. לובן העין לפעמים צהוב ו/או שטוף דם.
- אני תחרותי מאוד, מוכוון להצלחה ומשתמש בכוח במידת מה.
- אני ישן שש עד שמונה שעות, והחלומות שלי עשויים להיות אלימים.
- כשאני מתוח אני נוטה לכיבים, נדודי שינה, שלשול וירידה במשקל.
- אני נוטה להיות ביקורתי כלפי אחרים וכלפי עצמי.
- אני מאמין שאני אינטליגנטי, כריזמטי, אמין ואפילו מבריק. אני מרגיש נוח מאוד בתפקיד המנהיג, ואני חושב שאני טוב בו למדי.

הציון של פיטה _____

טיפוס קאפה

- מבנה הגוף שלי גדול, קומפקטי ורחב. הירכיים, הזרועות, הישבן, החזה והמותניים שלי גדולים.
- אני מעדיף לעשות דברים לאט ובצורה שיטתית.
- אף על פי שיש לי קול רך, עדין ונעים, לעיתים קרובות הוא מלא ליחה.
- ידידים מתארים אותי כרגוע, שליו, נוח ואפילו שאנן.
- השינה שלי עמוקה, ללא הפרעות, ואני צריך לישון שמונה עד 12 שעות כדי להרגיש בנוח ביום הבא.
- העור שלי עבה, שומני, רך, חלק, נקי, זוהר, קריר; הגוון שלו חיוור מעט.
- אני מרגיש טוב יותר כשאני מדלג לפעמים על ארוחה.
- אני אוהב מזג אוויר חם וימים שטופי שמש. מזג אוויר קר ולח מטריד אותי.
- העיניים שלי עגולות, גדולות, עם ריסים עבים. חברים אומרים שהן בריכות חושניות שחורות או כחולות.
- אני הולך לאט, בהליכה מדודה.
- אני אדם מתוק מטבעי, אוהב וסלחני.
- השיער שלי שופע, עבה, בלונדיני או שחור ומתולתל.
- אני חזק מבחינה גופנית, יש לי כושר עמידה טוב, כוח סבל ורמת אנרגיה יציבה.
- כשאני מתוח אני נוטה לאכול יותר מדי, לישון יותר מדי, מרגיש לא-יציב כשאני מתעורר ואיטי כשאני צריך להתחיל בפעילות היום.
- העיכול והמטבוליזם שלי איטיים ואני נוטה להרגיש כבד אחרי ארוחה.
- אני נוטה להצטברות ריר, ליחה, גודש כרוני, אסתמה ובעיות בסינוסים.
- אני לא לומד מהר ובקלות כמו אחרים, אבל מה שלמדתי והבנתי נשמר בזיכרון שלי לאורך זמן.
- כשאני עצוב או מתוח אני נעשה צר-אופקים, עקשן, רשלן, רכושני או "עלוקה".
- הייתי רוצה לא לעשות דבר ולהיות עצלן, אבל אני עובד קשה.
- אני שומר על דברים רבים, כולל כסף, מערכות יחסים ומשקל הגוף.

הציון של קאפה _____