

Vragenlijst Basisconstitutie

Naam: _____

De onderstaande vragenlijst vormt aanwijzingen voor de basisconstitutie.

- Kruis bij iedere vraag één antwoord van de drie aan.
- Is het antwoord niet zeker, kies dan het best passende antwoord. Beantwoordt alle 100 vragen.
- Beantwoordt naar waarheid, ook al komt het antwoord negatief over.
- Kruis alleen de antwoorden aan die vóór de huidige situatie typerend waren.
- Laat bij twijfel de antwoorden door een vertrouwde bekende controleren.

	Kenmerken	1	2	3
1	Lichaamslengte	Groot of klein	Normaal	Groot/klein, gedrongen
2	Lichaamsbouw	Fijn gebouwd	Normaal gebouwd	Grof gebouwd
3	Neiging tot	Ondergewicht	Normaal gewicht	Overgewicht
4	Vorm van hoofd	Smal	Hoekig	Rond
5	Schouders	Smal	Normaal – breed	Breed en rond
6	Borstkas	Plat	Goed ontwikkeld	Vol, weelderig
7	Heupen	Smal	Normaal	Breed
8	Huid	Ruw, dun	Glanzend, warm	Glad, week, koud
9	Tint	Donkerder dan andere familieleden	Roodachtig, gelig, bronskleurig	Wit, bleek
10	Zweet	Weinig, reukloos	Veel, sterke geur	Normaal, aangename geur
11	Hoofdhuid	Droog, roos	Geen roos	Vettige roos
12	Hoofdhaar	Droog	Normaal	Snel vet
13	Haarstructuur	Krullend, kroezig	Steil	Golvend
14	Enkele haar	Gemiddeld, dik	Fijn, zijdeachtig	Krachtig
15	Gezichtshuid	Droog, neiging tot rimpels	Normaal, gevoelig, weinig rimpels	Eerder vettig, grove poriën, geen rimpels
16	Grootte van ogen	Eerder klein	Middelgroot	Groot
17	Oogappels	Blauwachtig, glanzend	Deels geelachtig	Melkwit, bleek
18	Kleur van de ogen	Blauw, grijs, bruin	Gelige vlekken, stralend	Bleke kleur
19	Iris / pupil	Klein, deels verschillende groottes	Middelgroot	Groot
20	Blik van de ogen	Onrustig	Doordringend	Stralend, helder
21	Grootte neus	Klein	Middelgroot	Groot
22	Vorm neus	Smal, beetje scheef	Richt, spits	Vlezig, stomp
23	Lippen	Smal, droog	Normaal, rood	Vochtig, bleek
24	Tanden	Klein, onregelmatig	Middelgroot, recht	Groot, recht
25	Vingers	Smal, slank	Middelgroot, krachtig	Breed, mollig
26	Nagels	Gebroken, deels dik	Buigzaam	Krachtig dik
27	Voeten	Sierlijk, smal	Gemiddeld	Groot en breed
28	Hand/voeten vaak	Koel en droog	Warm, vaak bezweet	Vochtig en koud
29	Stem	Zwak, zacht, rauw	Krachtig, doordringend	Sonoor, melodieus
30	Spraak	Nerveus, intelligent, praat veel en snel	Helder, welbespraakt	Rustig, praat weinig
31	Bloedvaten	Goed zichtbaar	Zichtbaar	Amper zichtbaar
32	Vetlagen	Weinig of helemaal niet	Weinig, vooral bovenlichaam	Overal op het lichaam
33	Spieren	Een klein beetje zichtbaar	Sportief, atletisch	Normaal spierstelsel
34	Houding	Licht naar voren gebogen	Normaal recht	Kaarsrecht
35	Manier van lopen	Eerder snel, dansend	Dynamisch, energiek	Langzaam, bedachtzaam
36	Activiteit	Hyperactief en snel	Normaal actief	Weinig actief, langzaam
37	Na extreme lichamelijke inspanning	Wordt ik snel moe en/of voel ik me doorgedraaid	Voel ik me oververhit en niet lekker	Voel ik me goed, ben ik moe
38	Slaap	Licht en gestoord, onrustig, wordt 's nachts wakker	Doorgaans diep, heb weinig slaap nodig	Slaap als een os, vaak lang, grote behoefte aan slaap
39	Inslapen	Moeilijk	Geen probleem	Slaap meteen in
40	Opstaan ochtend	Verschillend	Gemakkelijk	Met moeite
41	Creativiteit	Vindingrijk, meer van de hak op de tak, fantasierijk	Wetenschappelijk denken	Weinig ideeën, blijf die trouw, praktische aanleg
42	Energie	Ik ben snel uitgeput	In balans, groot uithoudingsvermogen	Veel uithoudingsvermogen
43	Concentratie	Wisselend	Goed	Middelmatig
44	geheugen	Korte termijn geheugen goed, lange termijn slecht	Goed	Lange termijn geheugen goed, korte termijn slecht
45	Besluitvaardigheid	Besluiteloos, verander vaak van gedachten	Snel, eenduidige beslissingen, zeker	Langzaam, voorzichtig, standvastig
46	Verstand	Snel van begrip, vergeetachtig	Denk analytisch, scherp verstand	Denk grondig na, vergeet niet snel
47	Geloof in iets	Onvast, vraag steeds opnieuw naar het waarom	Intensief, met neiging tot fanatisme	Onverzettelijk tot blind
48	Houding in regelmaat	Ik ben helaas chaotisch ingesteld	Ik organiseer en structureer mijn dag	Ik houdt van routine
49	Houding in slechte gewoontes	Ik kan goede noch slechte lang volhouden	Ik kan ze met wilskracht afleren	Ik heb er grote problemen mee ze los te laten
50	Gedrag bij conflicten	Ik vlucht of ik praat erover	Ik verlang opheldering, verdedig mijn standpunt	Ik vermijd de confrontatie
51	Omgaan met geld	Verkwistend	Planmatig	Spaarzaam
52	Ik geef overwegend geld uit aan	Informatie, spontane aankopen, vermaak, sportartikelen	Projecten, zaken, prestigeobjecten	Praktische investeringen

Vragenlijst Basisconstitutie

53	Zakelijk inzicht	Slecht, maar goede ideeën, innovatief	Uitstekend, ideeën goed in de praktijk brengen en verkopen	Neem verantwoorde-lijkheid, ik specialiseer me op een gebied
54	Ik ben eerder	Angstig, bezorgd	Moedig, dapper	Rustig, stabiel
55	Ik ben snel	Geraffineerd	Jaloers, woedend	Beledigd, wil dat niet
56	Ik ben eerder	Goedgelovig	Logisch, kritisch	koppig
57	Ik ben in het leven	Chaotisch	Strategisch	Gedisciplineerd
58	Ik ben eerder	Gretig	Afgunstig	Traag
59	Tegenover anderen	Defensief	Provocerend	Tolerant
60	Naar anderen toe	Nervus, onrustig	Extrovert	Lusteloos
61	Mijn leven is	Toekomstgericht	Gericht op het heden	Gericht op verleden
62	Ik ben eerder	Visionair	realistisch	Traditiegetrouw
63	Mijn gedrag is	Rationeel	Betrokken	Sentimenteel
64	Mijn zelfvertrouwen is	Nauwelijks aanwezig	Zelfzuchtig	Zelfvoldaan
65	Sociaal ben ik	Opofferend	Egoïstisch, veeleisend	Zorgzaam
66	Ik ben eerder	Idealistisch	Analytisch	Praktisch
67	Mijn denken is	Intuïtief	Kritisch	Realistisch
68	Mijn gedrag is	Labil	Opvliegend	Kalm
69	Emotioneel ben ik	Gevoelig	Hartstochtelijk	Hartelijk
70	Soms ben ik	Overgevoelig	Intolerant	Te meegaand
71	Ik neig tot	Angsten, onrust, kramp, doorbloedingsstoornissen,	Infecties met koorts, puisten	Verkoudheden, buikklachten
72	Mijn dorst is	Verschillend	Heel veel	Weinig
73	Mijn eetlust is	Verschillend	Groot	Weinig
74	Als een maaltijd uitvalt	Wordt ik nerveus en onrustig	Voel ik me niet goed en ben ik geprikkeld	Kan gemakkelijk een maaltijd overslaan
75	Eetgedrag	Kan veel eten, maar vergeet het soms	Grote eetlust, eet vaak	Eet graag en veel, ben daarna moe, heb soms geen trek
76	Ik verdraag goed	Voedzaam, warm eten en drinken	Koud eten en koude drankjes	Warm, licht verteerbaar
77	Spijsvertering	Verschillend, gevoelig	Heel goed	Traag zwak verstoort
78	Ochtendurine	Helder	Sterk ruikend	Troebel
79	Seksualiteit	Afwisselend verlangen, snel opgewonden, heb veel fantasie en ben heel actief	Voel een sterk seksueel verlangen, ben hartstochtelijk en dominant	Gelijkmatig verlangen, heb een prikkel nodig, gemeenschap is lang, onvermoeibaar
80	Herinnering aan dromen	Vergeet snel, herinner me deze maar gedeeltelijk	Herinner me deze goed tot in de details	Herinner me alleen emotionele dromen
81	Tijdens gesprekken met anderen	Kan ik met een aantal mensen tegelijk praten, houd ik graag monologen	Voer ik uitdagende gesprekken en dialogen	Luister ik liever dan zelf te praten, denk kritisch na over het gehoorde
82	Sociaal gedrag	Meevoelend, wispelturig	Berekend	Gezellig
83	Negatieve eigenschappen in omgang met anderen	Ik ben vaak ongeduldig	Ik ben vaak unfair	Ik ben koppig, onverstandig
84	Vriendschap	Ik sluit snel vriendschap, maar heb kortdurende relaties	Ik sluit snel vriendschap, vooral als de vrienden nuttig zijn	Ik sluit niet zo makkelijk vriendschap, maar onderhoud de relatie
85	Gevoeligste zintuig	Oren: ik vind lawaai storend	Ogen: ik vind heftige beelden storend	Tastzin, ik houd er niet van aangeraakt te worden.
86	Praktische aanleg	Eerder theoretisch aangelegd	Eerder praktisch aangelegd	Evenwicht tussen theoretische en praktische aanleg
87	Manier van winkelen	Ik koop doelloos, ruil veel om	Ik koop gericht, volgens plan	Ik sla voorraad in en ben prijsbewust
88	Rijstijl	Ik rij onregelmatig	Ik rij snel	Ik rij gelijkmatig en langzaam
89	Uitwerking van stress	Angst, paniek, misselijkheid, hoofdpijn	Woede, agressie, maagpijn	Honger, duizeligheid
90	Waar uiten zich de meeste klachten	Onder de navel: verstopping, diarree, windrigheid	Tussen middenrif en navel: maagzuur, klachten bovenbuik	Boven het middenrif: Ademnood, chronisch verkouden
91	Gevoelig tijdstip van de dag	Ochtend vroeg en/of vroeg in de avond	Rond de middaguur en/of middernacht	Ochtend en/of laat op de avond
92	Bij problemen in de ledematen	Pijn, geen zwellingen	Zwellingen en pijn	Stijve ledematen en gewrichten
93	Hobby's	Creatieve bezigheden	Sport of wedstrijden	Luieren, lezen, rust
94	Liefste weertype	Warm en zonnig, ook vochtig-warm	Koele, heldere dagen, ook lichte wind	Warm en droog
95	Ik haat het volgende weertype	IJskoude wind	Grote hitte	Koud, nevelig, vochtig weer
96	Zwemmen	Graag	Heel graag	Niet graag
97	Zonnen	Graag	Niet graag	Heel graag
98	In de bergen	Wandel ik graag, ben vaak efficiënt uitgerust	Beklim ik doelbewust de top	Verken ik de berghutten
99	Aan zee	Zwem en zon ik, praat ik graag	Surf ik, speel ik balspelen	Pootjebaden en zoek ik schelpen
100	In het bos	Filosofeer ik	Ontwikkel ik jachtinstincten	Lig ik op een open plek en droom
	TOTAAL			

Je telt het aantal kruisjes van iedere categorie bij elkaar op.

Het komt bijna nooit voor dat je bij deze test alleen antwoorden van een of twee categorieën aankruist. Iedereen heeft een bepaalde hoeveelheid van de drie functies in zich.

20% van de mensen heeft één categorie overheersend

70% van de mensen heeft een mix van twee categorieën

10% van de mensen heeft een mix van drie categorieën

Meer als 60 punten bij één categorie: basistype

> 60 punten 1 De elf (Ectomorf)

> 60 punten 2 De koningin (Mesomorf)

> 60 punten 3 De vreedzame (Entomorf)

Minder als 60 punten bij één van de drie: gemengd type

meeste punten bij 1 & 2: De impulsieve (Ect-Meso-Morf)

meeste punten bij 2 & 3: De beschouwende (Meso-Ento-Morf)

meeste punten bij 1 & 3: De zelfstandige (Ecto-Ento-Morf)

Hoogste aantal maximaal 40 en laagste aantal minimaal 30: combinatie alle drie

Alle punten tussen 30 & 40: De gelukkige ((Ecto-Meso-Ento-Morf).

De Elf.

De elf symboliseert de levensenergie, de geest en de beweging. De elf is een gemakkelijke persoonlijkheid.

Sterke punten: flexibiliteit, intuïtie, spontaniteit, snelle, briljante geest.

Zwakke punten: snel gestrest, angstig, spijsvertering, zwakke rug

Mist de dynamiek van het vuur en stabiliteit van de aarde.

Levensles: structuur in het leven brengen, regelmaat, stabiliteit en rust.

De Koningin

De koningin heeft veel vuur, waardoor een dominerende wil en een honger naar macht ontstaat.

Sterke punten: moed, doorzettingsvermogen, heldere intelligentie en een sterk bewustzijn.

Zwakke punten: snel boos, arrogant, kritiek, lever/gal, migraine

Mist de gevoeligheid van de wind en de rust van de aarde.

Levensles: zichzelf beheersen en medegevoel ontwikkelen.

De vreedzame

De vreedzame heeft een rustige en stabiele uitstraling.

Sterke punten: kracht, tolerantie, geduld, zachtmoedigheid

Zwakke punten: traag in denken, het niet willen weten, koude, zwakke luchtwegen.

Mist de beweeglijkheid van de wind en de vitaliteit van het vuur.

Levensles: levendiger worden door prikkels en impulsen van buitenaf.

De impulsieve

De impulsieve is een eigenzinnige, creatief-dynamische persoonlijkheid.

Sterke punten: levendige geest, temperament, hartstocht, sterke wil

Zwakke punten: behoefte de situatie meester te zijn / twijfel aan eigen capaciteiten, oren, huid, psychosomatisch.

Mist de stabiliteit van de aarde.

Levensles: meer stabiliteit in het leven, tot rust komen.

De beschouwende

De beschouwende is een stil, diepgaand, rustig en soms een beetje koel type. Een goed functionerend gezinsleven is belangrijker dan een carrière.

Sterke punten: vriendelijk, welwillend, nadenkend, standvastig

Zwakke punten: dadendrang afwezig, koude chronische aandoeningen.

Mist de dynamiek van het vuur

Levensles: efficiëntie, ideeën uitvoeren, in beweging komen, warmte toelaten.

De zelfstandige

De zelfstandige is een krachtige superieure persoonlijkheid.

Sterke punten: natuurlijke autoriteit, energieke inzet, mentaal evenwichtig

Zwakke punten: zelfoverschatting, vervreemding van realiteit en feiten, vetstofwisseling

Mist de intuïtieve eigenschappen van de wind.

Levensles: aanleren van toegeeflijkheid, respect voor de zwakkere medemens

De gelukkige

Bij de gelukkige zijn alle functies in evenwicht, 10% van de mensen hebben deze constitutie.

Sterke punten: evenwichtigheid, innerlijk stabiel, ziet alleen uitdagingen

Zwakke punten: factoren van buiten maken ziek (voeding, milieu, stress, etc.)

Mist feitelijk niets.

Levensles: ontwikkel de talenten, ontplooi de vaardigheden.