

	VATA	PITTA	KAPHA
GUNA = mentale kwaliteit			
SATTVA Zuiverheid, harmonie, doelgerichtheid	Flexibiliteit, enthousiasme, openheid, begripvol, positieve sturing, sensitief, aanpassingsvermogen, vernieuwend.	Leiderschap, persoonlijkheid, wilskracht, slim, attent, moedig, wijsheid, kracht.	Rustig, standvastig, geduldig, inzet, vredelievend, regelmatig, trouw, helpend, liefhebbend, trouw, stabiel, gemotiveerd.
RAJAS Kracht en actie	Nerveus, druk, veelpratend, onrustig, hevig, ondoelmatig, onbetrouwbaar, veroorzaakt instabiliteit bij anderen.	Dominerend, doelloos, agressief, verwijtend, impulsief, onbeschoft, te ambitieuus, ijdelheid, trots, dominant, manipulatief.	Vasthoudend, controlerend, materialistisch, hebberig, dwangmatig, drang naar regelmaat.
TAMAS Controle en regulatie	Achterdocht, angst, slapeloosheid, wantrouwend, verslaafd, perverse, suïcidaal, bedrieglijk, instabiel.	Negatief, vernietigend, wraak, criminaliserend, haatdragend, revancherend, minachtend, hoogmoed.	Lui, gedeprimeerd, stilstand, traag van geest, lusteloos, apathisch, vergeetachtig.