

# Woran erkenne ich den Ama-Zustand?

Beantworte bitte dafür die folgenden Fragen und ermittle den Grad deiner Ama-Belastung:

(1) Wenn ich morgens aufwache, fühle ich mich schwer und antriebslos:

0 trifft nicht zu	1	2	3	4 trifft voll zu

(2) Morgens sind meine Augen häufig verquollen:

0 trifft nicht zu	1	2	3	4 trifft voll zu

(3) Ich fühle mich insgesamt nicht in meiner geistigen und körperlichen Kraft:

0 trifft nicht zu	1	2	3	4 trifft voll zu

(4) Ich esse oft, obwohl ich keinen Hunger habe:

0 trifft nicht zu	1	2	3	4 trifft voll zu

(5) Ich esse oft über das Sättigungsgefühl hinweg:

0 trifft nicht zu	1	2	3	4 trifft voll zu

(6) Meine Zunge ist belegt (weißlich, grau, gelb-grünlich, schwarz...):

0 trifft nicht zu	1	2	3	4 trifft voll zu

(7) Der Stuhlgang erfolgt nicht täglich und nicht zufriedenstellend:

0 trifft nicht zu	1	2	3	4 trifft voll zu

# Woran erkenne ich den Ama-Zustand?

(8) Meine Ausscheidungen riechen sehr stark und/oder sind klebrig:

0 trifft nicht zu	1	2	3	4 trifft voll zu

(9) Ich neige zu Erkältungen:

0 trifft nicht zu	1	2	3	4 trifft voll zu

**Addiere alle Punkte zusammen:**


## Ergebnis:

Ab einer Summe von 6 Punkten solltest du deine Ernährungs- und Lebensweise umstellen.

Ab einer Summe von 18 Punkten solltest du tiefgreifend entschlacken.

Gern helfe ich dir weiter, wenn du Fragen zu deinem Testergebnis hast.

Deine Dharamleen

[www.dharamleen.de/kontakt/](http://www.dharamleen.de/kontakt/)

Der Seelenkraft-Prozess



shodana - shamana - rasayana - satwajaya