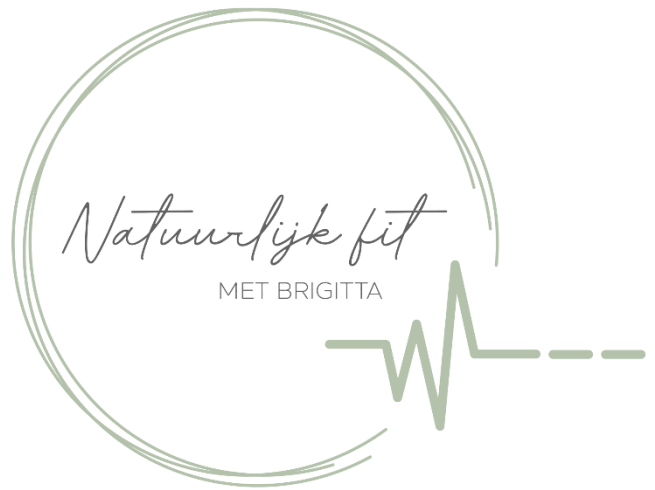


## Neurotransmitter Profielbepaling

Volgens de Braverman-methode



Het doel van deze Neurotransmitter Profielbepaling is om inzicht te krijgen in het prestatie- en herstelvermogen van je neurobiochemische systeem. Bij ieder neurotransmitterprofiel hoort een reeks kenmerken. Deze bepaling bestaat uit twee delen. In beide delen kunnen vragen uitsluitend beantwoord worden met EENS of ONEENS. Deel A bepaalt de kracht, productie en effectiviteit van de betreffende neurotransmitter. Deel B geeft een waarde aan een deficiëntie of behoefte aan de betreffende neurotransmitter.

Deze bepaling volgens Braverman is gebaseerd op ervaringen en ontwikkelingen van de laatste 50 jaar. Maar ook op kennis uit observatie en experimenten die wereldwijd gepubliceerd, gereviewed door vooraanstaande neurowetenschappers en bevestigd zijn in klinische settings. Geen enkele bepaling kan de neurobiochemie volledig weergeven. De antwoorden op de vragen geven patronen weer van gedrag, gevoelens en gedachten die direct zijn verbonden met de neurotransmitters in het brein. Deze testmethode is een van de weinige meetinstrumenten dat een waarde geeft aan je persoonlijkheid, geheugen, aandacht en fysieke gezondheid.

Doe beide bepalingen (Deel A en B) in één sessie. Zorg dat je alle aandacht erbij kunt houden, bij voorkeur op een rustige plek waar je alleen bent. Er bestaan hierbij geen goede of foute antwoorden, het gaat om je natuurlijke aanleg. Ieder profiel heeft zijn positieve kenmerken net zoals ieder mens zijn sterke en zwakke kanten heeft. Antwoord dus zo eerlijk mogelijk. Overdenk de vragen niet, geef je eerste gevoel weer. Deze bepaling sluit enige twijfel in antwoorden veelal uit. Aan het eind van iedere groep tel je alleen de EENS-antwoorden op.

De bepaling kan worden afgenomen vanaf 13 jarige leeftijd. Jongere cliënten moeten dit samen met de ouders of verzorgers doen en kunnen niet relevante vragen overslaan. Ook deze manier leidt tot een goede bepaling. Het is niet zinvol om de bepaling binnen een maand te herhalen. Bij een herhaling hoeft alleen deel B herhaald te worden. Het gebruik van medicijnen bij deze test is geen probleem. Er kan een lichte invloed zijn, maar dit geeft wellicht aanleiding om de behandelstrategie beter te laten passen.

Succes bij het invullen van de vragenlijst.

[www.natuurlijkfitmetbrigitta.nl](http://www.natuurlijkfitmetbrigitta.nl)  
[info@natuurlijkfitmetbrigitta.nl](mailto:info@natuurlijkfitmetbrigitta.nl)  
+ 31 (0)6 83 08 76 08

Europastraat 2-A  
7091 XC Dinxperlo  
Nederland

KvK 66328047  
BTW NL001864350B80  
IBAN NL07 RABO 0310.8433.16

**NOOT: Deze bepaling bevat een aantal vragen waarvan je de antwoorden mogelijk niet aan anderen wilt laten weten. Het is niet noodzakelijk om alle antwoorden te overhandigen. Ik heb alleen de eindscores nodig van deel A en deel B.**

## **Deel A: bepaling van je prestatievermogen**

**BEANTWOORD DE VRAGEN IN TERMEN VAN HOE JE JE GEMIDDELD HET MEEST VOELT. VINK JE ANTWOORD AAN.**

### **A - Dopamine**

#### **Geheugen en concentratie**

EENS / ONEENS - Ik vind het makkelijk om mijn gedachten te ordenen

EENS / ONEENS - Ik kan me goed concentreren

EENS / ONEENS - Ik ben iemand die diep nadenkt

EENS / ONEENS Ik ben een snelle denker

EENS / ONEENS Ik raak snel afgeleid omdat ik zoveel tegelijkertijd doe

EENS / ONEENS Ik hou van pittige discussies

EENS / ONEENS Ik heb een levendige fantasie

EENS / ONEENS Ik ben geneigd mijn gedachten te analyseren en bekritisieren

#### **Fysiek**

EENS / ONEENS Ik heb meestal veel energie

EENS / ONEENS Mijn bloeddruk is vaak (wat) verhoogd

EENS / ONEENS Ik heb in mijn leven periodes gekend waarin ik zeer veel energie had

EENS / ONEENS Ik heb last van slapeloosheid

EENS / ONEENS Van sporten krijg ik energie

EENS / ONEENS Ik heb meestal geen koffie nodig om 's morgens op gang te komen

EENS / ONEENS Mijn aderen zijn duidelijk zichtbaar en liggen dicht aan de oppervlakte

EENS / ONEENS Ik heb meestal een (iets) hogere lichaamstemperatuur

EENS / ONEENS Ik eet mijn lunch tijdens mijn werk

EENS / ONEENS Ik laat geen gelegenheid voorbij gaan om aan seks te doen

EENS / ONEENS Ik heb een kort lontje

EENS / ONEENS Ik eet alleen omdat het mijn lichaam energie geeft

EENS / ONEENS Ik hou van actiefilms

EENS / ONEENS Sporten zorgt ervoor dat ik me sterk, krachtig voel

### **Persoonlijkheid**

EENS / ONEENS Ik ben een overheersende persoonlijkheid

EENS / ONEENS Soms merk ik niet dat ik bepaalde gevoelens heb

EENS / ONEENS Ik kan vaak moeilijk luisteren naar anderen, doordat ik met eigen ideeën bezig ben

EENS / ONEENS Ik raak snel betrokken bij ruzies en opstootjes

EENS / ONEENS Ik ben in het algemeen gericht op de toekomst

EENS / ONEENS Ik ben soms speculatief, vul situaties van te voren in

EENS / ONEENS Men ziet me meestal als iemand die voornamelijk gericht is op denken

EENS / ONEENS Ik dagdroom en fantaseer vaak

EENS / ONEENS Ik lees graag geschiedenis- en andere non-fictie boeken

EENS / ONEENS Ik heb bewondering voor vindingrijkheid

EENS / ONEENS Ik heb het niet zo snel door wanneer mensen problemen veroorzaken

EENS / ONEENS Ik laat mij niet snel voor andermans karretje spannen

EENS / ONEENS Anderen zien mij als innovatief, vernieuwend

EENS / ONEENS Men vindt soms dat ik vreemde ideeën heb, maar ik kan ze altijd rationeel verklaren

EENS / ONEENS Ik ben vaak geïrriteerd of opgewonden

EENS / ONEENS Ik kan door kleine dingen zenuwachtig of van streek raken

EENS / ONEENS Ik heb fantasieën over onbeperkte macht

EENS / ONEENS Ik geef graag geld uit

EENS / ONEENS Ik domineer anderen binnen mijn relaties

EENS / ONEENS Ik ben erg hard voor mezelf

EENS / ONEENS Ik reageer vaak agressief op kritiek en kan een verdedigende houding tegenover anderen aannemen

## **Karakter**

EENS / ONEENS Sommige mensen vinden me star, rechtlijnig

EENS / ONEENS Men vindt me prestatiegericht

EENS / ONEENS Sommige mensen vinden me irrationeel

EENS / ONEENS Ik doe alles om mijn doel te bereiken

EENS / ONEENS Ik hecht waarde aan religie

EENS / ONEENS Onkunde maakt me boos

EENS / ONEENS Ik heb een hoge standaard voor mezelf en leg ook voor anderen de lat hoog

## **Totaal aantal EENS-antwoorden deel A - Dopamine:**

### **A – Acetylcholine**

#### **Geheugen en aandacht**

EENS / ONEENS Ik heb een ijzeren geheugen

EENS / ONEENS Ik kan uitstekend luisteren

EENS / ONEENS Ik kan goed verhalen onthouden

EENS / ONEENS Normaal gesproken onthoud ik gezichten goed

EENS / ONEENS Ik ben erg creatief

EENS / ONEENS Ik kan me goed concentreren en mis weinig

EENS / ONEENS Mijn intuïtie is goed

EENS / ONEENS Ik merk alles op wat er om mij heen gebeurt

EENS / ONEENS Ik heb een goed voorstellingsvermogen

#### **Fysiek**

EENS / ONEENS Ik heb meestal een trage hartslag

EENS / ONEENS Ik heb een goede spierspanning

EENS / ONEENS Ik heb een goed figuur

EENS / ONEENS Mijn cholesterol is laag

EENS / ONEENS Als ik eet, geniet ik van de smaak en entourage

EENS / ONEENS Ik hou van yoga en stretchen  
EENS / ONEENS Tijdens seks ben ik erg sensueel  
EENS / ONEENS Ik heb ooit een eetstoornis gehad  
EENS / ONEENS Ik heb veel alternatieve therapieën geprobeerd

### **Persoonlijkheid**

EENS / ONEENS Ik ben een onverbeterlijke romanticus  
EENS / ONEENS Ik ben in contact met mijn gevoel  
EENS / ONEENS Ik neig ernaar beslissingen te nemen op basis van mijn intuïtie/gevoel  
EENS / ONEENS Ik hou van speculeren  
EENS / ONEENS Sommige mensen vinden dat ik met mijn hoofd in de wolken loop  
EENS / ONEENS Ik hou van fictie boeken  
EENS / ONEENS Ik heb een rijk fantasie leven  
EENS / ONEENS Ik ben creatief in problemen oplossen  
EENS / ONEENS Ik ben erg expressief, bespreek graag wat me dwars zit  
EENS / ONEENS Ik ben zonnig, vrolijk  
EENS / ONEENS Ik geloof in mystieke ervaringen  
EENS / ONEENS Ik geloof in een zielemaatje, in een zielsverbinding tussen mensen  
EENS / ONEENS Mystiek kan mij in vervoering brengen. Ik raak soms opgewonden door het mystieke  
EENS / ONEENS Ik ben overgevoelig wat mijn uiterlijk betreft  
EENS / ONEENS Ik kan makkelijk veranderen, ik zit niet vast in patronen  
EENS / ONEENS Ik heb diep contact met mijn emoties  
EENS / ONEENS Ik hou van flirten  
EENS / ONEENS Ik vind geld uitgeven om relaties goed te houden geen probleem  
EENS / ONEENS Ik neig ernaar te fantaseren tijdens seks  
EENS / ONEENS In mijn relaties ben ik erg romantisch  
EENS / ONEENS In kijk graag naar romantische films  
EENS / ONEENS Ik neem risico's in mijn liefdesleven  
EENS / ONEENS Het ene moment kan ik van iemand houden om dezelfde persoon het volgende moment te haten

## **Karakter**

EENS / ONEENS Ik voorzie een betere toekomst

EENS / ONEENS Ik help graag anderen

EENS / ONEENS Ik geloof dat alles mogelijk is, speciaal als men is toegewijd

EENS / ONEENS Ik ben goed in harmonie tussen mensen creëren

EENS / ONEENS Liefdadigheid en onzelfzuchtigheid komen uit het hart, en ik heb er veel van

EENS / ONEENS Anderen zien me als iemand met visie

EENS ONEENS Mijn gedachten over religie veranderen vaak

EENS ONEENS Ik ben een idealist, maar geen perfectionist

EENS ONEENS Ik ben blij met iemand die me rechtvaardig behandelt

## **Totaal aantal EENS-antwoorden deel A - Acetylcholine:**

## **A - GABA**

### **Geheugen en aandacht**

EENS ONEENS Mijn aandacht is stabiel en ik kan andermans logica volgen

EENS ONEENS Ik lees liever mensen dan boeken

EENS ONEENS Ik onthoud het meeste van wat ik hoor

EENS ONEENS Ik kan de feiten die mensen vertellen onthouden

EENS ONEENS Ik leer van mijn ervaringen

EENS ONEENS Ik ben goed in namen herinneren

EENS ONEENS Ik kan goed focussen op taken en verhalen van mensen

### **Fysiek**

EENS ONEENS Ik kan makkelijk ontspannen

EENS ONEENS Ik ben een kalm persoon

EENS ONEENS Ik val makkelijk in slaap 's avonds

EENS ONEENS Ik kan het lang volhouden bij fysieke inspanningen

EENS ONEENS In heb een lage bloeddruk

EENS ONEENS Mijn familie vertoont geen beroertes  
EENS ONEENS Wat seks betreft ben ik niet in voor experimenteren  
EENS ONEENS Ik heb een lage spierspanning  
EENS ONEENS Cafeïne heeft weinig effect op mij  
EENS ONEENS Ik neem de tijd om te eten  
EENS ONEENS Ik slaap goed  
EENS ONEENS Ik heb weinig voedsel craving (onbedwingbare behoefte) als bijvoorbeeld suiker  
EENS / ONEENS Training is een vaste gewoonte voor mij

### **Persoonlijkheid**

EENS / ONEENS Ik ben niet erg avontuurlijk  
EENS / ONEENS Ik heb geen kort lontje  
EENS / ONEENS Ik heb veel geduld  
EENS / ONEENS Ik hou niet van filosoferen  
EENS / ONEENS Ik hou van komedies over families  
EENS / ONEENS Ik hou niet van films over ander werelden of universa  
EENS / ONEENS Ik neem geen risico's  
EENS / ONEENS Ik neem beslissingen gebaseerd op ervaringen uit het verleden  
EENS / ONEENS Ik ben realistisch  
EENS / ONEENS Ik geloof in afronden  
EENS / ONEENS Ik hou van feiten en details  
EENS / ONEENS Als ik een keuze maak is het definitief  
EENS / ONEENS Ik plan graag mijn dag, week, maand etc.  
EENS / ONEENS Ik verzamel dingen  
EENS / ONEENS Ik ben een beetje bedroefd  
EENS / ONEENS Ik ben bang voor confrontaties en ruzies  
EENS / ONEENS Ik spaar veel geld als er een crisis dreigt  
EENS / ONEENS Ik creëer graag sterke, langdurige banden met anderen  
EENS / ONEENS Ik ben een stabiele factor in het leven van anderen

## **Karakter**

EENS / ONEENS Ik geloof in vroeg naar bed en vroeg opstaan

EENS / ONEENS Ik geloof in deadlines behalen

EENS / ONEENS Ik probeer anderen te plezieren, zo goed als ik kan

EENS / ONEENS Ik ben een perfectionist

EENS / ONEENS Ik kan goed langdurige relaties onderhouden

EENS / ONEENS Ik let goed op mijn financiën

EENS / ONEENS Ik geloof dat de wereld vreedzamer is als mensen hun moraal verbeteren

EENS / ONEENS Ik ben loyaal en toegewijd aan mijn geliefden

EENS / ONEENS Ik heb een hoge ethische levensstandaard

EENS / ONEENS In houd me aan wetten, principes en beleid

EENS / ONEENS Ik geloof in actief meedoen voor anderen/vrijwilligerswerk

## **Totaal aantal EENS-antwoorden deel A - GABA:**

## **A - Serotonine**

### **Geheugen en aandacht**

EENS / ONEENS Ik kan me makkelijk concentreren op handenarbeid

EENS / ONEENS Ik heb een goed visueel geheugen

EENS / ONEENS Ik ben opmerkzaam

EENS / ONEENS Ik denk impulsief

EENS / ONEENS Ik leef in het hier en nu

EENS / ONEENS Ik vraag naar waar het op staat

EENS / ONEENS Ik leer traag uit boeken, maar makkelijk uit ervaring

EENS / ONEENS Ik moet iets ervaren of in handen hebben om het te begrijpen

### **Fysiek**

EENS / ONEENS Ik slaap te veel

EENS / ONEENS Wat seks betreft experimenteer ik graag



EENS / ONEENS Ik heb een lage bloeddruk  
EENS / ONEENS Ik ben actie georiënteerd  
EENS / ONEENS Ik ben handig in en om huis  
EENS / ONEENS Ik ben een actief out-door mens  
EENS / ONEENS Ik doe graag uitdagende/spannende dingen (skydiven, motorrijden)  
EENS / ONEENS Ik los problemen spontaan op  
EENS / ONEENS Ik heb zelden last van koolhydraatcraving (sterke onbedwingbare behoefte)  
EENS / ONEENS Ik neem geen rust om te eten  
EENS / ONEENS Ik ben niet constant in mijn trainingen, soms elke dag of dan een maand niet

### **Persoonlijkheid**

EENS / ONEENS Ik beleef het leven in het moment  
EENS / ONEENS Ik hou van optreden / publiek entertainen  
EENS / ONEENS Ik verzamel feiten, maar vaak dan wel ongestructureerd  
EENS / ONEENS Ik ben erg flexibel  
EENS / ONEENS Ik ben een goede onderhandelaar  
EENS / ONEENS Vaak wil ik gewoon maar eten, drinken en vrolijk zijn  
EENS / ONEENS Ik ben "drama"  
EENS / ONEENS Ik ben artistiek  
EENS / ONEENS Ik ben een goede ambachtsman/vrouw  
EENS / ONEENS Ik neem risico's wat sport betreft  
EENS / ONEENS Ik geloof in helderziendheid  
EENS / ONEENS Ik kan makkelijk anderen "gebruiken"  
EENS / ONEENS Ik ben cynisch over de filosofie van anderen  
EENS / ONEENS Ik heb graag plezier  
EENS / ONEENS Ik kijk graag naar horror films  
EENS / ONEENS Ik ben gefascineerd door wapens  
EENS / ONEENS Ik hou me zelden aan het plan of de agenda  
EENS / ONEENS Ik heb moeite om eerlijk te blijven  
EENS / ONEENS Ik kan makkelijk een relatie beëindigen en verder gaan met mijn leven  
EENS / ONEENS Ik let niet goed op mijn financiën

EENS / ONEENS Ik heb veel frivole relaties

### **Karakter**

EENS / ONEENS Ik hou altijd mijn opties open voor iets beters

EENS / ONEENS Ik werk niet graag hard voor een langere tijd

EENS / ONEENS Ik geloof dat alles een functie en doel heeft

EENS / ONEENS Ik ben optimistisch

EENS / ONEENS Ik leef in het moment

EENS / ONEENS Ik bid alleen als ik spirituele steun nodig heb

EENS / ONEENS Ik heb niet bijzonder hoge morele en ethische waarden

EENS / ONEENS Ik doe wat ik wil en wanneer ik wil

EENS / ONEENS Ik hoef niet perfect te zijn, ik leef op mijn manier

EENS / ONEENS Sparen is voor dwazen

### **Totaal aantal EENS-antwoorden deel A - Serotonine:**

#### **Totaal aantal EENS-antwoorden deel A:**

Totaal aantal Ja- antwoorden bij Dopamine dominantie =

Totaal aantal Ja- antwoorden bij Acetylcholine dominantie =

Totaal aantal Ja- antwoorden bij GABA dominantie =

Totaal aantal Ja- antwoorden bij Serotonine dominantie =

## Deel B: bepaling van je herstellvermogen

### BEANTWOORD DEZE SERIE VRAGEN IN TERMEN VAN HOE JE JE NU VOELT.

#### B - Dopamine

##### Geheugen en aandacht

EENS / ONEENS Ik heb moeite met voortdurende aandacht en concentratie

EENS / ONEENS Ik heb koffie nodig om wakker te worden

EENS / ONEENS Ik kan niet snel genoeg denken

EENS / ONEENS Ik heb geen goede aandachtscurve

EENS / ONEENS Ik kom moeilijk door taken heen, zelfs als ze interessant voor mij zijn

EENS / ONEENS Ik ben traag in nieuwe dingen leren

##### Fysiek

EENS / ONEENS Ik heb een onbedwingbare behoefte aan suiker

EENS / ONEENS Ik heb een verminderd libido

EENS / ONEENS Ik slaap te veel

EENS / ONEENS In het verleden had ik een verslaving of alcoholprobleem

EENS / ONEENS Zonder duidelijke reden voelde ik me de laatste tijd opgebrand

EENS / ONEENS Ik ervaar uitputting zonder me erg te hebben ingespannen

EENS / ONEENS Ik vecht altijd al tegen overgewicht

EENS / ONEENS Ik ben moeilijk te motiveren voor seks

EENS / ONEENS Ik sta s' morgens moeizaam op

EENS / ONEENS Ik heb behoefte gehad aan cocaïne, amfetamines of XTC

##### Persoonlijkheid

EENS / ONEENS Ik vind het fijn om anderen te volgen

EENS / ONEENS Mensen maken snel misbruik van mij

EENS / ONEENS Ik voel me down of depressief

EENS / ONEENS Mensen vinden mij te mild

EENS / ONEENS Ik heb weinig haast

EENS / ONEENS Ik laat me makkelijk bekritisieren

EENS / ONEENS Ik kijk altijd naar anderen voor leiding

### **Karakter**

EENS / ONEENS Ik kan moeilijk helder denken

EENS / ONEENS Ik kan geen goede keuzes maken

### **Totaal aantal EENS-antwoorden deel B - Dopamine:**

### **B - Acetylcholine**

#### **Geheugen en aandacht**

EENS / ONEENS Ik heb geen voorstellingsvermogen

EENS / ONEENS Ik kan moeilijk namen onthouden als ik mensen voor het eerst ontmoet

EENS / ONEENS Het valt me op dat mijn geheugen is verminderd

EENS / ONEENS Mijn partner/vrienden vinden me niet romantisch

EENS / ONEENS Ik vergeet verjaardagen van familie en vrienden

EENS / ONEENS Ik ben een deel van mijn creativiteit verloren

#### **Fysiek**

EENS / ONEENS Ik lijd aan slapeloosheid

EENS / ONEENS Ik heb een lagere spierspanning gekregen

EENS / ONEENS Ik sport/beweeg niet meer

EENS / ONEENS Ik heb een onbedwingbare behoefte aan vet eten

EENS / ONEENS Ik heb geëxperimenteerd met hallucinogene stoffen en andere geestverruimende middelen

EENS / ONEENS Het voelt alsof mijn lichaam uiteenvalt / niet meer functioneert

EENS / ONEENS Ik adem moeizaam

## **Persoonlijkheid**

EENS / ONEENS Ik voel weinig plezier

EENS / ONEENS Ik voel wanhoop

EENS / ONEENS Ik bescherm mezelf tegen kwetsingen door weinig over mezelf te vertellen

EENS / ONEENS Ik doe liever dingen alleen dan in een grote groep

EENS / ONEENS Anderen worden eerder kwaad om de irriterende dingen dan ik

EENS / ONEENS Ik geef makkelijk toe en ben onderdanig

EENS / ONEENS Ik ben zelden over iets gepassioneerd

EENS / ONEENS Ik hou van routine

## **Karakter**

EENS / ONEENS Ik geef niet om verhalen over de ander, wel om die van mezelf

EENS / ONEENS Ik let niet op de gevoelens van een ander

EENS / ONEENS Ik ben niet vrolijk, zonnig

EENS / ONEENS Ik ben geobsedeerd door mijn tekortkomingen

## **Totaal aantal EENS-antwoorden deel B - Acetylcholine:**

### **B - GABA**

#### **Geheugen en aandacht**

EENS / ONEENS Ik kan me moeilijk concentreren, want ik ben nerveus en snel geïrriteerd

EENS / ONEENS Ik onthoud geen telefoonnummers

EENS / ONEENS Ik kan moeilijk het juiste woord vinden

EENS / ONEENS Als het "moet" is mijn herinnering slecht

EENS / ONEENS Ik weet dat ik intelligent ben, maar het is moeilijk voor anderen om dit te merken

EENS / ONEENS Mijn vermogen om te focussen fluctueert

EENS / ONEENS Ik moet soms stukken tekst telkens opnieuw lezen om het te op te nemen

EENS / ONEENS Ik denk snel, maar kan niet altijd zeggen wat ik bedoel

## **Fysiek**

EENS / ONEENS Ik voel me beverig

EENS / ONEENS Ik ben trillerig

EENS / ONEENS Ik heb frequente rugpijn en/of hoofdpijn

EENS / ONEENS Ik ben snel kortademig

EENS / ONEENS Ik heb regelmatig hartkloppingen

EENS / ONEENS Ik neig naar koude handen

EENS / ONEENS Ik zweet soms te veel

EENS / ONEENS Soms voel ik me duizelig

EENS / ONEENS Ik heb vaak een hoge spierspanning

EENS / ONEENS Ik heb regelmatig een raar gevoel in mijn buik

EENS / ONEENS Ik heb behoefte aan bitter voedsel

EENS / ONEENS Ik ben vaak nerveus

EENS / ONEENS Ik hou van yoga, dat helpt me ontspannen

EENS / ONEENS Ik ben vaak moe, zelfs na een goede nachtrust

EENS / ONEENS Ik eet te veel

## **Persoonlijkheid**

EENS / ONEENS Mijn stemming wisselt

EENS / ONEENS Ik doe graag dingen tegelijk, maar beslissen wat ik eerst doe is moeilijk

EENS / ONEENS Ik neig dingen te doen waarvan ik denk dat ze leuk zijn

EENS / ONEENS Als dingen saai zijn probeer ik altijd iets spannends toe te voegen

EENS / ONEENS Ik ben wispelturig in stemming en gedachten

EENS / ONEENS Ik kan snel overenthousiast raken

EENS / ONEENS Mijn impulsieve kant kan me zomaar in problemen brengen

EENS / ONEENS Ik ben wat teatraal en vestig de aandacht op mezelf

EENS / ONEENS Ik zeg wat ik voel en let niet op de reacties van anderen

EENS / ONEENS Ik heb soms woedeaanvallen en voel me daarna erg schuldig

EENS / ONEENS Ik vertel vaak een leugentje om bestwil

EENS / ONEENS Ik heb altijd al minder dan gemiddeld interesse gehad in seks

## **Karakter**

EENS / ONEENS Ik hou me niet meer aan de regels

EENS / ONEENS Ik ben veel vrienden kwijtgeraakt

EENS / ONEENS Ik ben niet goed in romantische relaties volhouden

EENS / ONEENS Ik zie de wet als arbitrair en niet reëel

EENS / ONEENS De regels die ik vroeger volgde vind ik nu belachelijk

## **Totaal aantal EENS-antwoorden deel B - GABA:**

### **B - Serotonine**

#### **Geheugen en aandacht**

EENS / ONEENS Ik ben niet erg opmerkzaam

EENS / ONEENS Ik kan dingen die ik in het verleden heb gezien niet herinneren

EENS / ONEENS Ik heb een trage reactiesnelheid

EENS / ONEENS Ik heb weinig richtingsgevoel

#### **Fysiek**

EENS / ONEENS Ik heb last van nachtzweeten

EENS / ONEENS Ik heb last van slapeloosheid

EENS / ONEENS Ik draai/woel veel in bed om me comfortabel te voelen

EENS / ONEENS Ik ben 's morgens vroeg wakker

EENS / ONEENS Ik kan niet ontspannen

EENS / ONEENS Ik word minstens 2 maal per nacht wakker

EENS / ONEENS Als ik wakker word val ik moeilijk weer in slaap

EENS / ONEENS Ik heb een grote behoefte aan zout

EENS / ONEENS Ik heb geen energie om te trainen

EENS / ONEENS Ik ben bedroefd

### **Persoonlijkheid**

EENS / ONEENS Ik heb last van chronische angst

EENS / ONEENS Ik ben snel geïrriteerd

EENS / ONEENS Ik heb destructieve gedachten over mezelf

EENS / ONEENS Ik heb in mijn leven suïcidale gedachten gehad

EENS / ONEENS Ik blijf hangen in ideeën

EENS / ONEENS Ik ben soms zo gestructureerd dat ik niet meer flexibel ben

EENS / ONEENS Mijn fantasie gaat met me op de loop

EENS / ONEENS Angst houdt me gevangen

### **Karakter**

EENS / ONEENS Ik kan niet stoppen met denken over de zin / reden van het leven

EENS / ONEENS Ik wil geen risico's meer nemen

EENS / ONEENS Het gebrek aan zingeving in mijn leven is pijnlijk

### **Totaal aantal EENS-antwoorden deel B - Serotonine:**

#### **Totaal aantal EENS-antwoorden deel B:**

Totaal aantal EENS-antwoorden bij Dopamine deficiëntie =

Totaal aantal EENS-antwoorden bij Acetylcholine deficiëntie =

Totaal aantal EENS-antwoorden bij GABA deficiëntie =

Totaal aantal EENS-antwoorden bij Serotonine deficiëntie =