

Neurotransmitterprofielbepaling

volgens Braverman

Het doel van deze profielbepaling is om een inzicht te krijgen in de kracht en verzwakking van het neurobiochemische systeem. Bij ieder neurotransmitterprofiel, ook wel natuur genoemd, hoort een reeks aan kenmerken. Door herstellen van één of meerdere verzwakte neurotransmitter-profielen kan in de basis het heelwordingsproces worden versterkt. Deze bepaling bestaat uit twee delen. In beide delen kunnen vragen uitsluitend beantwoord worden met Ja of Nee. Deel A bepaalt het van nature overheersende neurotransmitterprofiel. Deel B bepaalt of er sprake is van neuro-biochemische tekorten binnen het neurotransmitterprofiel.

Deze bepaling volgens Braverman is gebaseerd op ervaringen en ontwikkelingen over de laatste 50 jaar. Het combineert kennis uit observatie en experimenten die wereldwijd gepubliceerd zijn, maar ook gereviewed door vooraanstaande neurowetenschappers, en bevestigd in klinische settingen. 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. De "natuur" van een persoon is de combinatie van persoonlijkheid, geheugen, aandacht, en fysieke gezondheid. Deze bepaling is het eerste meetinstrument die al deze gebieden bepaald.

Gebruik

Doe beide bepalingen in één sessie. Zorg dat je niet afgeleid wordt.

Er bestaan hierbij geen goede of foute antwoorden, het gaat om jouw natuurlijke aanleg. Het is niet beter om het één of het ander te hebben. Ieder mens heeft zijn sterke en zwakke kanten, dus antwoord zo eerlijk mogelijk, geef geen gewenste antwoorden.

Bedenk niet voor de scores zijn geteld welke natuur / neurotransmitter jouw als beste past. Het verbaasd soms wat de uitkomst is. 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 ja- antwoorden op.

De bepaling kan worden afgenomen vanaf 13 jarige leeftijd. Jongere patiënten dienen dit samen met de ouders te doen en kunnen niet relevante vragen overslaan. Dit geeft geen negatieve beïnvloeding van de bepaling. Het is niet zinvol om de bepaling binnen een maand te herhalen. Bij een herhaling hoeft alleen deel B herhaalt te worden.

Het gebruik van medicijnen bij deze test is geen probleem. Er kan een lichte invloed zijn, maar zal wellicht aanleiding zijn om de behandelstrategie beter te kunnen bijsturen.

Determineren van uw dominante natuur:

Instructies: beantwoord iedere vraag met het omcirkelen van waar of onwaar. Tel op het einde van de groep de aantallen waar op. Beantwoord de vragen zodanig als je jezelf de meeste tijd in die vraag voelt. Bijvoorbeeld: als je afgelopen nacht slecht hebt geslapen, en je voelt je vandaag verschrikkelijk. Beantwoord dan de vraag met hoe je energieniveau gemiddeld is, en niet de laatste (uitzonderlijke) nacht het antwoord laten bepalen.

1A Dopamine:

Geheugen en aandacht

- JA / NEE Ik vind het makkelijk om mijn gedachten op een rijtje te zetten
 JA / NEE Ik kan me goed concentreren op wat ik wil
 JA / NEE Ik ben iemand die diep nadentkt
 JA / NEE Ik ben een snelle denker
 JA / NEE Ik raak snel afgeleid want ik doe veel taken tegelijk
 JA / NEE Ik hou van intense discussies
 JA / NEE Ik heb een goed voorstellingsvermogen
 JA / NEE Ik neig er naar mijn gedachten te analyseren en bekritisieren

Fysiek

- JA / NEE Ik heb meestal veel energie
 JA / NEE Mijn bloeddruk is vaak (wat) verhoogd
 JA / NEE Ik heb in mijn leven soms perioden met zeer veel energie
 JA / NEE Ik heb last van slapeloosheid
 JA / NEE Trainen geeft me energie
 JA / NEE Ik heb geen koffie nodig om 's morgens de dag te beginnen
 JA / NEE Mijn aderen zijn zichtbaar en lijken uit mijn huid te springen
 JA / NEE Ik neig naar een (iets) hogere lichaamstemperatuur
 JA / NEE In eet mijn lunch terwijl ik doorwerk
 JA / NEE Ik heb graag seks, wanneer het maar kan
 JA / NEE Ik heb een kort lontje
 JA / NEE Ik eet alleen om mijn lichaam weer op te laden
 JA / NEE Ik hou van actiefilms
 JA / NEE Trainen geeft me een gevoel van kracht

Persoonlijkheid

- JA / NEE Ik ben een dominante persoonlijkheid
 JA / NEE Soms merk ik mijn eigen gevoelens niet
 JA / NEE Ik heb vaak moeite met luisteren naar anderen, want mijn eigen ideeën staan voorop
 JA / NEE Ik raak snel betrokken bij ruzies
 JA / NEE Ik ben gericht op de toekomst
 JA / NEE Ik ben soms speculatief
 JA / NEE Men beschouwt mij als een denker
 JA / NEE Ik ben een dagdromer, en ik fantaseer vaak
 JA / NEE Ik lees graag geschiedenis- en andere non-fictie boeken
 JA / NEE Ik bewonder vernuft(uitvindingen)
 JA / NEE Ik heb het vaak niet door wanneer mensen problemen veroorzaken
 JA / NEE Men spant mij niet snel voor een karretje wanneer ze me nodig hebben
 JA / NEE Men ziet mij als innovatief/ vernieuwend
 JA / NEE Men vindt soms dat ik vreemde ideeën heb, maar ik kan het altijd rationeel uitleggen
 JA / NEE Ik ben vaak geïrriteerd of opgewonden
 JA / NEE Kleine dingen maken me zenuwachtig of van slag
 JA / NEE Ik heb fantasieën over onbeperkte macht
 JA / NEE Ik geef graag geld uit
 JA / NEE Ik domineer anderen binnen mijn relaties
 JA / NEE Ik ben erg hard voor mezelf
 JA / NEE Ik reageer agressief op kritiek en heb vaak een defensieve houding tegenover anderen

Karakter

- JA / NEE Sommige mensen vinden me star
 JA / NEE Men vindt me prestatiegericht
 JA / NEE Sommige mensen vinden me irrationeel
 JA / NEE Ik doe alles om mijn doel te bereiken
 JA / NEE Ik waardeer een religieuze filosofie

- JA / NEE Incompetentie/ onbekwaamheid maakt me boos
 JA / NEE Ik heb een hoge standaard voor mezelf en anderen

Totale aantal met ja ingevuld voor 1A: _____

2A Acetylcholine:

Geheugen en aandacht

- JA / NEE Ik heb een sterk geheugen
 JA / NEE Ik kan uitstekend luisteren naar wat anderen te zeggen hebben
 JA / NEE Ik kan goed verhalen herinneren
 JA / NEE Normaal gesproken vergeet ik geen gezichten
 JA / NEE Ik ben erg creatief
 JA / NEE Ik kan me goed concentreren en mis weinig
 JA / NEE Mijn intuïtie is goed
 JA / NEE Ik merk alles op wat er om mij heen gebeurt
 JA / NEE Ik heb een goed voorstellingsvermogen

Fysiek

- JA / NEE Ik neig naar een trage pols
 JA / NEE Ik heb een goede spierspanning
 JA / NEE Ik heb een goed figuur
 JA / NEE Mijn cholesterol is laag
 JA / NEE Als ik eet, geniet ik van de smaak en entourage
 JA / NEE Ik hou van yoga en mijn spieren stretchen
 JA / NEE Tijdens de seks ben ik erg sensueel
 JA / NEE Ik heb ooit een eetstoornis gehad
 JA / NEE Ik heb veel alternatieve therapieën geprobeerd

Persoonlijkheid

- JA / NEE Ik ben voortdurend romantisch
 JA / NEE Ik sta in contact met mijn gevoel
 JA / NEE Ik neig te beslissen op mijn intuïtie/gevoel
 JA / NEE Ik hou van speculeren
 JA / NEE Sommige mensen vinden dat ik met mijn hoofd in de wolken loop
 JA / NEE Ik hou van fictie boeken
 JA / NEE Ik heb een rijk fantasie leven
 JA / NEE Ik ben creatief in het oplossen van andermans problemen
 JA / NEE Ik druk me duidelijk uit, ik bespreek graag wat me dwars zit
 JA / NEE Ik ben zonnig, vrolijk
 JA / NEE Ik geloof in mysterieuze ervaringen
 JA / NEE Ik geloof erin een zielen-maatje te zijn
 JA / NEE Ik raak soms opgewonden door het mysterieuze
 JA / NEE Ik ben gevoelig op mijn uiterlijk
 JA / NEE Ik kan makkelijk veranderen, ik zit niet vast in mijn doen
 JA / NEE Ik sta in nauw contact met mijn emoties
 JA / NEE Ik kan de ene minuut van iemand houden en deze de andere minuut haten
 JA / NEE Ik hou van flirten
 JA / NEE Ik vind geld uitgeven als het relaties goed houdt geen probleem
 JA / NEE Ik neig te fantaseren tijdens seks
 JA / NEE Mijn relaties neigen gevuld te zijn met romantiek
 JA / NEE In kijk graag naar romantische films
 JA / NEE Ik neem risico's in mijn liefdesleven

Karakter

- JA / NEE Ik voorzie een beter toekomst
 JA / NEE Ik help graag anderen
 JA / NEE Ik geloof dat alles mogelijk is, speciaal als men is toegewijd

JA / NEE	Ik ben goed in het creëren van harmonie tussen mensen
JA / NEE	Liefdadigheid en onzelfzuchtigheid komen uit het hart, en ik heb er veel van
JA / NEE	Men ziet me als visionair
JA / NEE	Mijn gedachten over religie veranderen regelmatig
JA / NEE	Ik ben een idealist, maar geen perfectionist
JA / NEE	Ik ben blij met iemand die me rechtvaardig behandelt

Totale aantal met ja ingevuld voor 2A: _____

3A GABA:

Geheugen en aandacht

JA / NEE	Ik kan mijn aandacht erbij houden, en ik kan andermans logica goed volgen
JA / NEE	Ik lees liever mensen dan boeken
JA / NEE	Ik onthoud het meeste van wat ik hoor
JA / NEE	Ik kan de feiten die mensen me vertellen onthouden
JA / NEE	Ik leer van mijn ervaringen
JA / NEE	Ik ben goed in namen herinneren
JA / NEE	Ik kan goed focussen op taken en verhalen van mensen

Fysiek

JA / NEE	Ik kan makkelijk ontspannen
JA / NEE	Ik ben een kalm persoon
JA / NEE	Ik val makkelijk in slaap 's avonds
JA / NEE	Ik kan het lang volhouden bij fysieke inspanningen
JA / NEE	In heb een lage bloeddruk
JA / NEE	In mijn familie komen geen beroertes voor
JA / NEE	Wat seks betreft ben ik niet in voor experimenteren
JA / NEE	Ik heb een lage spierspanning
JA / NEE	Cafeïne heeft weinig effect op mij
JA / NEE	Ik neem de tijd om te eten
JA / NEE	Ik slaap goed
JA / NEE	Ik heb weinig voedsel craving (onbedwingbare behoefte) aan bijvoorbeeld suiker
JA / NEE	Training is een vaste gewoonte voor mij

Persoonlijkheid

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

Karakter

JA / NEE	Ik geloof in vroeg naar bed en vroeg opstaan
----------	--

JA / NEE	Ik geloof in deadlines behalen
JA / NEE	Ik probeer anderen te plezieren, zo goed als ik kan
JA / NEE	Ik ben een perfectionist
JA / NEE	Ik kan goed langdurige relaties onderhouden
JA / NEE	Ik let goed op mijn financiën
JA / NEE	Ik geloof dat de wereld vreedzamer is als mensen hun moraal verbeteren
JA / NEE	Ik ben loyaal en toegewijd aan mijn geliefden
JA / NEE	Ik heb een hoge ethische levensstandaard
JA / NEE	Ik hou me aan wetten, principes en beleid
JA / NEE	Ik geloof in actief meedoen voor anderen/vrijwilligerswerk

Totale aantal met ja ingevuld voor 3A: _____

4A Serotonine:

Geheugen en aandacht

JA / NEE	Ik kan me makkelijk concentreren op handenarbeid
JA / NEE	Ik heb een goed visueel geheugen
JA / NEE	Ik ben opmerkzaam
JA / NEE	Ik denk impulsief
JA / NEE	Ik leef in het hier en nu
JA / NEE	Ik vraag meestal naar waar het op staat
JA / NEE	Ik leer traag uit boeken, maar makkelijk uit ervaring
JA / NEE	Ik moet iets ervaren of in handen hebben om het te begrijpen

Fysiek

JA / NEE	Ik slaap te veel
JA / NEE	Wat seks betreft experimenteer ik graag
JA / NEE	Ik heb een lage bloeddruk
JA / NEE	Ik ben actie georiënteerd
JA / NEE	Ik ben handig in en om huis
JA / NEE	Ik ben een actief outdoor mens
JA / NEE	Ik doe graag uitdagende/spannende dingen (sky-diven, motorrijden)
JA / NEE	Ik los problemen spontaan op
JA / NEE	Ik heb zelden last van koolhydraat-craving (sterke onbedwingbare behoefte)
JA / NEE	Ik neem geen rust om te eten, ik eet meestal tussendoor
JA / NEE	Ik ben niet constant in mijn trainingen, soms elke dag of dan een maand niet

Persoonlijkheid

JA / NEE	Ik leef in het hier en nu
JA / NEE	Ik hou van optreden / in het publiek entertainen
JA / NEE	Ik verzamel feiten, maar vaak dan wel ongestructureerd
JA / NEE	Ik ben erg flexibel
JA / NEE	Ik ben een goede onderhandelaar
JA / NEE	Vaak wil ik gewoon maar eten, drinken en vrolijk zijn
JA / NEE	Ik ben "drama"
JA / NEE	Ik ben artistiek
JA / NEE	Ik ben een goede ambachtsman/ werken met de handen
JA / NEE	Ik neem risico's wat sport betreft
JA / NEE	Ik geloof in helderziendheid(Nostradamus, Edgar Cayce)
JA / NEE	Ik kan makkelijk anderen "gebruiken", voordeel halen uit anderen
JA / NEE	Ik ben cynisch over de zienswijze van anderen
JA / NEE	Ik heb graag plezier
JA / NEE	Ik kijk graag naar horror films
JA / NEE	Ik ben gefascineerd door wapens

- JA / NEE Ik hou me zelden aan het plan of de agenda
 JA / NEE Ik heb moeite om trouw/ loyaal te blijven
 JA / NEE Ik kan makkelijk een relatie beëindigen en verder gaan met mijn leven
 JA / NEE Ik let niet goed op waaraan ik mij geld uitgeef
 JA / NEE Ik heb veel uitdagende relaties

karakter

- JA / NEE Ik hou altijd de optie open voor als er iets beters op mijn weg komt
 JA / NEE Ik werk niet graag langere tijd hard
 JA / NEE Ik denk dat de dingen wel een functie en een doel moeten hebben
 JA / NEE Ik ben optimistisch
 JA / NEE Ik leef in het moment
 JA / NEE Ik bid alleen als ik geestelijke steun nodig heb
 JA / NEE Ik heb niet bijzonder hoge morele en ethische waarden
 JA / NEE Ik doe wat ik wil, en wanneer ik het wil
 JA / NEE Ik hoef niet perfect te zijn, ik leef op mijn manier
 JA / NEE Sparen is voor dwazen

Totale aantal met ja ingevuld voor 4A: _____

Totaal aantal Ja- antwoorden bij 1A Dopamine dominantie : _____
Totaal aantal Ja- antwoorden bij 2A Acetylcholine dominantie : _____
Totaal aantal Ja- antwoorden bij 3A GABA dominantie : _____
Totaal aantal Ja- antwoorden bij 4A Serotonine dominantie : _____

B bepaling van de deficiënte natuur

Beantwoordt deze serie vragen in termen van hoe je je **NU** voelt.

1B Dopamine:

Geheugen en aandacht

- JA / NEE Ik heb moeite met voortdurende aandacht en concentratie
 JA / NEE Ik heb koffie nodig om wakker te worden
 JA / NEE Ik kan niet snel genoeg denken
 JA / NEE Ik mijn aandacht er niet goed bijhouden
 JA / NEE Ik kom moeilijk door een taak heen, zelfs als deze interessant voor mij is
 JA / NEE Ik ben traag in nieuwe dingen aanleren

Fysiek

- JA / NEE Ik heb een onbedwingbare behoefte naar suiker
 JA / NEE Ik heb een verminderd libido
 JA / NEE Ik slaap te veel
 JA / NEE Ik heb een verleden van alcohol of andere verslaving
 JA / NEE Afgelopen tijd heb ik me eens helemaal opgebrand gevoeld zonder duidelijke reden
 JA / NEE Soms ervaar ik totale uitputting zonder me erg te hebben ingespannen
 JA / NEE Ik vecht altijd tegen overgewicht
 JA / NEE Ik ben moeilijk te motiveren voor seksuele experimenten
 JA / NEE Ik heb wat moeite om s'morgens uit bed te komen
 JA / NEE Ik heb behoefte gehad aan cocaïne, amfetamines of XTC

Persoonlijkheid

- JA / NEE Ik vind het fijn om me te laten leiden
 JA / NEE Het lijkt erop dat mensen misbruik van me maken
 JA / NEE Ik voel me down of depressief
 JA / NEE Mensen vinden mij te mild/ zacht

- JA / NEE Ik heb weinig haast
 JA / NEE Ik laat me makkelijk bekritisieren
 JA / NEE Ik laat me altijd door anderen leiden

Karakter

- JA / NEE Ik kan moeilijk helder denken
 JA / NEE Ik kan geen goede keuzes maken

Totale aantal met ja ingevuld voor 1B: _____

2B Acetylcholine :**Geheugen en aandacht**

- JA / NEE Ik heb geen voorstellingsvermogen
 JA / NEE Ik kan moeilijk namen onthouden als ik mensen voor het eerst ontmoet
 JA / NEE Het valt me op dat mijn geheugen aan het verminderen is
 JA / NEE Mijn partner/vrienden vinden me niet romantisch
 JA / NEE Ik vergeet verjaardagen van familie en vrienden
 JA / NEE Ik ben een deel van mijn creativiteit verloren geraakt

Fysiek

- JA / NEE Ik lijd aan slapeloosheid
 JA / NEE Ik heb een lagere spierspanning gekregen
 JA / NEE Ik sport/beweeg niet meer
 JA / NEE Ik heb behoefte aan vet eten
 JA / NEE Ik heb geëxperimenteerd met hallucinogene- en andere verboden middelen
 JA / NEE Het voelt alsof mijn lichaam uiteenvalt / niet meer functioneert
 JA / NEE Ik adem moeizaam/ gespannen

Persoonlijkheid

- JA / NEE Ik voel vaak weinig plezier
 JA / NEE Ik voel me wanhopig
 JA / NEE Ik bescherm mezelf tegen gekwetst worden door nooit veel over mezelf te vertellen
 JA / NEE Ik doe liever dingen alleen dan in een grote groep
 JA / NEE Anderen worden eerder kwaad om irriterende dingen dan ik
 JA / NEE Ik geef makkelijk toe, en neig naar onderdanigheid
 JA / NEE Ik voel zelden veel passie voor dingen
 JA / NEE Ik hou van routine

Karakter

- JA / NEE Ik geef niet om verhalen over de ander, wel om die van mezelf
 JA / NEE Ik let niet zo op de gevoelens van een ander
 JA / NEE Ik ben niet vrolijk, zonnig
 JA / NEE Ik ben bang iets te kort te komen

Totale aantal met ja ingevuld voor 2B: _____

3B – GABA:**Geheugen en aandacht**

- JA / NEE Ik kan me moeilijk concentreren, want ik ben nerveus en zenuwachtig
 JA / NEE Ik onthoud geen telefoonnummers
 JA / NEE Ik kan moeilijk het juiste woord vinden
 JA / NEE Als ik in het spotlicht sta dan wordt mijn geheugen slechter
 JA / NEE Ik weet dat ik intelligent ben, maar het is moeilijk dit aan anderen te laten zien
 JA / NEE Mijn vermogen om te focussen komt en gaat
 JA / NEE Ik moet stukken tekst opnieuw lezen om de informatie goed op te nemen

JA / NEE Ik denk snel, maar kan niet altijd uitleggen wat ik bedoel

Fysiek

JA / NEE Ik voel me beverig
 JA / NEE Ik ben trillerig
 JA / NEE Ik heb vaak rugpijn en/of hoofdpijn
 JA / NEE Ik ben vaak kortademig
 JA / NEE Ik heb regelmatig hartkloppingen
 JA / NEE Ik neig naar koude handen hebben
 JA / NEE Ik zweet soms te veel
 JA / NEE Soms voel ik me duizelig
 JA / NEE Ik heb vaak een hoge spierspanning
 JA / NEE Ik heb regelmatig een raar gevoel in mijn buik
 JA / NEE Ik heb behoefte aan bitter voedsel
 JA / NEE Ik ben vaak nerveus
 JA / NEE Ik hou van yoga, dat helpt me ontspannen
 JA / NEE Ik ben vaak moe, zelfs na een goede nachtrust
 JA / NEE Ik eet te veel

Persoonlijkheid

JA / NEE Ik heb stemmingswisselingen
 JA / NEE Ik doe graag dingen tegelijk, maar beslissen wat ik eerst doe is moeilijk
 JA / NEE Ik neig dingen te doen waarvan ik denk dat ze leuk zijn
 JA / NEE Als dingen saai zijn probeer ik altijd iets spannends toe te voegen
 JA / NEE Ik ben wispelturig, waardoor mijn stemming en gedachten veranderen
 JA / NEE Ik kan snel overenthousiast raken
 JA / NEE Mijn impulsieve kant kan me zomaar in problemen brengen
 JA / NEE Ik ben wat teatraal en vestig weleens de aandacht op mezelf
 JA / NEE Ik zeg wat ik voel en let niet op de reacties van anderen
 JA / NEE Ik heb soms woedeaanvallen maar voel me daarna erg schuldig
 JA / NEE Ik vertel vaak een leugentje om uit de problemen te blijven
 JA / NEE Ik heb altijd al minder dan gemiddeld interesse gehad in seks

Karakter

JA / NEE Ik hou me niet meer aan de regels
 JA / NEE Ik ben vrienden kwijtgeraakt
 JA / NEE Ik ben niet goed in romantische relaties volhouden
 JA / NEE Ik zie de wet als onvoorwaardelijk arbitrair
 JA / NEE Een aantal regels die ik vroeger volgde vind ik nu belachelijk

Totale aantal met ja ingevuld voor 3B: _____

4B Serotonine:

Geheugen en aandacht

JA / NEE Ik ben niet erg opmerkzaam
 JA / NEE Ik kan dingen die ik in het verleden heb gezien niet herinneren
 JA / NEE Ik heb een trage reactiesnelheid
 JA / NEE Ik heb weinig richtingsgevoel

Fysiek

JA / NEE Ik heb last van nachtzweeten
 JA / NEE Ik heb last van slapeloosheid
 JA / NEE Ik draai/woel veel in bed om me comfortabel te voelen
 JA / NEE Ik ben 's morgens vroeg wakker
 JA / NEE Ik kan niet ontspannen
 JA / NEE Ik wordt minstens 2 maal per nacht wakker
 JA / NEE Als ik wakker word val ik moeilijk weer in slaap
 JA / NEE Ik heb een behoefte aan zout

JA / NEE Ik heb minder energie om te trainen

JA / NEE Ik ben bedroefd

Persoonlijkheid

JA / NEE Ik heb last van chronische angst

JA / NEE Ik ben snel geïrriteerd

JA / NEE Ik heb destructieve gedachten over mezelf

JA / NEE Ik heb in mijn leven suïcidale gedachten gehad

JA / NEE Ik blijf teveel in ideeën hangen

JA / NEE Ik ben soms zo gestructureerd dat ik niet meer flexibel ben, rechtlijnig

JA / NEE Mijn fantasie gaat met me op de loop

JA / NEE Angst houdt me gevangen

Karakter

JA / NEE Ik kan niet stoppen met denken over de zin / reden van het leven

JA / NEE Ik wil geen risico's meer nemen

JA / NEE Het gebrek aan zingeving in mijn leven is pijnlijk

Totale aantal met ja ingevuld voor 4B: _____

Totaal aantal Ja- antwoorden bij 1B Dopamine deficiëntie : _____

Totaal aantal Ja- antwoorden bij 2B Acetylcholine deficiëntie: _____

Totaal aantal Ja- antwoorden bij 3B GABA deficiëntie: _____

Totaal aantal Ja- antwoorden bij 4B Serotonine deficiëntie: _____