

# 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	<b>Mijn gedachten over religie veranderen regelmatig</b>
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:** \_\_\_\_\_