

Deel A - bepaling van de dominante natuur

A1 - Dopamine

Geheugen en aandacht

Ik vind het makkelijk om mijn gedachten te ordenen
Ik kan me goed concentreren
Ik ben iemand die diep nadenkt
Ik ben een snelle denker
Ik raak snel afgeleid want ik doe veel taken tegelijk
Ik hou van intense discussies
Ik heb een goed voorstellingsvermogen
Ik neig er naar mijn gedachten te analyseren en bekritisieren

Fysiek

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

Persoonlijkheid

Ik ben erg dominant
Soms merk ik mijn gevoelens niet op
Ik heb vaak moeite met luisteren naar anderen, want mijn eigen ideeën staan voorop
Ik raak snel betrokken bij fysieke ruzies
Ik ben gericht op de toekomst
Ik ben soms speculatief
Men ziet me als een denker
Vaak dagdroom en fantaseer ik
Ik lees graag geschiedenis- en andere non-fictie boeken
Ik bewonder vernuft
Ik heb laat door wanneer mensen problemen veroorzaken
Men spant mij niet snel voor een karretje

Men ziet mij als innovatief
Men vindt soms dat ik vreemde ideeën heb, maar ik kan het altijd
rationeel uitleggen
Ik ben vaak geïrriteerd of opgewonden
Kleine dingen maken me zenuwachtig of van slag
Ik heb fantasieën over onbeperkte macht
Ik geef graag geld uit
Ik domineer anderen binnen mijn relaties
Ik ben erg hard voor mezelf
Ik reageer agressief op kritiek en heb vaak een defensieve houding
tegenover anderen

Karakter

Sommige mensen vinden me star
Men vindt me prestatiegericht
Sommige mensen vinden me irrationeel
Ik doe alles om mijn doel te bereiken
Ik waardeer een religieuze filosofie
Incompetentie maakt me boos
Ik heb een hoge standaard voor mezelf en anderen

TOTAAL AANTAL JA's:

A2 - Acetylcholine

Geheugen en aandacht

Mijn geheugen is erg sterk
Ik kan uitstekend luisteren
Ik kan goed verhalen herinneren
Normaal gesproken onthoud ik gezichten goed
Ik ben erg creatief
Ik kan me goed concentreren en mis weinig
Mijn intuïtie is goed
Ik merk alles wat er om mij heen gebeurt
Ik heb een goed voorstellingsvermogen

Fysiek

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

Persoonlijkheid

Ik ben voortdurend romantisch
Ik ben in contact met mijn gevoel
Ik neig te beslissen op mijn intuïtie/gevoel
Ik hou van speculeren
Sommige mensen vinden dat ik met mijn hoofd in de wolken loop
Ik hou van fictie boeken
Ik heb een rijk fantasie leven
Ik ben creatief in problemen oplossen
Ik ben erg expressief, bespreek graag wat me dwars zit
Ik ben zonnig, vrolijk
Ik geloof in mystieke ervaringen
Ik geloof in een ziele-maatje
Ik raak soms opgewonden door het mystieke
Ik ben gevoelig op mijn uiterlijk
Ik kan makkelijk veranderen, ik zit niet vast in mijn doen
Ik heb diep contact met mijn emoties
Ik kan de ene minuut van iemand houden en de andere minuut haten
Ik hou van flirten
Ik vind geld uitgeven als het relaties goed houdt geen probleem
Ik neig te fantaseren tijdens seks

Mijn relaties neigen gevuld te zijn met romantiek
In kijk graag naar romantische films
Ik neem risico's in mijn liefdesleven

Karakter

Ik voorzie een beter toekomst
Ik help graag anderen
Ik geloof dat alles mogelijk is, speciaal als men is toegewijd
Ik ben goed in harmonie tussen mensen creëren
Liefdadigheid en onzelfzuchtigheid komen uit het hart, en ik heb er
veel van
Men ziet me als visionair
Mijn gedachten over religie veranderen vaak
Ik ben een idealist, maar geen perfectionist
Ik ben blij met iemand die me rechtvaardig behandelt

TOTAAL AANTAL JA's:

A3 - GABA

Geheugen en aandacht

Mijn aandacht is stabiel en ik kan andermans logica volgen
Ik lees liever mensen dan boeken
Ik onthoud het meeste van wat ik hoor
Ik kan de feiten die mensen vertellen onthouden
Ik leer van mijn ervaringen
Ik ben goed in namen herinneren
Ik kan goed focussen op taken en verhalen van mensen

Fysiek

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

Persoonlijkheid

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

Ik creëer graag sterke, langdurige banden met anderen
Ik ben een stabiele factor in het leven van anderen

Karakter

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

TOTAAL AANTAL JA's:

A4 - Serotonine

Geheugen en aandacht

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

Fysiek

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

Persoonlijkheid

- Ik beleef het leven in het moment
- Ik hou van optreden / publiek entertainen
- Ik verzamel feiten, maar vaak dan wel ongestructureerd
- Ik ben erg flexibel
- Ik ben een goede onderhandelaar
- Vaak wil ik gewoon maar eten, drinken en vrolijk zijn
- Ik ben "drama"
- Ik ben artistiek
- Ik ben een goede ambachtsman
- Ik neem risico's wat sport betreft
- Ik geloof in helderziendheid
- Ik kan makkelijk anderen "gebruiken"
- Ik ben cynisch over de filosofie van anderen
- Ik heb graag plezier
- Ik kijk graag naar horror films
- Ik ben gefascineerd door wapens

Ik hou me zelden aan het plan of de agenda
Ik heb moeite om eerlijk te blijven
Ik kan makkelijk een relatie beëindigen en verder gaan met mijn leven
Ik let niet goed op mijn financiën
Ik heb veel frivole relaties

Karakter

Ik hou altijd mijn opties open voor iets beters
Ik werk niet graag hard voor een langere tijd
Ik geloof dat alles een functie en doel heeft
Ik ben optimistisch
Ik leef in het moment
Ik bid alleen als ik spirituele steun nodig heb
Ik heb niet bijzonder hoge morele en ethische waarden
Ik doe wat ik wil en wanneer ik wil
Ik hoef niet perfect te zijn, ik leef op mijn manier
Sparen is voor dwazen

TOTAAL AANTAL JA's:

Deel B - bepaling van deficiënties

B1 - Dopamine

Geheugen en aandacht

- Ik heb moeite met voortdurende aandacht en concentratie
- Ik heb koffie nodig om wakker te worden
- Ik kan niet snel genoeg denken
- Ik heb geen goede aandachtscurve
- Ik kom moeilijk door taken heen, zelfs als ze interessant voor mij zijn
- Ik ben traag in nieuwe dingen leren

Fysiek

- Ik heb een onbedwingbare behoefte naar suiker
- Ik heb een verminderd libido
- Ik slaap te veel
- In het verleden had ik een verslaving of alcoholprobleem
- Zonder duidelijke reden voelde ik me de laatste tijd opgebrand
- Ik ervaar uitputting zonder me erg te hebben ingespannen
- Ik vecht altijd al tegen overgewicht
- Ik ben moeilijk te motiveren voor seks
- Ik sta s' morgens moeizaam op
- Ik heb behoefte gehad aan cocaïne, amfetamines of XTC

Persoonlijkheid

- Ik vind het fijn om anderen te volgen
- Mensen maken snel misbruik van mij
- Ik voel me down of depressief
- Mensen vinden mij te mild
- Ik heb weinig haast
- Ik laat me makkelijk bekritisieren
- Ik kijk altijd naar anderen voor leiding

Karakter

- Ik kan moeilijk helder denken
- Ik kan geen goede keuzes maken

TOTAAL AANTAL JA's:

B2 - Acetylcholine

Geheugen en aandacht

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

Fysiek

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

Persoonlijkheid

- Ik voel weinig plezier
- Ik voel wanhoop
- Ik bescherm mezelf tegen kwetsingen door weinig over mezelf te vertellen
- Ik doe liever dingen alleen dan in een grote groep
- Anderen worden eerder kwaad om de irriterende dingen dan ik
- Ik geef makkelijk toe en ben onderdanig
- Ik ben zelden over iets gepassioneerd
- Ik hou van routine

Karakter

- Ik geef niet om verhalen over de ander, wel om die van mezelf
- Ik let niet op de gevoelens van een ander
- Ik ben niet vrolijk, zonnig
- Ik ben geobsedeerd door mijn tekortkomingen

TOTAAL AANTAL JA's:

B3 - GABA

Geheugen en aandacht

Ik kan me moeilijk concentreren, want ik ben nerveus en snel geïrriteerd
Ik onthoud geen telefoonnummers
Ik kan moeilijk het juiste woord vinden
Als het "moet" is mijn herinnering slecht
Ik kan mijn intelligentie doorgaans moeilijk uiten naar anderen
Mijn vermogen om te focussen fluctueert
Ik moet soms stukken tekst dingen telkens opnieuw lezen om het te op te nemen
Ik denk snel, maar kan niet altijd zeggen wat ik bedoel

Fysiek

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

Persoonlijkheid

Mijn stemming wisselt
Ik doe graag dingen tegelijk, maar beslissen wat ik eerst doe is moeilijk
Ik neig dingen te doen waarvan ik denk dat ze leuk zijn
Als dingen saai zijn probeer ik altijd iets spannends toe te voegen
Ik ben wispelturig in stemming en gedachten
Ik kan snel overenthousiast raken
Mijn impulsieve kant kan me zomaar in problemen brengen
Ik ben wat teatraal en vestig de aandacht op mezelf
Ik zeg wat ik voel en let niet op de reacties van anderen

Ik heb soms woedeaanvallen en voel me daarna erg schuldig
Ik vertel vaak een leugentje om bestwil
Ik heb altijd al minder dan gemiddeld interesse gehad in seks

Karakter

Ik hou me niet meer aan de regels
Ik ben veel vrienden kwijtgeraakt
Ik ben niet goed in romantische relaties volhouden
Ik zie de wet als arbitrair en niet reëel
De regels die ik vroeger volgde vind ik nu belachelijk

TOTAAL AANTAL JA's:

B4 - Serotonine

Geheugen en aandacht

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

Fysiek

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

Persoonlijkheid

Ik heb last van chronische angst
Ik ben snel geïrriteerd
Ik heb destructieve gedachten over mezelf
Ik heb in mijn leven suïcidale gedachten gehad
Ik blijf hangen in ideeën
Ik ben soms zo gestructureerd dat ik niet meer flexibel ben
Mijn fantasie gaat met me op de loop
Angst houdt me gevangen

Karakter

Ik kan niet stoppen met denken over de zin / reden van het leven
Ik wil geen risico's meer nemen
Het gebrek aan zingeving in mijn leven is pijnlijk

TOTAAL AANTAL JA's: