

Neuro4Profiel CellCare Academy *volgens Braverman*

Het doel van deze Neuro4Profielbepaling is om inzicht te krijgen in het prestatie- en het 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 en kennis uit observatie en experimenten die wereldwijd gepubliceerd zijn, maar ook 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. Dit Neuro4Profiel is een van de weinige meetinstrumenten dat een waarde geeft aan je persoonlijkheid, geheugen, aandacht en fysieke gezondheid.

Gebruik

Doe beide bepalingen in één sessie. Zorg dat je er alle aandacht bij 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 en het is dus helemaal prima om het één of het ander te hebben. Ieder mens heeft zijn sterke en zwakke kanten, dus antwoord 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 patiënten dienen dit samen met de ouders te 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 deze zal wellicht aanleiding zijn om de behandelstrategie beter te laten passen.

Succes bij het invullen van de vragenlijst.

NOOT: Deze bepaling bevat een aantal vragen waarvan je de antwoorden mogelijk niet aan anderen wilt laten weten. Het is niet noodzakelijk om de antwoorden te overhandigen. Je kunt desgewenst alleen de score doorgeven.



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

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik vind het makkelijk om mijn gedachten te ordenen |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik kan me goed concentreren |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik ben iemand die diep nadenkt |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik ben een snelle denker |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik raak snel afgeleid omdat ik zoveel tegelijkertijd doe |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik hou van pittige discussies |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik heb een levendige fantasie |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik ben geneigd mijn gedachten te analyseren en bekritisieren |
-

Fysiek

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik heb meestal veel energie |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Mijn bloeddruk is vaak (wat) verhoogd |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik heb in mijn leven periodes gekend waarin ik zeer veel energie had |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik heb last van slapeloosheid |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Van sporten krijg ik energie |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik heb meestal geen koffie nodig om 's morgens op gang te komen |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Mijn aderen zijn duidelijk zichtbaar en liggen dicht aan de oppervlakte |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik heb meestal een (iets) hogere lichaamstemperatuur |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik eet mijn lunch tijdens mijn werk |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik laat geen gelegenheid voorbij gaan om aan seks te doen |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik heb een kort lontje |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik eet alleen omdat het mijn lichaam energie geeft |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik hou van actiefilms |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Sporten zorgt ervoor dat ik me sterk, krachtig voel |

Persoonlijkheid

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik ben een overheersende persoonlijkheid |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Soms merk ik niet dat ik bepaalde gevoelens heb |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik kan vaak moeilijk luisteren naar anderen, doordat ik met eigen ideeën bezig ben |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik raak snel betrokken bij ruzies en opstootjes |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik ben in het algemeen gericht op de toekomst |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik ben soms speculatief, vul situaties van te voren in |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Men ziet me meestal als iemand die voornamelijk gericht is op denken |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik dagdroom en fantaseer vaak |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik lees graag geschiedenis- en andere non-fictie boeken |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik heb bewondering voor vindingrijkheid |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik heb het niet zo snel door wanneer mensen problemen veroorzaken |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik laat mij niet snel voor andermans karretje spannen |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Anderen zien mij als innovatief, vernieuwend |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Men vindt soms dat ik vreemde ideeën heb, maar ik kan ze altijd rationeel verklaren |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik ben vaak geïrriteerd of opgewonden |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik kan door kleine dingen zenuwachtig of van streek raken |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik heb fantasieën over onbeperkte macht |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik geef graag geld uit |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik domineer anderen binnen mijn relaties |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik ben erg hard voor mezelf |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik reageer vaak agressief op kritiek en kan een verdedigende houding tegenover anderen aannemen |

Karakter

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Sommige mensen vinden me star, rechtlijnig |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Men vindt me prestatiegericht |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Sommige mensen vinden me irrationeel |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik doe alles om mijn doel te bereiken |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik hecht waarde aan religie |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Onkunde maakt me boos |
| <input type="checkbox"/> EENS | <input type="checkbox"/> ONEENS | Ik heb een hoge standaard voor mezelf en leg ook voor anderen de lat hoog |

Totaal aantal EENS-antwoorden: _____



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 Het ene moment kan ik van iemand houden om dezelfde persoon het volgende moment te haten
- 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

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: _____



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
-



CellCare[®] Academy

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: _____



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
-



CellCare[®] Academy

Persoonlijkheid

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

Karakter

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

Totaal aantal EENS-antwoorden: _____

_____ **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**

B bepaling van je herstelvermogen

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



CellCare[®]
Academy

Karakter

EENS ONEENS Ik kan moeilijk helder denken

EENS ONEENS Ik kan geen goede keuzes maken

Totaal aantal EENS-antwoorden: _____



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: _____



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
-



CellCare[®] Academy

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: _____



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: _____

_____ **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**