

Testez vos Neuromédiateurs

Les neuromédiateurs sont des messagers chimiques dans le cerveau limitant ou activant la libération de vos hormones.

Le neuromédiateur en manque qui comptabilise le plus de croix montre la carence qui vous fait prendre du poids et qui risque d'entraîner des symptômes pouvant aller jusqu'à la maladie. Comptez simplement le nombre d'affirmations qui sont vraies pour vous en ce moment, et notez-les.

Manque de Dopamine

J'ai des problèmes de concentration	
J'ai besoin de caféine pour me réveiller	
J'ai l'esprit peu rapide et je manque d'attention	
J'ai du mal à finir les choses	
J'ai besoin de temps pour assimiler de nouvelles choses	
Je suis accro au sucre	
Ma libido est en baisse	
Je dors trop	
Je suis addict à l'alcool, cigarette, ou autre	
Je suis parfois épuisée	
J'ai des problèmes de poids	
Je suis peu attiré par le sexe	
J'ai du mal à sortir du lit	
J'ai besoin de cocaïne, d'amphétamines, ou d'ecstasy	
Je suis les autres	
Je me fais avoir	
Je suis à plat, ou déprimé	
Je suis trop cool, il n'y a pas d'urgence	
Je suis peu réactif à la critique	
Je me laisse guider	
Je ne suis pas capable de réfléchir ni de prendre de bonnes décisions	
TOTAL	

Manque d'Acétylcholine

Je manque d'imagination	
J'ai du mal à retenir les noms pour la première fois	
J'ai une baisse de mémoire	
Je manque de romantisme	
Je ne mémorise pas les dates d'anniversaire	
Je suis moins créatif	
J'ai un moins bon tonus musculaire	
Je ne fais plus de sport	
J'ai besoin de manger gras	
Je test des drogues	
J'ai l'impression que mon corps se détraque	
Je respire difficilement	
Je ne suis pas souvent gai	
Je me sens désespéré	
Je parle peu de moi pour éviter d'être blessé	
Je préfère agir seul plutôt qu'en groupe	
Je suis d'un naturel soumis et abandonne facilement	
J'ai peu ou pas de passion	
J'aime la routine	
Je ne m'intéresse pas aux histoires, ni aux sentiments des autres	
Je ne suis pas d'un naturel optimiste	
Je suis obsédé par les défauts des autres	
TOTAL	

Comptez le nombre d'affirmations vous concernant en ce moment sur chaque neuromédiateur et donnez-moi les réponses lors de notre premier rendez-vous.

Testez vos Neuromédiateurs

Les neuromédiateurs sont des messagers chimiques dans le cerveau limitant ou activant la libération de vos hormones.

Le neuromédiateur en manque qui comptabilise le plus de croix montre la carence qui vous fait prendre du poids et qui risque d'entraîner des symptômes pouvant aller jusqu'à la maladie. Comptez simplement le nombre d'affirmations qui sont vraies pour vous en ce moment, et notez-les.

Manque de Gaba

Je suis trop nerveux, j'ai du mal me concentrer	
J'ai du mal à trouver le mot juste	
J'ai du mal à montrer mon intelligence	
J'ai besoin de relire un paragraphe avant de le comprendre	
J'ai l'esprit rapide, mais du mal formuler mes pensées	
Je suis en petite forme	
J'ai parfois des tremblements	
J'ai mal au dos ou à la tête	
Je me sens souvent oppressé	
J'ai des palpitations cardiaques	
J'ai les mains froides	
Parfois, je transpire trop	
J'ai des vertiges	
J'ai des tensions musculaires	
J'ai facilement le trac	
Je mange trop	
Mon humeur est changeante	
Je fais plusieurs choses à la fois sans savoir par quoi commencer	
Je passe du coq à l'âne	
Je suis facilement trop enthousiaste	
J'ai des accès de colère et de culpabilité après	
Je me lasse vite d'une relation amoureuse	
TOTAL	

Manque de Sérotonine

Je ne suis pas très perspicace	
Je n'ai pas de souvenir des choses vues autrefois	
Je suis lent à réagir	
Je n'ai pas le sens de l'orientation	
J'ai des sueurs nocturnes	
Je suis insomniaque	
Je change souvent de position la nuit	
J'ai du mal à me rendormir	
J'ai besoin de sel	
J'ai envie de faire moins de sport qu'avant	
Je suis triste	
Je suis facilement irritable	
J'ai des pensées d'autodestruction	
J'ai déjà eu des idées de suicide	
Je me réfugie dans le monde des idées	
Je suis parfois si structuré que je deviens inflexible	
J'ai une imagination débridée	
J'ai toujours peur	
Je m'interroge sans cesse sur le sens de la vie	
Je ne veux plus prendre de risque	
TOTAL	

Comptez le nombre d'affirmations vous concernant en ce moment sur chaque neuromédiateur et donnez-moi les réponses lors de notre premier rendez-vous.