

## Tester vos neuromédiateurs

Le neuromédiateur en manque qui comptabilise le plus de croix montre la carence 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.

### 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 (alcool, cigarette ou autre),
- j'ai des passages à vide sans raison,
- je suis épuisé parfois,
- 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, amphétamine ou 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 plus capable de réfléchir ni de prendre les bonnes décisions.

Total des croix : .....

### Manque de Gaba

- je suis trop nerveux, j'ai du mal à 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 à formuler les pensées
- je suis en petite forme
- j'ai des tremblements parfois
- 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 des croix : .....

### Manque d'acétylcholine

- je manque d'imagination,
- j'ai du mal à retenir les noms la première fois,
- j'ai une baisse de mémoire,
- je manque de romantisme,
- je ne mémorise pas les dates anniversaire,
- je suis moins créatif.
- j'ai un moins bon tonus musculaire
- je ne fait 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 mes défauts

Total des croix : .....

### Manque de sérotonine

- je ne suis pas très perspicace
- je n'ai pas de souvenir des choses vus 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
- je me réveille tôt le matin
- je me réveille au moins 2 fois la nuit
- j'ai du mal à me rendormir
- j'ai besoin de sel
- j'ai moins envie de faire du 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 des croix : .....