

## **Dopamine**

J'ai des problèmes de concentration  
j'ai besoin de caféine pour me réveiller  
j'ai l'esprit peu rapide et je manque de d'attention  
j'ai du mal à finir les choses  
j'ai besoin de temps pour assimiler de nouvelles choses  
je suis accroc 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 pas capable de réfléchir ni de prendre des bonnes décisions

NOMBRE DE CROIX

## **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 d'anniversaire  
je suis moins créatif  
je suis insomniaque  
j'ai un moins bon tonus musculaire  
je ne fais plus de sport  
j'ai besoin de manger gras  
je teste 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

NOMBRE DE CROIX

## **Gaba**

je suis trop nerveux et j'ai du mal à me concentrer  
je ne retiens pas les numéros de téléphone  
j'ai du mal à trouver le mot juste  
ma mémoire est déficiente dans une situation délicate  
j'ai du mal à montrer mon intelligence  
mon attention est fluctuante  
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 et/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  
j'ai besoin d'aliments amers  
je suis plutôt nerveux  
je me sens souvent épuisé même après une nuit de sommeil  
je mange trop  
mon humeur est changeante  
je fais plusieurs choses à la fois sans savoir par quoi commencer  
je fais les choses si je pense que ça va être amusant  
si c'est ennuyeux j'essaie de pimenter les choses  
je passe du coq à l'âne  
je suis facilement trop enthousiaste  
je suis impulsif et m'attire des ennuis  
j'aime bien me faire remarquer  
je dis ce que je pense sans me soucier des autres  
j'ai des accès de colère et de culpabilité après  
je mens pour me sortir d'affaire  
je suis peu intéressé par le sexe  
je ne respecte plus les règles  
j'ai perdu beaucoup d'amis  
je me lasse vite d'une relation amoureuse

## **NOMBRE DE CROIX**

### **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  
je me réveille tôt le matin  
je ne sais pas me détendre

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 anxieux chronique  
je suis facilement irritable  
j'ai des pensées d'autodestruction  
j'ai eu des idées de suicide  
je me réfugie dans le monde des idées  
je suis parfois si structuré que j'en 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  
la vie n'a aucun sens et je le vis mal

NOMBRE DE CROIX