

## NEUROMÉDIATEURS : Messagers chimiques activant ou limitant la libération de vos hormones

<b>DOPAMINE</b> (hormone du matin : du réveil, de la bonne humeur)	Mettre une croix en face des phrases positives pour vous
Je bois plus de 2 expresso par jour	
J'ai besoin de café	
Je bois du Coca, Pepsi ou Redbull	
Je bois plus d'un demi litre de thé par jour	
J'ai des envies de sucre toute la journée (sucreries, gâteaux, fruits, boissons sucrées)	
Je me sens fatiguée même après une bonne nuit de sommeil	
J'ai besoin de dormir le matin	
Je suis épuisé €	
Je me sens souvent déprimé (e)	
Je prends facilement du poids	
Je fume	
J'ai des tremblements	
Je prends des amphétamines ou des drogues (ecstasy, cocaïne ou héroïne)	
Je prends des médicaments antidépresseurs type IMAO	
J'ai la maladie de Parkinson	
J'ai des malaises	
J'ai peu d'envies sexuelles	
Je me concentre moins bien qu'avant	
Je suis souvent de mauvaises humeur	
Je n'éprouve plus de plaisir	
Je ne suis pas motivée pour atteindre mes objectifs	
Je me désintéresse de la vie	
Je suis végan ou végétalien (ne)	
Je ne mange pas de fromage	
J'ai des problèmes de thyroïde	
<b>DOPAMINE : TOTAL DES CROIX A ME FAIRE PARVENIR</b>	

<b>ACETYLCHOLINE</b> (hormone du matin : anti-procrastination, mémoire, capacité intellectuelle, sport)	Mettre une croix en face des phrases positives pour vous
Je réfléchis moine vite qu'avant	
Je comprends moins vite qu'avant	
J'ai des troubles de mémoire	
Ma mémoire à court terme est défaillante	
Mon cerveau est au ralenti	
J'éprouve une fatigue psychique	
J'ai la bouche sèche	
Ma pensée est lente ou confuse	
Me concentrer me demande beaucoup d'efforts	
Je suis attiré par les aliments gras (fromage, chips, saucisson)	
Je ne mange pas de poisson gras	
Je ne mange que des produite allégés en matière grasse	
J'ai le cerveau dans le brouillard	
Je suis dyslexique ou dysorthographique	
J'ai des problèmes d'élocution	
Je crois avoir Alzheimer	
Ma créativité est affaiblie	
J'ai la sclérose en plaque	
Je ne suis pas souple et j'ai des problèmes dans mes mouvements	
Je suis végan ou végétalien (ne)	
Je ne mange pas d'oeuf	
Je mange du chocolat emballé dans du papier aluminium	
Je bois dans des canettes aluminium	
Je bois de l'eau du robinet	
J'utilise des capsules de café en aluminium	
<b>ACETYLCHOLINE : TOTAL DES CROIX A ME FAIRE PARVENIR</b>	

<b>GABA (hormone du soir : du bien-être, compulsion de sucre)</b>	Mettre une croix en face des phrases positives pour vous
Je suis addict à l'alcool	
Je suis addict au chocolat	
Si je ne bois pas mon pas mon verre de vin tous les jours, il me manque	
Je suis anxieux (se)	
J'ai des angoisses fréquentes	
J'ai peur pour l'avenir du monde	
J'ai peur de tout	
Je suis paranoïaque	
Je fume de l'herbe	
Je cogite beaucoup	
Je suis agité (e)	
Je mange peu de protéines animales	
Je suis végétan ou végétalien	
Je prends des anxiolytiques ou benzodiazépines (Xanax, Lexomil, Temesta, Tranxene, Diazepan, Aprozolan, Lysanxia, valium, Rivotril, Atarax .....)	
Je suis épileptique	
J'ai des tocs (troubles obsessionnels compulsifs)	
Je suis maniaque	
Mon cerveau ne s'arrête jamais de penser	
Je fais des attaques de panique	
J'ai du mal à m'endormir car je pense trop	
J'ai des tensions dans les épaules, le dos et les cervicales	
Je me sens énervé (e) pour un rien	
Je suis psycho rigide	
J'ai du mal à me calmer	
J'ai du mal à me détendre physiquement	
<b>GABA : TOTAL DES CROIX A ME FAIRE PARVENIR</b>	

<b>SÉROTONINE (hormone du soi : du bien-être, compulsion de sucre)</b>	Mettre une croix en face des phrases positives pour vous
Je suis insomniaque	
Je dors mal	
Je me réveille plus de 2 fois par nuit et j'ai du mal à me rendormir	
Je suis dépressif (ive)	
Je prends des médicaments antidépresseurs IRS (Prozac, Déroxat, Zoloft, Seropram, Séroplex...)	
J'ai des problèmes intestinaux (constipation, diarrhée, malabsorption)	
J'ai envie de sucre dans l'après-midi et le soir	
Je déprime facilement	
J'ai beaucoup de mal à m'endormir	
Je travaille la nuit	
Je vis beaucoup de décalages horaires	
Je suis végétan ou végétalien (e)	
Je fais un petit déjeuner sucré (pain beurre confiture ou céréales ou viennoiserie...)	
Je suis pessimiste	
Je suis triste	
Je manque de confiance en moi	
Je suis irritable	
Je pleure facilement	
Je fume plus l'après-midi ou le soir	
Je me sens mal quand la nuit tombe	
Je rajoute du sel sur mes plats	
J'ai des pensées suicidaires parfois	
J'ai des excès de colère	
Je trouve la vie difficile	
Je dors avec une source lumineuse, une télé, des enceintes ou des ondes wifi dans la chambre	
<b>SÉROTONINE : TOTAL DES CROIX A ME FAIRE PARVENIR</b>	

**Dopamine :**

**Acétylcholine :**

**Gaba :**

**Sérotonine :**