

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

DOPAMINE (hormone du matin : du réveil, de la bonne humeur)	Mettre une croix en face des phrases positives pour vous
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	
DOPAMINE : TOTAL DES CROIX A ME FAIRE PARVENIR	
ACETYLCHOLINE (hormone du matin : anti-procrastination, mémoire, capacité intellectuelle, sport)	Mettre une croix en face des phrases positives pour vous
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	
J'ai un moins bon tonus musculaire	
Je ne fais plus de sport	
J'ai besoin de manger gras	
J'ai des problèmes de cholestérol, mon taux de LDL est élevé et mon taux de HDL est bas	
J'ai l'impression que mon corps se détèque	
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	
ACETYLCHOLINE : TOTAL DES CROIX A ME FAIRE PARVENIR	

GABA (hormone du soir : anti-douleur, évite la cogitation, détente, anxiété, quand on cherche ses mots)	Mettre une croix en face des phrases positives pour vous
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 comprendre	
J'ai l'esprit rapide mais du mal à formuler mes pensées	
Je suis « accro » au chocolat ou à l'alcool	
J'ai des tremblements parfois	
J'ai souvent 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 culpabilise après	
Je suis anxieux ou angoissé	
GABA : TOTAL DES CROIX A ME FAIRE PARVENIR	

SÉROTONINE (hormone du soir : du bien-être, compulsion de sucre)	Mettre une croix en face des phrases positives pour vous
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 me réveille au moins deux fois durant la nuit	
J'ai du mal à me rendormir	
J'ai besoin d'ajouter du sel sur mes plats	
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 des envies de sucre après 16 h	
Je m'interroge sans cesse sur le sens de la vie	
Je ne veux plus prendre de risques	
SÉROTONINE : TOTAL DES CROIX A ME FAIRE PARVENIR	

DOPAMINE	
ACETYLCHOLINE	
GABA	
SÉROTONINE	
TOTAL	