

## Braverman Test - Jouw antwoorden en scores

<b>Voornaam</b>	Jan
<b>Achternaam</b>	Jansen
<b>Email</b>	voorbeeld@voorbeeld.nl
<b>Datum van test</b>	22-11-2024

### Deel 1: Bepaling van je dominante natuur

#### Deel 1 | Dopamine | Geheugen en aandacht

Ik vind het makkelijk om mijn gedachten te ordenen	Ja
Ik kan me goed concentreren	Nee
Ik ben iemand die diep nadenkt	Ja
Ik ben een snelle denker	Ja
Ik raak snel afgeleid want ik doe veel taken tegelijk	Ja
Ik hou van intense discussies	Nee
Ik heb een goed voorstellingsvermogen	Nee
Ik neig er naar mijn gedachten te analyseren en bekritisieren	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 1   Dopamine   Geheugen en aandacht</b>	<b>8</b>

#### Deel 1 | Dopamine | Fysiek

Ik heb meestal veel energie	Ja
Mijn bloeddruk is vaak (wat) verhoogd	Ja
Ik heb in mijn leven soms perioden met zeer veel energie	Ja
Ik heb last van slapeloosheid	Nee
Trainen geeft me energie	Ja
Ik heb geen koffie nodig om 's morgens de dag te beginnen	Nee
Mijn aderen zijn zichtbaar en lijken uit mijn huid te springen	Ja
Ik neig naar een (iets) hogere lichaamstemperatuur	Nee
Ik eet mijn lunch terwijl ik doorwerk	Nee
Ik heb graag seks, wanneer het maar kan	Nee
Ik heb een kort lontje	Ja
Ik eet alleen om lichamelijk energie te herstellen	Nee
Ik hou van actiefilms	Nee

Trainen geeft me een gevoel van kracht	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 1   Dopamine   Fysiek</b>	<b>14</b>

### **Deel 1 | Dopamine | Karakter**

Sommige mensen vinden me star	Ja
Men vindt me prestatiegericht	Nee
Sommige mensen vinden me irrationeel	Nee
Ik doe alles om mijn doel te bereiken	Nee
Ik waardeer een religieuze filosofie	Ja
Incompetentie maakt me boos	Nee
Ik heb een hoge standaard voor mezelf en anderen	Ja
<b>Aantal keer ja - Deel 1   Dopamine   Karakter</b>	<b>7</b>

### **Deel 1 | Dopamine | Persoonlijkheid**

Ik ben erg dominant	Ja
Ik merk mijn gevoelens soms niet op	Nee
Ik heb vaak moeite met luisteren naar anderen, want mijn eigen ideeën staan voorop	Nee
Ik raak snel betrokken bij fysieke ruzies	Nee
Ik ben gericht op de toekomst	Nee
Ik ben soms speculatief	Nee
Men ziet mij als een denker	Ja
Vaak dagdroom en fantaseer ik	Nee
Ik lees graag geschiedenis- en andere non-fictie boeken	Ja
Ik bewonder vernuft	Nee
Ik heb laat door wanneer mensen problemen veroorzaken	Ja
Ik laat mij meestal niet misleiden door mensen die zeggen dat ze mijn hulp nodig hebben	Nee
Men ziet mij als innovatief	Ja
Men vindt soms dat ik vreemde ideeën heb, maar ik kan het altijd rationeel uitleggen	Nee
Ik ben vaak geïrriteerd of opgewonden	Nee
Kleine dingen maken me zenuwachtig of van slag	Nee
Ik heb fantasieën over onbeperkte macht	Ja
Ik geef graag geld uit	Nee
Ik domineer anderen binnen mijn relaties	Nee

Ik ben erg hard voor mezelf	Nee
Ik reageer agressief op kritiek en heb vaak een defensieve houding tegenover anderen	Ja
<b>Aantal keer ja - Deel 1   Dopamine   Persoonlijkheid</b>	<b>21</b>
<b>Aantal keer ja - Dopamine natuur</b>	<b>50</b>

### Deel 1 | Acetylcholine | Geheugen en aandacht

Mijn geheugen is erg sterk	Ja
Ik kan uitstekend luisteren	Nee
Ik kan goed verhalen herinneren	Ja
Normaal gesproken onthoud ik gezichten goed	Ja
Ik ben erg creatief	Nee
Ik kan me goed concentreren en mis weinig	Ja
Mijn intuïtie is goed	Nee
Ik merk alles wat er om mij heen gebeurt	Ja
Ik heb een goed voorstellingsvermogen	Ja
<b>Aantal keer ja - Deel 1   Acetylcholine   Geheugen en aandacht</b>	<b>9</b>

### Deel 1 | Acetylcholine | Fysiek

Ik heb de neiging om een trage polsslag te hebben	Ja
Ik heb een goede spierspanning	Nee
Ik heb een goed figuur	Ja
Mijn cholesterol is laag	Nee
Als ik eet, geniet ik van de smaak en entourage	Ja
Ik hou van yoga en stretchen	Ja
Tijdens seks ben ik erg sensueel	Ja
Ik heb ooit een eetstoornis gehad	Nee
Ik heb veel alternatieve therapieën geprobeerd	Ja
<b>Aantal keer ja - Deel 1   Acetylcholine   Fysiek</b>	<b>9</b>

### Deel 1 | Acetylcholine | Karakter

Ik voorzie een betere toekomst	Ja
Ik help graag anderen	Nee
Ik geloof dat alles mogelijk is, speciaal als men is toegewijd	Nee
Ik ben goed in harmonie tussen mensen creëren	Nee

Liefdadigheid en onzelfzuchtigheid komen uit het hart, en ik heb er veel van	Ja
Men ziet me als visionair	Nee
Mijn gedachten over religie veranderen vaak	Ja
Ik ben een idealist, maar geen perfectionist	Nee
Ik ben blij met iemand die me rechtvaardig behandelt	Ja
<b>Aantal keer ja - Deel 1   Acetylcholine   Karakter</b>	<b>9</b>

### **Deel 1 | Acetylcholine | Persoonlijkheid**

Ik ben voortdurend romantisch	Ja
Ik ben in contact met mijn gevoel	Nee
Ik neig te beslissen op mijn intuïtie/gevoel	Ja
Ik hou van speculeren	Ja
Sommige mensen vinden dat ik met mijn hoofd in de wolken loop	Ja
Ik hou van fictie boeken	Ja
Ik heb een rijk fantasie leven	Ja
Ik ben creatief in problemen oplossen	Nee
Ik ben erg expressief, bespreek graag wat me dwars zit	Ja
Ik ben zonnig, vrolijk	Nee
Ik geloof in mystieke ervaringen	Nee
Ik geloof in een ziele-maatje	Nee
Ik raak soms opgewonden door het mystieke	Ja
Ik heb de neiging om te veel op mijn lichaam te reageren	Nee
Ik kan makkelijk veranderen, ik zit niet vast in mijn doen	Ja
Ik heb diep contact met mijn emoties	Nee
Ik kan de ene minuut van iemand houden en de andere minuut haten	Nee
Ik hou van flirten	Nee
Ik vind geld uitgeven als het relaties goed houdt geen probleem	Nee
Ik neig te fantaseren tijdens seks	Ja
Mijn relaties neigen gevuld te zijn met romantiek	Nee
Ik kijk graag naar romantische films	Ja
Ik neem risico's in mijn liefdesleven	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 1   Acetylcholine   Persoonlijkheid</b>	<b>23</b>
<b>Aantal keer ja - Acetylcholine natuur</b>	<b>50</b>

### **Deel 1 | GABA | Geheugen en aandacht**

Mijn aandacht is stabiel en ik kan andermans logica volgen	Ja
Ik lees liever mensen dan boeken	Nee
Ik onthoud het meeste van wat ik hoor	Ja
Ik kan de feiten die mensen vertellen onthouden	Nee
Ik leer van mijn ervaringen	Ja
Ik ben goed in namen herinneren	Nee
Ik kan goed focussen op taken en verhalen van mensen	Ja
<b>Aantal keer ja - Deel 1   GABA   Geheugen en aandacht</b>	<b>7</b>

### **Deel 1 | GABA | Fysiek**

Ik kan makkelijk ontspannen	Ja
Ik ben een kalm persoon	Nee
Ik val makkelijk in slaap ´s avonds	Ja
Ik kan het lang volhouden bij fysieke inspanningen	Nee
Ik heb een lage bloeddruk	Ja
Mijn familie vertoont geen beroertes	Nee
Als het op seks aankomt, ben ik niet erg experimenteel	Ja
Ik heb een lage spierspanning	Nee
Cafeïne heeft weinig effect op mij	Ja
Ik neem de tijd om te eten	Nee
Ik slaap goed	Nee
Ik heb niet vaak last van voedsel craving (onbedwingbare behoefte aan snoepen/snacken)	Nee
Sporten is een vaste gewoonte voor mij	
<b>Aantal keer ja - Deel 1   GABA   Fysiek</b>	<b>13</b>

### **Deel 1 | GABA | Karakter**

Ik geloof in vroeg naar bed en vroeg opstaan	Ja
Ik geloof in deadlines behalen	Nee
Ik probeer anderen te plezieren, zo goed als ik kan	Ja
Ik ben een perfectionist	Ja
Ik kan goed langdurige relaties onderhouden	Ja
Ik let goed op mijn financiën	Nee
Ik geloof dat de wereld vreedzamer is als mensen hun moraal verbeteren	Ja
Ik ben loyaal en toegewijd aan mijn geliefden	Nee

Ik heb een hoge ethische levensstandaard	Ja
Ik houd me aan wetten, principes en beleid	Nee
Ik geloof in actief meedoen voor anderen/vrijwilligerswerk	Ja
<b>Aantal keer ja - Deel 1   GABA   Karakter</b>	<b>11</b>

### **Deel 1 | GABA | Persoonlijkheid**

Ik ben niet avontuurlijk	Ja
Ik heb geen kort lontje	Nee
Ik heb veel geduld	Ja
Ik hou niet van filosoferen	Nee
Ik hou van komedies over families	Ja
Ik houd niet van films over andere werelden of universa	Nee
Ik ben geen risiconemer	Ja
Ik neem beslissingen gebaseerd op ervaringen uit het verleden	Nee
Ik ben realistisch	Ja
Ik geloof in afronden	Nee
Ik hou van feiten en details	Ja
Als ik een keuze maak is het definitief	Nee
Ik plan graag mijn dag, week, maand etc	Ja
Ik verzamel dingen	Nee
Ik ben een beetje bedroefd	Ja
Ik ben bang voor confrontaties en ruzies	Nee
Ik spaar veel geld als er een crisis dreigt	Ja
Ik creëer graag sterke, langdurige banden met anderen	Nee
Ik ben een stabiele factor in het leven van anderen	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 1   GABA   Persoonlijkheid</b>	<b>19</b>

<b>Aantal keer ja - GABA natuur</b>	<b>50</b>
-------------------------------------	-----------

### **Deel 1 | Serotonine | Geheugen en aandacht**

Ik kan me makkelijk concentreren op handenarbeid	Ja
Ik heb een goed visueel geheugen	Nee
Ik ben opmerkzaam	Ja
Ik denk impulsief	Nee
Ik leef in het hier en nu	Ja
Ik vraag naar waar het op staat	Nee

Ik leer traag uit boeken, maar makkelijk uit ervaring	Ja
Ik moet iets ervaren of in handen hebben om het te begrijpen	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 1   Serotonine   Geheugen en aandacht</b>	<b>8</b>

### **Deel 1 | Serotonine | Fysiek**

Ik slaap te veel	Ja
Wat seks betreft experimenteer ik graag	Nee
Ik heb een lage bloeddruk	Ja
Ik ben actie georiënteerd	Nee
Ik ben handig in en om huis	Ja
Ik ben een actief out-door mens	Nee
Ik doe graag uitdagende/spannende dingen (skydiven, motorrijden)	Ja
Ik los problemen spontaan op	Nee
Ik heb zelden trek in koolhydraten	Ja
Ik pak meestal een snelle maaltijd onderweg	Nee
Ik ben meestal niet erg consequent met mijn trainingsroutine; het kan zijn dat ik drie weken dagelijks sport en het dan een maand oversla.	Ja
<b>Aantal keer ja - Deel 1   Serotonine   Fysiek</b>	<b>11</b>

### **Deel 1 | Serotonine | Karakter**

Ik hou altijd mijn opties open voor iets beters	Ja
Ik hou er niet van om lange tijd hard te werken	Nee
Ik geloof dat alles een functie en doel heeft	Ja
Ik ben optimistisch	Nee
Ik leef in het moment	Ja
Ik bid alleen als ik spirituele steun nodig heb	Nee
Ik heb geen bijzonder hoge moraal en ethische waarden	Ja
Ik doe wat ik wil en wanneer ik wil	Ja
Ik geef er niet om perfect te zijn; ik leef gewoon mijn leven	Ja
Sparen is voor dwazen	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 1   Serotonine   Karakter</b>	<b>10</b>

### **Deel 1 | Serotonine | Persoonlijkheid**

Ik beleef het leven in het moment	Ja
Ik hou van optreden / publiek entertainen	Nee
Ik verzamel feiten, maar vaak dan wel ongestructureerd	Ja

Ik ben erg flexibel	Nee
Ik ben een goede onderhandelaar	Ja
Vaak wil ik gewoon maar eten, drinken en vrolijk zijn	Ja
Ik ben "drama"	Ja
Ik ben artistiek	Nee
Ik ben een goede ambachtsman	Ja
Ik neem risico's wat sport betreft	Nee
Ik geloof in helderziendheid	Ja
Ik kan gemakkelijk misbruik maken van anderen	Nee
Ik ben cynisch over de filosofie van anderen	Ja
Ik heb graag plezier	Nee
Ik kijk graag naar horror films	Ja
Ik ben gefascineerd door wapens	Nee
Ik houd me zelden aan een plan of agenda	Nee
Ik heb moeite om eerlijk te blijven	Nee
Ik kan makkelijk een relatie beëindigen en verder gaan met mijn leven	Ja
Ik let niet goed op hoe ik mijn geld uitgeef	Ja
Ik heb veel frivole relaties	Ja
<b>Aantal keer ja - Deel 1   Serotonine   Persoonlijkheid</b>	<b>21</b>

<b>Aantal keer ja - Serotonine natuur</b>	<b>50</b>
---	-----------

## Deel 2: bepaling van tekorten

### Deel 2 | Dopamine | Geheugen en aandacht

Ik heb moeite met voortdurende aandacht en concentratie	Ja
Ik heb koffie nodig om wakker te worden	Nee
Ik kan niet snel genoeg denken	Ja
Ik heb geen goede aandachtsspanne	Nee
Ik kom moeilijk door taken heen, zelfs als ze interessant voor mij zijn	Ja
Ik ben traag in nieuwe dingen leren	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 2   Dopamine   Geheugen en aandacht</b>	<b>6</b>

### Deel 2 | Dopamine | Fysiek

Ik heb een onbedwingbare behoefte aan suiker	Ja
Ik heb een verminderd libido	Nee



Ik slaap te veel	Ja
In het verleden had ik een verslaving of alcoholprobleem	Nee
Zonder duidelijke reden voelde ik me de laatste tijd opgebrand	Ja
Ik ervaar uitputting zonder me erg te hebben ingespannen	Nee
Ik vecht altijd al tegen overgewicht	Ja
Ik heb weinig motivatie voor seks	Nee
Ik sta 's morgens makkelijk en snel op	Ja
Ik heb behoefte gehad aan cocaïne, amfetamines of XTC	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 2   Dopamine   Fysiek</b>	<b>10</b>

### **Deel 2 | Dopamine | Karakter**

Ik ben mijn redeneervermogen kwijt	Ja
Ik kan geen goede beslissingen nemen	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 2   Dopamine   Karakter</b>	<b>2</b>

### **Deel 2 | Dopamine | Persoonlijkheid**

Ik vind het fijn om anderen te volgen	Ja
Mensen maken snel misbruik van mij	Nee
Ik voel me down of depressief	Ja
Mensen vinden mij te mild	Nee
Ik heb weinig urgentie	Ja
Ik laat me makkelijk bekritisieren	Ja
Ik kijk altijd naar anderen voor leiding	Ja
<b>Aantal keer ja - Deel 2   Dopamine   Persoonlijkheid</b>	<b>7</b>

### **Aantal keer ja - Dopamine tekort**

**25**

### **Deel 2 | Acetylcholine | Geheugen en aandacht**

Het ontbreekt me aan verbeeldingskracht	Ja
Ik kan moeilijk namen onthouden als ik mensen voor het eerst ontmoet	Nee
Het valt me op dat mijn geheugen is verminderd	Ja
Mijn partner vindt me niet romantisch	Nee
Ik vergeet verjaardagen van familie en vrienden	Ja
Ik ben een deel van mijn creativiteit verloren	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 2   Acetylcholine   Geheugen en aandacht</b>	<b>6</b>

**Deel 2 | Acetylcholine | Fysiek**

Ik lijd aan slapeloosheid	Ja
Ik heb een lagere spierspanning gekregen	Nee
Ik sport niet meer	Ja
Ik heb een onbedwingbare behoefte naar vet eten	Nee
Ik heb geëxperimenteerd met hallucinogene stoffen en andere geestverruimende middelen	Ja
Het voelt alsof mijn lichaam uiteenvalt / niet meer functioneert	Nee
Ik adem moeizaam	Ja
<b>Aantal keer ja - Deel 2   Acetylcholine   Fysiek</b>	<b>7</b>

**Deel 2 | Acetylcholine | Karakter**

Ik geef niet om andermans verhalen behalve die van mezelf	Ja
Ik let niet op de gevoelens van een ander	Nee
Ik voel me niet opgewekt	Ja
Ik ben geobsedeerd door mijn tekortkomingen	Ja
<b>Aantal keer ja - Deel 2   Acetylcholine   Karakter</b>	<b>3</b>

**Deel 2 | Acetylcholine | Persoonlijkheid**

Ik voel weinig plezier	Ja
Ik voel wanhoop	Ja
Ik bescherm mezelf tegen kwetsingen door weinig over mezelf te vertellen	Ja
Ik doe liever dingen alleen dan in een grote groep	Nee
Anderen worden eerder kwaad om de irriterende dingen dan ik	Ja
Ik geef makkelijk toe en ben onderdanig	Ja
Ik voel me zelden ergens gepassioneerd over	Ja
Ik hou van routine	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 2   Acetylcholine   Persoonlijkheid</b>	<b>8</b>

**Aantal keer ja - Acetylcholine tekort**
**24**
**Deel 2 | GABA | Geheugen en aandacht**

Ik vind het moeilijk om me te concentreren omdat ik nerveus en springerig ben	Ja
Ik kan geen telefoonnummers onthouden	Nee
Ik heb moeite om het juiste woord te vinden	Ja

Ik heb moeite om dingen te onthouden als ik onder druk word gezet	Nee
Ik weet dat ik intelligent ben, maar het is moeilijk om het anderen te laten zien	Ja
Mijn vermogen om te focussen fluctueert	Nee
Ik moet soms stukken tekst telkens opnieuw lezen om het in me op te nemen	Ja
Ik ben een snelle denker maar kan niet altijd zeggen wat ik bedoel	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 2   GABA   Geheugen en aandacht</b>	<b>8</b>

### **Deel 2 | GABA | Fysiek**

Ik voel me beverig	Ja
Ik ben trillerig	Nee
Ik heb frequente rugpijn en/of hoofdpijn	Ja
Ik ben snel kortademig	Nee
Ik heb regelmatig hartkloppingen	Ja
Ik neig naar koude handen	Nee
Ik zweet soms te veel	Ja
Soms voel ik me duizelig	
Ik heb vaak een hoge spierspanning	Nee
Ik heb de neiging om vlinders in mijn buik te krijgen	Ja
Ik heb behoefte aan bitter voedsel	Ja
Ik ben vaak nerveus	Ja
Ik hou van yoga, dat helpt me ontspannen	Nee
Ik ben vaak moe, zelfs na een goede nachtrust	Ja
Ik eet te veel	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 2   GABA   Fysiek</b>	<b>15</b>

### **Deel 2 | GABA | Karakter**

Ik speel niet meer volgens de regels	Ja
Ik ben veel vrienden kwijtgeraakt	Nee
Ik kan geen romantische relaties onderhouden	Ja
Ik zie de wet als arbitrair en niet reëel	Nee
De regels die ik vroeger volgde vind ik nu belachelijk	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 2   GABA   Karakter</b>	<b>5</b>

### **Deel 2 | GABA | Persoonlijkheid**

Mijn stemming wisselt	Ja
-----------------------	----

Ik doe graag dingen tegelijk, maar beslissen wat ik eerst doe is moeilijk	Nee
Ik neig dingen te doen waarvan ik denk dat ze leuk zijn	Ja
Als dingen saai zijn probeer ik altijd iets spannends toe te voegen	Nee
Ik ben wispelturig in stemming en gedachten	Ja
Ik kan snel overenthousiast raken	Nee
Mijn impulsieve kant kan me zomaar in problemen brengen	Ja
Ik ben wat teatraal en vestig de aandacht op mezelf	Nee
Ik zeg wat ik denk, ongeacht de reactie van anderen	Ja
Ik heb soms woedeaanvallen en voel me daarna erg schuldig	Nee
Ik vertel vaak een leugentje om bestwil	Ja
Ik heb altijd al minder dan gemiddeld interesse gehad in seks	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 2   GABA   Persoonlijkheid</b>	<b>12</b>

<b>Aantal keer ja - GABA tekort</b>	<b>40</b>
-------------------------------------	-----------

### **Deel 2 | Serotonine | Geheugen en aandacht**

Ik ben niet erg opmerkzaam	Ja
Ik kan me dingen die ik in het verleden heb gezien niet goed herinneren	Nee
Ik heb een trage reactiesnelheid	Ja
Ik heb een slecht richtingsgevoel	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 2   Serotonine   Geheugen en aandacht</b>	<b>4</b>

### **Deel 2 | Serotonine | Fysiek**

Ik heb last van nachtzweeten	Ja
Ik heb last van slapeloosheid	Ja
Ik draai/woel veel in bed om me comfortabel te voelen	Ja
Ik ben 's morgens vroeg wakker	Nee
Ik kan moeilijk ontspannen	Ja
Ik word minstens 2 maal per nacht wakker	Ja
Als ik wakker word val ik moeilijk weer in slaap	Ja
Ik heb een grote behoefte aan zout	Nee
Ik heb minder energie om te sporten	Ja
Ik ben bedroefd	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 2   Serotonine   Fysiek</b>	<b>10</b>

**Deel 2 | Serotonine | Karakter**

Ik kan niet stoppen met denken over de zin van het leven	Ja
Ik wil geen risico's meer nemen	Nee
Het gebrek aan zingeving in mijn leven is pijnlijk	Ja
<b>Aantal keer ja - Deel 2   Serotonine   Karakter</b>	<b>3</b>

**Deel 2 | Serotonine | Persoonlijkheid**

Ik heb last van chronische angst	Ja
Ik ben snel geïrriteerd	Nee
Ik heb destructieve gedachten over mezelf	Ja
Ik heb in mijn leven suïcidale gedachten gehad	Ja
Ik blijf hangen in ideeën	Ja
Ik ben soms zo gestructureerd dat ik niet meer flexibel ben	Nee
Mijn fantasie neemt het over	Ja
Angst houdt me in zijn greep	Nee
<b>Aantal keer ja - Deel 2   Serotonine   Persoonlijkheid</b>	<b>8</b>

**Aantal keer ja - Serotonine tekort****25**