

Braverman Test - Jouw scores

Voornaam	Jan
Achternaam	Jansen
Email	voorbeeld@voorbeeld.nl
Datum van test	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	
Ik kan me goed concentreren	
Ik ben iemand die diep nadenkt	
Ik ben een snelle denker	
Ik raak snel afgeleid want ik doe veel taken tegelijk	
Ik hou van intense discussies	
Ik heb een goed voorstellingsvermogen	
Ik neig er naar mijn gedachten te analyseren en bekritisieren	
Aantal keer ja - Deel 1 Dopamine Geheugen en aandacht	8

Deel 1 | Dopamine | Fysiek

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

Trainen geeft me een gevoel van kracht	
Aantal keer ja - Deel 1 Dopamine Fysiek	14

Deel 1 | Dopamine | Karakter

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

Deel 1 | Dopamine | Persoonlijkheid

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

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

Deel 1 | Acetylcholine | Geheugen en aandacht

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

Deel 1 | Acetylcholine | Fysiek

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

Deel 1 | Acetylcholine | Karakter

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

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

Deel 1 | Acetylcholine | Persoonlijkheid

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

Deel 1 | GABA | Geheugen en aandacht

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

Deel 1 | GABA | Fysiek

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

Deel 1 | GABA | Karakter

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

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

Deel 1 | GABA | Persoonlijkheid

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

Aantal keer ja - GABA natuur	50
-------------------------------------	-----------

Deel 1 | Serotonine | Geheugen en aandacht

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

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

Deel 1 | Serotonine | Fysiek

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

Deel 1 | Serotonine | Karakter

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

Deel 1 | Serotonine | Persoonlijkheid

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

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

Aantal keer ja - Serotonine natuur	50
---	-----------

Deel 2: bepaling van tekorten

Deel 2 | Dopamine | Geheugen en aandacht

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

Deel 2 | Dopamine | Fysiek

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

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

Deel 2 | Dopamine | Karakter

Ik ben mijn redeneervermogen kwijt	
Ik kan geen goede beslissingen nemen	
Aantal keer ja - Deel 2 Dopamine Karakter	2

Deel 2 | Dopamine | Persoonlijkheid

Ik vind het fijn om anderen te volgen	
Mensen maken snel misbruik van mij	
Ik voel me down of depressief	
Mensen vinden mij te mild	
Ik heb weinig urgentie	
Ik laat me makkelijk bekritisieren	
Ik kijk altijd naar anderen voor leiding	
Aantal keer ja - Deel 2 Dopamine Persoonlijkheid	7
Aantal keer ja - Dopamine tekort	25

Deel 2 | Acetylcholine | Geheugen en aandacht

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

Deel 2 | Acetylcholine | Fysiek

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

Deel 2 | Acetylcholine | Karakter

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

Deel 2 | Acetylcholine | Persoonlijkheid

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

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	
Ik kan geen telefoonnummers onthouden	
Ik heb moeite om het juiste woord te vinden	

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

Deel 2 | GABA | Fysiek

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

Deel 2 | GABA | Karakter

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

Deel 2 | GABA | Persoonlijkheid

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

Ik doe graag dingen tegelijk, maar beslissen wat ik eerst doe is moeilijk	
Ik neig dingen te doen waarvan ik denk dat ze leuk zijn	
Als dingen saai zijn probeer ik altijd iets spannends toe te voegen	
Ik ben wispelturig in stemming en gedachten	
Ik kan snel overenthousiast raken	
Mijn impulsieve kant kan me zomaar in problemen brengen	
Ik ben wat teatraal en vestig de aandacht op mezelf	
Ik zeg wat ik denk, ongeacht de reactie van anderen	
Ik heb soms woedeaanvallen en voel me daarna erg schuldig	
Ik vertel vaak een leugentje om bestwil	
Ik heb altijd al minder dan gemiddeld interesse gehad in seks	
Aantal keer ja - Deel 2 GABA Persoonlijkheid	12
Aantal keer ja - GABA tekort	40

Deel 2 | Serotonine | Geheugen en aandacht

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

Deel 2 | Serotonine | Fysiek

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

Deel 2 | Serotonine | Karakter

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

Deel 2 | Serotonine | Persoonlijkheid

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

Aantal keer ja - Serotonine tekort**25**