

Test di Braverman - Punteggi

| | |
|----------------------|------------------------------|
| Nome | Mario |
| Cognome | Rossi |
| Email | mario.rossi@gmail.com |
| Data del test | 18 dicembre 2022 |

Parte 1: Determinare la propria natura dominante

Parte 1 | Dopamina | Memoria e attenzione

| | |
|---|----------|
| Trovo che sia facile elaborare i miei pensieri | |
| Mi concentro in modo efficace | |
| Sono un pensatore profondo | |
| Sono una persona che pensa in fretta | |
| Mi distraigo perché svolgo tanti compiti contemporaneamente | |
| Mi piace il dibattito intenso | |
| Ho una buona immaginazione | |
| Tendo a criticare e ad analizzare i miei pensieri | |
| Numero di volte vero - Parte 1 Dopamina Memoria e attenzione | 8 |

Parte 1 | Dopamina | Fisico

| | |
|---|--|
| Ho molta energia per la maggior parte del tempo | |
| La mia pressione sanguigna è spesso elevata | |
| A volte, nella mia vita, ho avuto episodi di energia estrema | |
| Ho l'insonnia | |
| Trovo che fare esercizio sia rinvigorente | |
| Di solito non ho bisogno del caffè per iniziare la giornata. | |
| Le mie vene sono visibili e tendono a sembrare che possano spuntare fuori dalla pelle | |
| Tendo ad avere una temperatura corporea elevata | |
| Mangio il mio pranzo mentre lavoro | |
| Ho rapporti sessuali ogni volta che ne ho l'occasione. | |
| Ho un caratteraccio | |
| Mangio solo per rigenerare il mio corpo | |

| | |
|---|-----------|
| Adoro i film d'azione | |
| L'esercizio fisico mi fa sentire potente | |
| Numero di volte vero - Parte 1 Dopamina Fisico | 14 |

Parte 1 | Dopamina | Carattere

| | |
|---|----------|
| Alcuni mi vedono come una persona dalla mentalità dura | |
| La maggior parte delle persone mi vede come orientato al raggiungimento degli obiettivi | |
| Alcuni dicono che sono irrazionale | |
| Farei di tutto per raggiungere un obiettivo | |
| Apprezzo la filosofia religiosa | |
| L'incompetenza mi fa arrabbiare | |
| Ho standard elevati per me stesso e per gli altri | |
| Numero di volte vero - Parte 1 Dopamina Carattere | 7 |

Parte 1 | Dopamina | Personalità

| | |
|---|--|
| Sono un individuo molto dominante | |
| A volte non mi accorgo dei miei sentimenti | |
| Spesso ho difficoltà ad ascoltare gli altri perché le mie idee dominano | |
| Ho partecipato a molti combattimenti | |
| Tendo ad essere orientato al futuro | |
| A volte sono speculativo | |
| La maggior parte delle persone pensa che io sia orientato al pensiero | |
| Sogno ad occhi aperti e spesso fantastico | |
| Mi piace leggere libri di storia e di saggistica. | |
| Ammiro l'ingegno | |
| Posso essere lento nell'identificare il modo in cui le persone possono causare problemi. | |
| Di solito non mi faccio ingannare da persone che dicono di aver bisogno del mio aiuto | |
| La maggior parte delle persone mi vede come un innovatore | |
| La gente ha pensato che avessi delle idee strane, ma sono sempre in grado di spiegarne razionalmente le basi. | |
| Sono spesso agitato o irritato | |
| Piccole cose mi rendono ansioso o turbato | |
| Ho fantasie di potere illimitato | |

| | |
|--|-----------|
| Adoro spendere soldi | |
| Dominare gli altri nelle relazioni | |
| Sono molto duro con me stesso | |
| Reagisco in modo aggressivo alle critiche, mettendomi spesso sulla difensiva di fronte agli altri. | |
| Numero di volte vero - Parte 1 Dopamina Personalità | 21 |
| Numero di volte vero - Natura della dopamina | 50 |

Parte 1 | Acetilcolina | Memoria e attenzione

| | |
|---|----------|
| La mia memoria è molto forte | |
| Sono un eccellente ascoltatore | |
| Sono bravo a ricordare le storie | |
| Di solito non dimentico un volto | |
| Sono molto creativo | |
| Ho un'eccellente capacità di attenzione e raramente mi perdo qualcosa. | |
| Ho molti buoni presentimenti | |
| Mi accorgo di tutto ciò che accade intorno a me | |
| Ho una buona immaginazione | |
| Numero di volte vero - Parte 1 Acetilcolina Memoria e attenzione | 9 |

Parte 1 | Acetilcolina | Fisico

| | |
|--|----------|
| Tendo ad avere un polso lento | |
| Il mio corpo ha un tono eccellente | |
| Ho un fisico e una corporatura da urlo | |
| Ho il colesterolo molto basso | |
| Quando mangio, mi piace sperimentare gli aromi e la bellezza del cibo. | |
| Amo lo yoga e lo stretching dei muscoli | |
| Durante il sesso sono molto sensuale | |
| Ho avuto un disturbo alimentare ad un certo punto della mia vita | |
| Ho provato molti rimedi alternativi | |
| Numero di volte vero - Parte 1 Acetilcolina Fisico | 9 |

Parte 1 | Acetilcolina | Carattere

| | |
|--|--|
| Prevedo un futuro migliore | |
| Sono ispirato ad aiutare altre persone | |

| | |
|--|----------|
| Credo che tutto sia possibile, in particolare per coloro che si dedicano a questo scopo. | |
| Sono bravo a creare armonia tra le persone | |
| La carità e l'altruismo vengono dal cuore, e io ne ho in abbondanza. | |
| Altri pensano che io abbia una visione | |
| I miei pensieri sulla religione cambiano spesso | |
| Sono un idealista, ma non un perfezionista | |
| Sono felice con qualcuno che mi tratti bene | |
| Numero di volte vero - Parte 1 Acetilcolina Carattere | 9 |

Parte 1 | Acetilcolina | Personalità

| | |
|--|--|
| Sono un eterno romantico | |
| Sono in contatto con i miei sentimenti | |
| Tendo a prendere decisioni basate su intuizioni | |
| Mi piace speculare | |
| Alcune persone dicono che ho la testa tra le nuvole | |
| Amo leggere la narrativa | |
| Ho una ricca vita di fantasia | |
| Sono creativo quando risolvo i problemi delle persone | |
| Sono molto espressivo, mi piace parlare di ciò che mi preoccupa. | |
| Sono pieno di energia | |
| Credo che sia possibile fare un'esperienza mistica | |
| Credo nell'anima gemella | |
| A volte il mistico può eccitarmi | |
| Tendo a reagire in modo eccessivo al mio corpo | |
| Trovo facile cambiare le cose; non sono fissato con le mie abitudini. | |
| Sono profondamente in contatto con le mie emozioni | |
| Tendo ad amare qualcuno un minuto prima e ad odiarlo il minuto dopo. | |
| Sono civettuolo | |
| Non mi importa di spendere soldi se questo va a vantaggio delle mie relazioni. | |
| Tendo a fantasticare quando faccio sesso | |
| Le mie relazioni tendono ad essere piene di romanticismo | |
| Adoro guardare i film romantici | |
| Corro dei rischi nella mia vita sentimentale | |

Numero di volte vero - Parte 1 | Acetilcolina | Personalità | 23

Numero di volte vero - Natura della acetilcolina | 50

Parte 1 | GABA | Memoria e attenzione

| | |
|---|--|
| Ho una capacità di attenzione stabile e riesco a seguire la logica degli altri. | |
| Mi piace leggere le persone più che i libri | |
| Conservo la maggior parte di ciò che sento | |
| Riesco a ricordare i fatti che la gente mi racconta | |
| Imparo dalle mie esperienze | |
| Sono bravo a ricordare i nomi | |
| Riesco a concentrarmi molto bene sui compiti e sulle storie delle persone | |

Numero di volte vero - Parte 1 | GABA | Memoria e attenzione | 7

Parte 1 | GABA | Fisico

| | |
|---|--|
| Trovo che sia facile rilassarsi | |
| Sono una persona calma | |
| Trovo facile addormentarmi la notte | |
| Tendo ad avere un'elevata resistenza fisica | |
| Ho la pressione bassa | |
| Non ho una storia familiare di ictus | |
| Quando si tratta di sesso, non sono molto sperimentale. | |
| Ho poca tensione muscolare | |
| La caffeina ha poco effetto su di me | |
| Mi prendo il tempo necessario per consumare i pasti | |
| Dormo bene | |
| Non ho molte voglie di cibi dannosi, come lo zucchero. | |
| L'esercizio fisico è un'abitudine regolare per me | |

Numero di volte vero - Parte 1 | GABA | Fisico | 13

Parte 1 | GABA | Carattere

| | |
|--|--|
| Credo nell'adagio "Chi va a letto presto, si alza presto". | |
| Credo nel rispetto delle scadenze | |
| Cerco di accontentare gli altri nel miglior modo possibile | |
| Sono un perfezionista | |
| Sono bravo a mantenere relazioni durature | |

| | |
|---|-----------|
| Faccio attenzione a dove va il mio denaro | |
| Credo che il mondo sarebbe più pacifico se le persone migliorassero la loro morale. | |
| Sono molto fedele e devota ai miei cari | |
| Ho elevati standard etici che seguo | |
| Presto molta attenzione a leggi, principi e politiche. | |
| Credo nella partecipazione al servizio per la comunità | |
| Numero di volte vero - Parte 1 GABA Carattere | 11 |

Parte 1 | GABA | Personalità

| | |
|---|-----------|
| Non sono molto avventuroso | |
| Non ho un carattere irascibile. | |
| Ho molta pazienza | |
| Non mi piace la filosofia | |
| Mi piace guardare le sitcom sulle famiglie | |
| Non mi piacciono i film su altri mondi o universi | |
| Non sono un amante del rischio | |
| Tengo presente le esperienze passate prima di prendere decisioni. | |
| Sono una persona realistica | |
| Credo nella chiusura | |
| Mi piacciono i fatti e i dettagli | |
| Quando prendo una decisione, è definitiva. | |
| Mi piace pianificare la giornata, la settimana, il mese, ecc. | |
| Collezione cose | |
| Sono un po' triste | |
| Ho paura di scontri e alterchi | |
| Risparmio un sacco di soldi in caso di crisi | |
| Tendo a creare legami forti e duraturi con gli altri | |
| Sono un pilastro stabile nella vita delle persone | |
| Numero di volte vero - Parte 1 GABA Personalità | 19 |

Numero di volte vero - Natura del GABA

50

Parte 1 | Serotonina | Memoria e attenzione

| | |
|--|--|
| Riesco a concentrarmi facilmente su attività di lavoro manuale | |
| Ho una buona memoria visiva | |

| | |
|---|----------|
| Sono molto perspicace | |
| Sono un pensatore impulsivo | |
| Vivo nel qui e ora | |
| Tendo a dire: "Dimmi il risultato". | |
| Imparo lentamente dai libri, ma imparo facilmente dall'esperienza. | |
| Ho bisogno di sperimentare qualcosa o di lavorarci su per comprenderla. | |
| Numero di volte vero - Parte 1 Serotonina Memoria e attenzione | 8 |

Parte 1 | Serotonina | Fisico

| | |
|---|-----------|
| Dormo troppo | |
| Quando si tratta di sesso, sono molto sperimentale. | |
| Ho la pressione bassa | |
| Sono molto orientato all'azione | |
| Sono molto abile in casa | |
| Sono molto attivo all'aperto | |
| Mi dedico ad attività audaci come il paracadutismo e la motocicletta. | |
| Riesco a risolvere i problemi in modo spontaneo | |
| Raramente ho voglia di carboidrati | |
| Di solito mangio un pasto veloce mentre sono di corsa. | |
| Di solito non sono molto coerente con la mia routine di esercizi; posso fare esercizio quotidiano per tre settimane e poi saltarlo per un mese. | |
| Numero di volte vero - Parte 1 Serotonina Fisico | 11 |

Parte 1 | Serotonina | Carattere

| | |
|--|-----------|
| Tengo sempre aperte le mie opzioni nel caso in cui si presenti qualcosa di meglio. | |
| Non mi piace lavorare duramente per lunghi periodi di tempo | |
| Credo che le cose debbano avere una funzione e uno scopo | |
| Sono ottimista | |
| Vivo il momento | |
| Prego solo quando ho bisogno di un sostegno spirituale. | |
| Non ho una morale e dei valori etici particolarmente elevati. | |
| Faccio quello che voglio, quando voglio | |
| Non mi interessa essere perfetto, vivo la mia vita e basta. | |
| I risparmi sono per i fessi | |
| Numero di volte vero - Parte 1 Serotonina Carattere | 10 |

Parte 1 | Serotonina | Personalità

| | |
|---|-----------|
| Vivo la vita nell'immediato | |
| Mi piace esibirmi/intrattenermi in pubblico | |
| Tendo a raccogliere i fatti in modo poco organizzato | |
| Sono molto flessibile | |
| Sono un grande negoziatore | |
| Spesso mi piace "mangiare, bere e stare in allegria". | |
| Sono drammatico | |
| Sono molto artistico | |
| Sono un buon artigiano | |
| Sono un amante del rischio quando si tratta di sport | |
| Credo nei sensitivi | |
| Posso facilmente approfittare degli altri | |
| Sono cinico nei confronti delle filosofie degli altri | |
| Mi piace divertirmi | |
| Il mio tipo di film preferito sono gli horror | |
| Sono affascinato dalle armi | |
| Raramente mi attengo a un piano o a un'agenda | |
| Ho difficoltà a rimanere fedele | |
| Sono facilmente in grado di separarmi e di andare avanti quando le relazioni con i miei cari finiscono. | |
| Non faccio molta attenzione a come spendo i miei soldi | |
| Ho molte relazioni frivole | |
| Numero di volte vero - Parte 1 Serotonina Personalità | 21 |

Numero di volte vero - Natura della serotonina
50
Parte 2: Definizione delle carenze
Parte 2 | Dopamina | Memoria e attenzione

| | |
|--|--|
| Ho difficoltà a prestare attenzione e a concentrarmi in modo costante | |
| Ho bisogno di caffeina per svegliarmi | |
| Non riesco a pensare abbastanza velocemente | |
| Non ho una buona capacità di attenzione | |
| Ho difficoltà a portare a termine un compito anche quando è interessante | |

| | |
|---|----------|
| per me. | |
| Sono lento ad apprendere nuove idee | |
| Numero di volte vero - Parte 2 Dopamina Memoria e attenzione | 6 |

Parte 2 | Dopamina | Fisico

| | |
|---|-----------|
| Ho voglia di zucchero | |
| Ho una diminuzione della libido | |
| Dormo troppo | |
| Ho una storia di alcolismo o di dipendenza | |
| Di recente mi sono sentita esausta senza un motivo apparente. | |
| A volte provo un esaurimento totale senza nemmeno sforzarmi. | |
| Ho sempre lottato contro i problemi di peso | |
| Ho poca motivazione per le esperienze sessuali | |
| Ho pochi problemi ad alzarmi dal letto al mattino | |
| Ho avuto un desiderio di cocaina, anfetamine o Ecstasy | |
| Numero di volte vero - Parte 2 Dopamina Fisico | 10 |

Parte 2 | Dopamina | Carattere

| | |
|--|----------|
| Ho perso la capacità di ragionare | |
| Non riesco a prendere buone decisioni | |
| Numero di volte vero - Parte 2 Dopamina Carattere | 2 |

Parte 2 | Dopamina | Personalità

| | |
|--|----------|
| Mi sento bene a seguire gli altri | |
| Le persone sembrano approfittarsi di me | |
| Mi sento molto giù o depresso | |
| La gente mi ha detto che sono troppo mite | |
| Ho poca urgenza | |
| Lascio che le persone mi criticino | |
| Guardo sempre agli altri per guidarmi | |
| Numero di volte vero - Parte 2 Dopamina Personalità | 7 |

| | |
|---|-----------|
| Numero di volte vero - Deficit di dopamina | 25 |
|---|-----------|

Parte 2 | Acetilcolina | Memoria e attenzione

| | |
|--------------------------|--|
| Mi manca l'immaginazione | |
|--------------------------|--|

| | |
|--|----------|
| Ho difficoltà a ricordare i nomi quando incontro le persone per la prima volta | |
| Ho notato che la mia capacità di memoria sta diminuendo. | |
| Il mio partner mi dice che non ho pensieri romantici | |
| Non riesco a ricordare il compleanno del mio amico | |
| Ho perso parte della mia creatività | |
| Numero di volte vero - Parte 2 Acetilcolina Memoria e attenzione | 6 |

Parte 2 | Acetilcolina | Fisico

| | |
|---|----------|
| Ho l'insonnia | |
| Ho perso il tono muscolare | |
| Non faccio più esercizio fisico | |
| Ho voglia di cibi grassi | |
| Ho sperimentato allucinogeni o altre droghe illecite | |
| Mi sento come se il mio corpo stesse cadendo a pezzi | |
| Non riesco a respirare facilmente | |
| Numero di volte vero - Parte 2 Acetilcolina Fisico | 7 |

Parte 2 | Acetilcolina | Carattere

| | |
|--|----------|
| Non mi interessa la storia di nessuno, se non la mia. | |
| Non faccio caso ai sentimenti delle persone | |
| Non mi sento in forma | |
| Sono ossessionato dalle mie carenze | |
| Numero di volte vero - Parte 2 Acetilcolina Carattere | 3 |

Parte 2 | Acetilcolina | Personalità

| | |
|--|----------|
| Non provo gioia molto spesso | |
| Mi sento disperato | |
| Mi proteggero dall'essere ferito dagli altri non raccontando mai molto di me. | |
| Trovo più comodo fare le cose da solo piuttosto che in un gruppo numeroso | |
| Altre persone si arrabbiano di più per cose fastidiose di quanto non faccia io | |
| Mi arrendo facilmente e tendo ad essere sottomesso | |
| Raramente mi sento appassionato di qualcosa | |
| Mi piace la routine | |
| Numero di volte vero - Parte 2 Acetilcolina Personalità | 8 |

Numero di volte vero - Deficit di acetilcolina

| |
|-----------|
| 24 |
|-----------|

Parte 2 | GABA | Memoria e attenzione

| | |
|---|----------|
| Ho difficoltà a concentrarmi perché sono nervoso e agitato. | |
| Non riesco a ricordare i numeri di telefono | |
| Ho difficoltà a trovare la parola giusta | |
| Ho difficoltà a ricordare le cose quando sono messo alle strette. | |
| So di essere intelligente, ma è difficile dimostrarlo agli altri. | |
| La mia capacità di concentrazione va e viene | |
| Quando leggo, mi accorgo di dover tornare più volte sullo stesso paragrafo per assorbire le informazioni. | |
| Sono una persona che pensa in fretta ma non sempre riesce a dire quello che intende dire | |
| Numero di volte vero - Parte 2 GABA Memoria e attenzione | 8 |

Parte 2 | GABA | Fisico

| | |
|--|-----------|
| Mi sento tremante | |
| A volte tremo | |
| Ho frequenti mal di schiena e/o mal di testa | |
| Tendo ad avere il respiro corto | |
| Tendo ad avere palpitazioni | |
| Tendo ad avere le mani fredde | |
| A volte sudo troppo | |
| A volte ho le vertigini | |
| Ho spesso tensioni muscolari | |
| Tendo ad avere le farfalle nello stomaco | |
| Ho voglia di cibi amari | |
| Sono spesso nervoso | |
| Mi piace lo yoga perché mi aiuta a rilassarmi | |
| Mi sento spesso affaticato anche quando ho dormito bene. | |
| Mangio troppo | |
| Numero di volte vero - Parte 2 GABA Fisico | 15 |

Parte 2 | GABA | Carattere

| | |
|---|--|
| Non gioco più secondo le regole | |
| Ho perso i miei amici | |
| Non riesco a sostenere relazioni sentimentali | |

| | |
|--|----------|
| Considero la legge arbitraria e senza motivo | |
| Ora considero ridicole le regole che ero solito seguire. | |
| Numero di volte vero - Parte 2 GABA Carattere | 5 |

Parte 2 | GABA | Personalità

| | |
|---|-----------|
| Ho sbalzi d'umore | |
| Mi piace fare molte cose contemporaneamente, ma trovo difficile decidere cosa fare per primo. | |
| Tendo a fare le cose solo perché penso che siano divertenti. | |
| Quando le cose sono noiose, cerco sempre di introdurre un po' di eccitazione. | |
| Tendo ad essere volubile, cambiando spesso umore e pensieri. | |
| Tendo a entusiasarmi eccessivamente per le cose | |
| I miei impulsi tendono a mettermi nei guai. | |
| Tendo ad essere teatrale e ad attirare l'attenzione su di me | |
| Dico quello che penso, indipendentemente dalla reazione degli altri. | |
| A volte ho degli scatti d'ira e poi mi sento terribilmente in colpa. | |
| Spesso dico bugie per togliermi dai guai | |
| Ho sempre avuto meno interesse per il sesso rispetto alla media delle persone | |
| Numero di volte vero - Parte 2 GABA Personalità | 12 |

Numero di volte vero - Deficit di GABA

40

Parte 2 | Serotonina | Memoria e attenzione

| | |
|---|----------|
| Non sono molto perspicace | |
| Non riesco a ricordare cose che ho visto in passato | |
| Ho un tempo di reazione lento | |
| Ho uno scarso senso dell'orientamento | |
| Numero di volte vero - Parte 2 Serotonina Memoria e attenzione | 4 |

Parte 2 | Serotonina | Fisico

| | |
|---|--|
| Ho sudorazione notturna | |
| Ho l'insonnia | |
| Tendo a dormire in molte posizioni diverse per sentirmi a mio agio. | |

| | |
|---|-----------|
| Mi sveglio sempre presto la mattina | |
| Non riesco a rilassarmi | |
| Mi sveglio almeno due volte per notte | |
| Mi è difficile riaddormentarmi quando vengo svegliato | |
| Ho voglia di sale | |
| Ho meno energia per fare esercizio | |
| Sono triste | |
| Numero di volte vero - Parte 2 Serotonina Fisico | 10 |

Parte 2 | Serotonina | Carattere

| | |
|--|----------|
| Non riesco a smettere di pensare al senso della vita | |
| Non voglio più correre rischi | |
| La mancanza di significato nella mia vita è dolorosa per me | |
| Numero di volte vero - Parte 2 Serotonina Carattere | 3 |

Parte 2 | Serotonina | Personalità

| | |
|--|----------|
| Ho un'ansia cronica | |
| Sono facilmente irritabile | |
| Ho pensieri di autodistruzione | |
| Ho avuto pensieri suicidi nella mia vita | |
| Tendo a soffermarmi troppo sulle idee | |
| A volte sono così strutturato da diventare inflessibile. | |
| La mia immaginazione prende il sopravvento | |
| La paura mi attanaglia | |
| Numero di volte vero - Parte 2 Serotonina Personalità | 8 |

| | |
|---|-----------|
| Numero di volte vero - Deficit di serotonina | 25 |
|---|-----------|