

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

Parte 1 | Dopamina | Fisico

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

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

Parte 1 | Dopamina | Carattere

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

Parte 1 | Dopamina | Personalità

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

Adoro spendere soldi	Falso
Dominare gli altri nelle relazioni	Falso
Sono molto duro con me stesso	Falso
Reagisco in modo aggressivo alle critiche, mettendomi spesso sulla difensiva di fronte agli altri.	Vero
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	Vero
Sono un eccellente ascoltatore	Falso
Sono bravo a ricordare le storie	Vero
Di solito non dimentico un volto	Vero
Sono molto creativo	Falso
Ho un'eccellente capacità di attenzione e raramente mi perdo qualcosa.	Vero
Ho molti buoni presentimenti	Falso
Mi accorgo di tutto ciò che accade intorno a me	Vero
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	Vero
Il mio corpo ha un tono eccellente	Falso
Ho un fisico e una corporatura da urlo	Vero
Ho il colesterolo molto basso	Falso
Quando mangio, mi piace sperimentare gli aromi e la bellezza del cibo.	Vero
Amo lo yoga e lo stretching dei muscoli	Falso
Durante il sesso sono molto sensuale	Vero
Ho avuto un disturbo alimentare ad un certo punto della mia vita	Falso
Ho provato molti rimedi alternativi	Vero
Numero di volte vero - Parte 1 Acetilcolina Fisico	9

Parte 1 | Acetilcolina | Carattere

Prevedo un futuro migliore	Vero
Sono ispirato ad aiutare altre persone	Falso

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

Parte 1 | Acetilcolina | Personalità

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

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.	Vero
Mi piace leggere le persone più che i libri	Falso
Conservo la maggior parte di ciò che sento	Vero
Riesco a ricordare i fatti che la gente mi racconta	Falso
Imparo dalle mie esperienze	Vero
Sono bravo a ricordare i nomi	Falso
Riesco a concentrarmi molto bene sui compiti e sulle storie delle persone	Vero

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

Parte 1 | GABA | Fisico

Trovo che sia facile rilassarsi	Vero
Sono una persona calma	Falso
Trovo facile addormentarmi la notte	Vero
Tendo ad avere un'elevata resistenza fisica	Falso
Ho la pressione bassa	Vero
Non ho una storia familiare di ictus	Falso
Quando si tratta di sesso, non sono molto sperimentale.	Vero
Ho poca tensione muscolare	Falso
La caffeina ha poco effetto su di me	Vero
Mi prendo il tempo necessario per consumare i pasti	Falso
Dormo bene	Falso
Non ho molte voglie di cibi dannosi, come lo zucchero.	Falso
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".	Vero
Credo nel rispetto delle scadenze	Falso
Cerco di accontentare gli altri nel miglior modo possibile	Vero
Sono un perfezionista	Falso
Sono bravo a mantenere relazioni durature	Vero

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

Parte 1 | GABA | Personalità

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

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

Parte 1 | Serotonina | Fisico

Dormo troppo	Vero
Quando si tratta di sesso, sono molto sperimentale.	Falso
Ho la pressione bassa	Vero
Sono molto orientato all'azione	Falso
Sono molto abile in casa	Vero
Sono molto attivo all'aperto	Falso
Mi dedico ad attività audaci come il paracadutismo e la motocicletta.	Vero
Riesco a risolvere i problemi in modo spontaneo	Falso
Raramente ho voglia di carboidrati	Vero
Di solito mangio un pasto veloce mentre sono di corsa.	Falso
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.	Vero
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.	Vero
Non mi piace lavorare duramente per lunghi periodi di tempo	Falso
Credo che le cose debbano avere una funzione e uno scopo	Vero
Sono ottimista	Falso
Vivo il momento	Vero
Prego solo quando ho bisogno di un sostegno spirituale.	Falso
Non ho una morale e dei valori etici particolarmente elevati.	Vero
Faccio quello che voglio, quando voglio	Falso
Non mi interessa essere perfetto, vivo la mia vita e basta.	Vero
I risparmi sono per i fessi	Falso
Numero di volte vero - Parte 1 Serotonina Carattere	10

Parte 1 | Serotonina | Personalità

Vivo la vita nell'immediato	Vero
Mi piace esibirmi/intrattenermi in pubblico	Falso
Tendo a raccogliere i fatti in modo poco organizzato	Vero
Sono molto flessibile	Falso
Sono un grande negoziatore	Vero
Spesso mi piace "mangiare, bere e stare in allegria".	Falso
Sono drammatico	Vero
Sono molto artistico	Falso
Sono un buon artigiano	Vero
Sono un amante del rischio quando si tratta di sport	Falso
Credo nei sensitivi	Vero
Posso facilmente approfittare degli altri	Falso
Sono cinico nei confronti delle filosofie degli altri	Vero
Mi piace divertirmi	Falso
Il mio tipo di film preferito sono gli horror	Vero
Sono affascinato dalle armi	Falso
Raramente mi attengo a un piano o a un'agenda	Falso
Ho difficoltà a rimanere fedele	Falso
Sono facilmente in grado di separarmi e di andare avanti quando le relazioni con i miei cari finiscono.	Vero
Non faccio molta attenzione a come spendo i miei soldi	Vero
Ho molte relazioni frivole	Vero
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	Vero
Ho bisogno di caffeina per svegliarmi	Falso
Non riesco a pensare abbastanza velocemente	Vero
Non ho una buona capacità di attenzione	Falso
Ho difficoltà a portare a termine un compito anche quando è interessante	Vero

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

Parte 2 | Dopamina | Fisico

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

Parte 2 | Dopamina | Carattere

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

Parte 2 | Dopamina | Personalità

Mi sento bene a seguire gli altri	Vero
Le persone sembrano approfittarsi di me	Falso
Mi sento molto giù o depresso	Vero
La gente mi ha detto che sono troppo mite	Falso
Ho poca urgenza	Vero
Lascio che le persone mi criticino	Falso
Guardo sempre agli altri per guidarmi	Vero
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	Vero
--------------------------	------

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

Parte 2 | Acetilcolina | Fisico

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

Parte 2 | Acetilcolina | Carattere

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

Parte 2 | Acetilcolina | Personalità

Non provo gioia molto spesso	Vero
Mi sento disperato	Falso
Mi proteggero dall'essere ferito dagli altri non raccontando mai molto di me.	Vero
Trovo più comodo fare le cose da solo piuttosto che in un gruppo numeroso	Falso
Altre persone si arrabbiano di più per cose fastidiose di quanto non faccia io	Vero
Mi arrendo facilmente e tendo ad essere sottomesso	Falso
Raramente mi sento appassionato di qualcosa	Vero
Mi piace la routine	Falso
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.	Vero
Non riesco a ricordare i numeri di telefono	Falso
Ho difficoltà a trovare la parola giusta	Vero
Ho difficoltà a ricordare le cose quando sono messo alle strette.	Falso
So di essere intelligente, ma è difficile dimostrarlo agli altri.	Vero
La mia capacità di concentrazione va e viene	Falso
Quando leggo, mi accorgo di dover tornare più volte sullo stesso paragrafo per assorbire le informazioni.	Vero
Sono una persona che pensa in fretta ma non sempre riesce a dire quello che intende dire	Falso
Numero di volte vero - Parte 2 GABA Memoria e attenzione	8

Parte 2 | GABA | Fisico

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

Parte 2 | GABA | Carattere

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

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

Parte 2 | GABA | Personalità

Ho sbalzi d'umore	Vero
Mi piace fare molte cose contemporaneamente, ma trovo difficile decidere cosa fare per primo.	Falso
Tendo a fare le cose solo perché penso che siano divertenti.	Vero
Quando le cose sono noiose, cerco sempre di introdurre un po' di eccitazione.	Falso
Tendo ad essere volubile, cambiando spesso umore e pensieri.	Vero
Tendo a entusiasarmi eccessivamente per le cose	Falso
I miei impulsi tendono a mettermi nei guai.	Vero
Tendo ad essere teatrale e ad attirare l'attenzione su di me	Falso
Dico quello che penso, indipendentemente dalla reazione degli altri.	Vero
A volte ho degli scatti d'ira e poi mi sento terribilmente in colpa.	Falso
Spesso dico bugie per togliermi dai guai	Vero
Ho sempre avuto meno interesse per il sesso rispetto alla media delle persone	Falso
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	Vero
Non riesco a ricordare cose che ho visto in passato	Falso
Ho un tempo di reazione lento	Vero
Ho uno scarso senso dell'orientamento	Falso
Numero di volte vero - Parte 2 Serotonina Memoria e attenzione	4

Parte 2 | Serotonina | Fisico

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

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

Parte 2 | Serotonina | Carattere

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

Parte 2 | Serotonina | Personalità

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

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