

## 1.A

(pag.74)

### GEHEUGEN EN AANDACHTSCONCENTRATIE

- over het algemeen zijn mijn gedachten helder
- ik concentreer mij gemakkelijk
- ik denk veel na
- ik denk snel na
- ik doe zoveel dingen tegelijk dat ik mijn aandacht afleid
- ik hou van bewogen debatten
- ik heb veel verbeelding
- ik ben gemakkelijk zelf-kritisch

### FYSIEKE CONDITIE

- ik heb meestal veel energie
- ik heb vaak een hoge bloeddruk
- ik heb perioden gekend waar ik een overvloed had aan energie
- ik kan moeilijk slapen
- bewegen beurt me op
- ik heb gewoonlijk geen koffie nodig om s'morgens in gang te geraken
- mijn venen zijn zeer zichtbaar
- mijn lichaamstemperatuur is eerder hoog
- ik stop niet met werken om te eten
- ik heb seksuele gemeenschap zodra de kans zich voordoet
- ik ben onstandvastig
- ik eet enkel omdat het moet
- ik hou van actie-films
- ik voel mij optimaal na een fysieke inspanning

### PERSOONLIJKHEID

- ik ben dominant
- ik ben me niet altijd bewust van wat ik voel
- ik luister moeilijk naar anderen want ik dring graag mijn ideeën op
- ik ben al vaker betrokken geraakt in een gevecht
- ik kijk eerder naar de toekomst
- soms stel ik mijn theorieën op
- ze zien mij eerder als een rationele persoon
- ik ben eerder aangetrokken door dromen en fantasmen
- ik hou van geschiedenisboeken en andere documentaire werken
- ik heb bewondering voor geniale mensen
- ik heb het soms moeilijk om mensen te zien aankomen die problemen maken
- in principe laat ik mij niet vangen door de mensen die mijn hulp vragen
- men ziet mij eerder als een innoverende geest
- men vind soms dat ik eigenaardige ideeën heb, maar ik kan ze altijd verantwoorden
- ik ben vaak opgewonden of geïrriteerd
- het minste maakt me angstig of maakt dat ik me tegengesproken voel
- ik hou van krachtige fantasmen
- ik ben dol op geld uitgeven
- in relatie met anderen hou ik van domineren
- ik ben zeer veeleisend voor mezelf
- ik reageer agressief op kritiek en ga gemakkelijk in een verdedigende houding

### KARAKERTREKKEN

- sommigen vinden me een harde kop
- de meesten zien me als een doordrijver
- voor sommigen ben ik irrationeel
- ik ben tot alles bereid om mijn doel te bereiken
- religie interesseert me
- ik wordt razend van incompetentie
- ik ben veeleisend voor mezelf zoals tegenover anderen

**TOTAAL AANTAL JA-ANTWOORDEN:** .....

## 2.A

### GEHEUGEN EN AANDACHTSCAPACITEIT

- ik heb een zeer goed geheugen
- ik kan naar anderen luisteren
- ik herinner mij gemakkelijk verhalen die ik hoorde
- in principe vergeet ik nooit gezichten
- ik ben zeer creatief
- gewoonlijk ontsnapt mij niets
- ik heb vaak goede intuïties
- ik heb alles gezien wat rond mij gebeurt
- ik heb verbeeldingsvermogen

### FYSIEKE CONDITIE

- mijn polsslag is eerder traag
- ik heb een goede spiertonus
- mijn lichaam is in harmonie
- ik heb geen probleem met cholesterol
- als ik eet, proef ik graag ik een mooie verrukkelijke bereiding
- ik hou van Yoga en spieren stretchen
- ik beleef seksuele gemeenschap op een zeer sensuele manier
- ik heb in het verleden perioden gekend van boulemie of anorexie
- ik heb al allerlei alternatieve geneeswijzen geprobeerd

### PERSOONLIJKHEID

- Ik ben een eeuwige romanticus
- ik ben nauw verbonden met mijn gevoelens
- als ik iets moet beslissen volg ik eerder mijn intuïtie
- ik pluis graag de theorieën uit
- sommigen vinden dat ik verstrooid ben
- ik hou van romans
- mijn leven is rijk aan fantasmen
- ik vind altijd een oplossing aan het leven van anderen
- ik praat gemakkelijk over mijn problemen
- ik ben van nature uit optimistisch
- ik geloof erin dat je een mystieke ervaring kunt hebben
- ik geloof in de zielsverbinding met iemand
- ik heb een mystiek aspect in mij
- ik heb de neiging om op het lichamelijk vlak teveel te forceren
- mijn temperament is niet eenzijdig
- ik ben zeer gelinkt aan mijn emoties
- ik kan van iemand houden, en een minuut later deze haten
- ik hou van flirten
- ik geef gemakkelijk uit voor vrienden
- ik heb fantasmen als ik seksuele gemeenschap heb
- ik heb een aspect zachte lelie in mij
- ik hou van liefdesfilms
- als ik graag zie, deins ik niet terug voor risico's

### KARAKTERTREKKEN

- ik ben optimistisch voor de toekomst
- ik voel de nood om mensen te helpen
- ik denk dat niets onmogelijk is, op voorwaarde dat je jezelf hiervoor de middelen geeft
- ik heb een gave om de mensen tot verzoening te brengen
- mijn hart vloeit over van vrijgevigheid en altruïsme
- voor sommigen ben ik een zachte dromer
- ik weet niet wat ik moet denken van religie
- ik ben idealist, maar niet perfectionist
- ik wil gewoon dat men met mij correct is, meer vraag ik niet

**TOTAAL AANTAL JA-ANTWOORDEN:.....**

### 3.A

#### GEHEUGEN EN AANDACHTSCONCENTRATIE

- ik kan lang aandachtig zijn, wat mij toelaat een logische redenering te volgen
- ik hou mij liever bezig met mensen dan met boeken
- ik onthou bijna alles wat ik hoor
- ik weet nog precies wat ze mij hebben verteld
- mijn ervaringen brengen mij een les
- ik onthoud goed de namen
- als ik moet ingrijpen of naar iemand luisteren, dan ben ik snel geconcentreerd

#### FYSIEKE CONDITIE

- ik ontspan mij gemakkelijk
- ik ben van natuur rustig
- ik slaap 's avonds snel in
- ik heb nogal een goede conditie
- mijn bloeddruk is normaal
- er zijn geen familiale antecedenten van vasculaire accidenten in de hersenen
- ik ben er niet op uit om mijn liefdesleven aan te wakkeren
- ik heb eerder geen spierspanningen
- koffie heeft niet veel invloed op mij
- ik neem de tijd om te eten
- ik slaap als een baby
- ik ben zeer "verslaafd" aan suiker of aan een andere voeding
- ik hou mij aan de voorgelegde lichaamsoefeningen

#### PERSOONLIJKHEID

- ik ben niet heel erg een avonturier
- ik ben niet snel opgewonden
- ik ben heel geduldig
- filosofie interesseert mij niet
- ik ben gek op televisie-series met familiale sagas
- ik hou niet van science-fiction films
- ik neem geen risico's
- ik hou rekening met ervaringen uit het verleden voor ik een beslissing neem
- ik ben een realistisch type
- ik vind dat je het verleden achter je moet laten
- ik ben geïnteresseerd in feiten en details
- als ik iets heb beslist hou ik mij eraan
- ik moet altijd alles plannen
- ik ben een collectioneur
- ik ben van natuur een beetje droevig
- ik heb angst voor conflicten
- ik spaar veel geld voor het geval dat
- gewoonlijk zijn mijn relaties met mensen stevig en duurzaam
- ik ben een steun voor veel mensen

#### KARAKTERTREKKEN

- mijn leuze: het fortuin hoort toe aan wie vroeg opstaat
- ik denk dat er limieten zijn die gerespecteerd moeten worden
- ik doe al wat ik kan om de anderen plezier te doen
- ik ben een perfectionist
- ik heb helemaal geen moeite om duurzame relaties te onderhouden
- ik gooi geen geld uit het venster
- de wereld zou meer vredig zijn, lijkt mij, indien de mensen een inspanning zouden
- doen op het morele vlak
- ik ben zeer loyaal en toegewijd aan de personen van wie ik hou
- ik geloof in morele waarden
- ik respecteer de wetten, de principes en de instellingen
- ik geloof in het engagement in dienst van de gemeenschap

**AANTAL KEER WAAR: .....**

## 4.A

### GEHEUGEN EN CONCENTRATIECAPACITEIT

- ik concentreer mij gemakkelijk op manuele taken
- ik heb een goed visueel geheugen
- ik ben heel scherpzinnig
- als ik nadenk, zal ik het niet al moeilijker maken dan dat het al is
- ik leef in het huidige moment, hier en nu
- ik zeg gemakkelijk: "kom tot de feiten"
- boeken leren mij weinig, maar ervaring veel
- om iets te begrijpen moet ik er concreet de ervaring van doen

### FYSIEKE CONDITIE

- ik slaap te veel
- ik haat routine in een seksuele gemeenschap
- mijn bloeddruk is goed
- ik ben een man/vrouw van actie
- ik knutsel veel thuis
- ik heb veel activiteiten buitenshuis
- ik doe aan risicosporten, zoals parachute springen en motorrijden
- ik los gemakkelijk problemen op
- ik heb zelden een onweerstaanbare drang naar snelle suikers
- ik neem gewoonlijk een snelle maaltijd
- ik ben geen doorbijter voor fysieke inspanningen. Ik kan elke dag oefenen gedurende drie weken om dan één maand te stoppen

### PERSOONLIJKHEID

- ik leef in het nu
- in een gemeenschap ben ik vaak degene die pit brengt
- ik ben niet erg goed georganiseerd om feiten te verzamelen
- ik ben van soepele aard
- ik ben een geboren onderhandelaar
- ik laat me nogal graag leven
- ik grijp elke kans om naar de cinema te gaan
- ik heb een artiesten-ziel
- ik ben handig met de tien vingers
- op sportief niveau neem ik risico's
- ik geloof in mediums
- ik profiteer gemakkelijk van anderen
- de mening van anderen raken me niet
- ik zorg graag ervoor te kunnen genieten van een goed moment
- ik verkies griezelfilms
- ik ben geboeid door wapens
- ik volg zelden wat was voorzien in mijn agenda
- ik heb moeite met het trouw zijn
- als een liefdesrelatie is gedaan, kan ik snel de pagina omdraaien
- ik geef geld uit zonder teveel na te denken
- ik heb veel eerder oppervlakkige relaties

### KARAKTERTREKKEN

- ik ben altijd bereid om mijn plannen te wijzigen wanneer iets beters zich voordoet
- ik werk niet graag lang zwaar
- het is voor mij nodig dat dingen een zin hebben, een nut
- ik ben van natuur optimist
- ik leef in het nu
- ik bid enkel als ik een spirituele steun nodig heb
- ik ben niet degene van wie men zegt dat hij principes heeft
- ik doe wat ik wil, wanneer ik wil
- ik zoek niet naar perfectie, maar wil gewoon mijn leven lijden
- sparen is enkel voor uilskuikens

### AANTAL KEER WAAR: .....

#### RESULTATEN

**1.A.** TOTAAL AANTAL KEER "WAAR": dopamine-type

**2.A.** TOTAAL AANTAL KEER "WAAR": acetylcholine-type

**3.A.** TOTAAL AANTAL KEER "WAAR": GABA-type

**4.A.** TOTAAL AANTAL KEER "WAAR": serotonine-type

**1.B****GEHEUGEN EN CONCENTRATIECAPACITEIT**

- ik hou moeilijk mijn aandacht vast en blijf moeilijk geconcentreerd
- ik heb cafeïne nodig om wakker te worden
- mijn geest is niet snel genoeg
- ik ben niet zeer aandachtig
- ik kan moeilijk iets afwerken, ook al interesseert mij dat
- ik heb tijd nodig om iets nieuws te verwerken

**FYSIEKE CONDITIE**

- ik ben afhankelijk van suiker
- mijn libido is aan het minderen
- ik slaap teveel
- ik heb een probleem van verslaving, alcohol of andere
- onlangs had ik een "black out" zonder ogenschijnlijke reden
- soms voel ik mij totaal uitgeput terwijl ik niets speciaals gedaan heb
- ik heb altijd al problemen gehad met mijn gewicht
- ik hecht niet zo heel veel belang aan genot en pleziertjes
- ik geraak s'morgens moeilijk uit mijn bed
- ik kan niet zonder cocaïne, amphetamines of ecstasy

**PERSOONLIJKHEID**

- het volstaat mij in het leven van de anderen te volgen
- men heeft de neiging van mij te profiteren
- ik voel mij uitgeblust of depressief
- sommigen vinden me te "cool"
- ik heb zelden iets dringends te doen
- ik reageer niet als ze kritiek geven
- ik wacht altijd tot andere zeggen wat ik moet doen

**KARAKTERTREKKEN**

- ik ben niet in staat van na te denken
- ik kan geen goede beslissingen nemen

**TOTAAL AANTAL WAAR: .....**

## 2.B

### GEHEUGEN EN CONCENTRATIECAPACITEIT

- ik heb te weinig fantasie
- ik kan moeilijk de namen onthouden van de mensen die ik voor het eerst zie
- ik heb gemerkt dat mijn geheugen niet meer dat is wat het was
- mijn geliefde zegt dat ik aan romantisme tekort kom
- ik kan nooit de verjaardag van mijn vrienden onthouden
- ik ben minder creatief

### FYSIEKE CONDITIE

- mijn spiertonus is minder goed dan vroeger
- ik doe geen sport meer
- ik heb de nood om vet te eten
- ik heb al hallucinogenen geprobeerd, of andere illegale drugs
- ik heb de indruk dat mijn lichaam doorslaat
- ik adem moeilijk

### PERSOONLIJKHEID

- ik ben niet vaak vrolijk
- ik voel mij wanhopig
- ik praat weinig over mezelf om te vermijden dat anderen mij kwetsen
- ik handel liever alléén dan in het midden van een groep, vooral een grote
- de anderen reageren meer dan ik bij iets wat verveelt
- ik ben een onderdanig type en geef gemakkelijk op
- zelden boeit er mij iets
- ik hou van routine

### KARAKERTREKKEN

- de verhalen van anderen laten me koud, enkel het mijne telt
- ik heb geen aandacht voor de gevoelens van anderen
- ik ben niet het optimistische type
- ik ben geobsedeerd door mijn zwakheden

**TOTAAL AANTAL WAAR: .....**

### 3.B

#### GEHEUGEN EN CONCENTRATIECAPACITEIT

- ik kan mij moeilijk concentreren want ik ben te zenuwachtig
- ik onthoud geen telefoonnummers
- ik kan moeilijk het juiste woord vinden
- in delicate situaties laat mijn geheugen het weten
- ik weet dat ik intelligent ben, maar ik kan het moeilijk tonen
- mijn aandacht fluctueert
- ik moet vaak een paragraaf verschillende keren nalezen om hem te begrijpen
- mijn geest is snel, maar ik heb soms moeite om te formuleren wat ik denk

#### FYSIEKE CONDITIE

- ik ben niet in topvorm
- ik heb soms bevingen
- ik heb vaak rug- en/of hoofdpijn
- ik voel me vaak beklemd
- ik heb gemakkelijk hartkloppingen
- ik heb gemakkelijk koude handen
- soms zweet ik teveel
- ik heb soms draainissen
- ik heb vaak spanningen in de spieren
- ik heb gemakkelijk plankenkoorts
- ik heb bittere voeding nodig
- ik ben nogal zenuwachtig
- ik hou van yoga, want dit ontspant me
- ik ben vaal uitgeput, zelfs na een goede nachtrust
- ik eet teveel

#### PERSOONLIJKHEID

- mijn stemming is wisselend
- ik doe graag verschillende dingen tegelijk, maar ik weet nooit met welke te beginnen
- ik doe gemakkelijk iets wanneer ik denk dat het prettig zal zijn
- als het saai is probeer ik altijd er wat pit in te brengen
- ik ben gemakkelijk onstandvastig, gaande van één uiterste naar de ander
- ik ben gemakkelijk té enthousiast
- door mijn impulsief karakter trek ik gemakkelijk moeilijkheden aan
- ik laat me graag opvallen
- ik zeg wat ik denk, zonder me van de ander iets aan te trekken
- soms krijg ik woedeaanvallen waar ik nadien spijt van heb
- ik aarzel niet om te liegen om mij uit de slag te trekken
- ik ben altijd al minder aangetrokken geweest voor plezier en uitgaan dan de anderen

#### KARAKERTREKKEN

- ik respecteer de regels niet meer
- ik ben veel vrienden kwijt
- een liefdesrelatie vind ik al gauw saai
- ik ben van mening dat de wet arbitrair is en aan fundament ontbreekt
- de regels die ik vroeger respecteerde lijken mij nu belachelijk

**TOTAAL AANTAL WAAR: .....**

## 4.B

### GEHEUGEN EN CONCENTRATIECAPACITEIT

- ik ben niet erg gewiekst
- ik herinner mij niet de dingen die ik voorheen heb gezien
- ik reageer traag
- ik heb een slechte oriëntering

### FYSIEKE CONDITIE

- ik heb last van nachtzweeten
- ik slaap slecht
- om rustig te kunnen slapen moet ik vaak van positie veranderen
- ik ben s'morgens altijd vroeg wakker
- ik kan mij niet ontspannen
- s'nachts word ik minstens twee keer wakker
- eens wakker kan ik nog moeilijk inslapen
- ik heb zout nodig
- ik heb minder zin voor sport dan vroeger
- ik ben triestig

### PERSOONLIJKHEID

- ik ben een chronisch bange persoon
- ik ben snel geïrriteerd
- ik heb gedachten van zelfvernietiging
- ik heb al eens zelfmoordgedachten gehad
- ik neig tot het verschuilen in de wereld van de ideeën
- ik ben soms zodanig gestructureerd dat ik star wordt
- ik heb een tomeloze verbeelding
- ik ben altijd bang

### KARAKERTREKKEN

- ik stel constant de zin van het leven in vraag
- van nu af aan wil ik geen risico's nemen
- mijn leven heeft geen zin en is lastig

**TOTAAL AANTAL WAAR: .....**