

Przy każdym zdaniu z którym Pan/Pani się zgadza, proszę postawić " V". Każda odpowiedź powinna być przemyślana i postawiona według własnych odczuć, a nie "bo tak powinno być". Mimo podobnego brzmienia pytań posiadają inne funkcje, dlatego rozwiązanie testu wymaga dużego skupienia. **Zaznaczamy tyle odpowiedzi, ile uważamy za słuszne.**

Uprzejmie prosimy o podsumowanie ilości zaznaczonych odpowiedzi twierdzących pod każdą tabelą.

Dziękujemy.

CZĘŚĆ I

1. DOPAMINA

	Z łatwością przetwarzam moje myśli
	Mam skłonność do głębokich rozmyślań
	Łatwo się rozpraszam, ponieważ wykonuję wiele zadań naraz
	Mam dobrą wyobraźnię
	Bez problemu koncentruję się na zadaniu
	Mam skłonność do szybkiego myślenia
	Lubię intensywne dyskusje
	Często analizuję i krytykuję własne myśli
	Przez większość czasu mam mnóstwo energii
	Miewałem epizody, gdy roznosiła mnie energia
	Ćwiczenia fizyczne dodają mi energii
	Moje żyły są widoczne i zdarza się, że wyglądają tak, jakby miały wyskoczyć spod skóry
	Wykorzystuję każdą nadążającą się okazję na seks
	Jem tylko po to, aby dostarczyć energii mojemu ciału
	Moje ciśnienie krwi jest często podniesione
	Doskwiera mi bezsenność
	Zazwyczaj nie potrzebuję rano kawy, żeby się rozkręcić
	Zazwyczaj mam wysoką temperaturę ciała
	Nie robię przerwy na posiłek w ciągu dnia, zazwyczaj jem podczas pracy
	Mam temperament
	Uwielbiam filmy akcji
	Jestem bardzo dominującą osobą
	Często mam problem ze słuchaniem innych, ponieważ zajmują mnie moje własne pomysły
	Czasami spekuluję na temat różnych możliwości
	Podczas dnia często marzę i fantazjuję
	Podziwiam pomysłowość
	Ciężko jest mnie zwieść ludziom, którzy udają, że się potrzebują mojej pomocy

	Ludzie uważają, że miewam dziwne pomysły, ale zawsze jestem w stanie im je racjonalnie uzasadnić
	Fantazjuję o posiadaniu nieograniczonej mocy
	Jestem osoba dominującą w relacjach z innymi
	Reaguję agresywnie na krytykę, często przyjmując wobec innych postawę defensywną
	Czasami nie zauważam własnych uczuć
	Brałem udział w wielu bójkach
	Jestem zorientowany na przyszłość
	Większość ludzi postrzega mnie jako osobę refleksyjną
	Lubię czytać książki historyczne, naukowe i dokumentalne
	Miewam problemy z oceną, w jaki sposób dany człowiek może sprawiać problemy
	Większość ludzi uważa mnie za innowacyjnego
	Często jestem pobudzony lub podirytowany
	Małe rzeczy potrafią wprawić mnie w rozdrażnienie lub smutek
	Uwielbiam wydawać pieniądze
	Jestem wymagający względem samego siebie
	Niektórzy uważają mnie za osobę bezkompromisową
	Niektórzy twierdzą, że jestem irracjonalny
	Doceniam wartość filozofii religijnej
	Jestem wymagający wobec siebie i innych
	Większość ludzi uważa mnie za osobę nastawioną na realizację swoich celów
	Zrobię wszystko, aby osiągnąć cel
	Irytuje mnie niekompetencja

ILOŚĆ ZAZNACZONYCH ODPOWIEDZI

2. ACETYLOCHOLINA

	Mam bardzo dobrą pamięć
	Dobrze zapamiętuję różne historie
	Jestem bardzo kreatywny
	Mam dużo trafnych przeczuc
	Mam dobrą wyobraźnię
	Jestem świetnym słuchaczem
	Zazwyczaj nie zapominam twarzy
	Potrafię skoncentrować się na dłuższy czas i rzadko kiedy coś mi umyka
	Zauważam wszystko, co się dookoła mnie dzieje

	Zazwyczaj mam niski puls
	Mam wspaniałą figurę / Jestem dobrze zbudowany
	Kiedy jem, delektuję się aromatami i pięknym wyglądem pożywienia
	Podczas seksu jestem bardzo zmysłowy
	Mam silne i sprężyste ciało
	Mam naprawdę niski cholesterol
	Uwielbiam jogę i rozciąganie
	Próbowałem wielu alternatywnych metod leczenia
	Jestem wiecznym romantykiem
	Zazwyczaj decyzje podejmuję na podstawie przeczuc
	Niektórzy ludzie mówią, że mam głowę w chmurach
	Mam bogatą wyobraźnię i często fantazjuję
	Jestem bardzo ekspresyjny, lubię mówić o tym, co mnie zajmuje
	Wierzę w możliwość doświadczenia mistycznych przeżyć
	Czasami ekscytują mnie mistyczne tematy
	Zmiany uważam za łatwe, nie jestem przywiązany do starych ścieżek
	Często w jednej chwili kogoś Kocham, w następnej go nienawidzę
	Często fantazjuję podczas seksu
	Uwielbiam oglądać filmy romantyczne
	Nie mam nic przeciwko wydawaniu pieniędzy, jeżeli to dobrze wpływa na moje relacje z ludźmi
	Mam dobry kontakt z własną emocjonalnością
	Lubię rozważać i spekulować
	Uwielbiam czytać książki fabularne
	Jestem kreatywny, gdy rozwiązuję problemy innych ludzi
	Jestem pełen życia
	Wierzę w istnienie bratnich dusz
	Często zbyt mocno reaguję na sprawy związane z moim ciałem
	Jestem w bardzo dobrym kontakcie ze swoimi emocjami
	Lubię flirtować
	Moje związki są zazwyczaj pełne romantyzmu
	W życiu uczuciowym często podejmuję ryzyko
	Spodziewam się lepszej przyszłości
	Jestem dobry we wprowadzaniu harmonii w relacje międzyludzkie
	Inni myślą o mnie, jako o osobie posiadającej wizję
	Jestem idealistą, ale nie perfekcjonistą
	Wierzę, że wszystko jest możliwe, szczególnie dla tych, którzy działają z poświęceniem

	Jestem zmotywowany do pomagania innym
	Miłość i altruizm płyną z serca, mam dużo jednego i drugiego
	Moje poglądy na temat religii często się zmieniają
	Czuję się dobrze z osobami, które po prostu zachowują się wobec mnie w porządku

ILOŚĆ ZAZNACZONYCH ODPOWIEDZI

3. GABA

	Mam stabilną koncentrację i potrafię podążać za czyjąś logiką
	Zapamiętuję większość tego, co słyszę
	Uczę się na swoich doświadczeniach
	Z łatwością koncentruję się na swoich zadaniach oraz na wypowiedziach innych ludzi
	Wolę "czytać" ludzi niż książki
	Zapamiętuję fakty zasłyszane od ludzi
	Jestem dobry w zapamiętywaniu imion
	Z łatwością się relaksuję
	W nocy z łatwością zasypiam
	Mam niskie ciśnienie krwi
	Jeśli chodzi o seks, nie jestem eksperymentatorem
	Kofeina wpływa na mnie w niewielkim stopniu
	Dobrze śpiam
	Ćwiczenie jest dla mnie nawykiem utrzymywanym dzięki dyscyplinie
	Jestem spokojną osobą
	Jestem wytrzymały fizycznie
	W mojej rodzinie nie występowały zawały ani udary
	Moje mięśnie nie są spięte
	Posiłki spożywam spokojnie, bez pośpiechu
	Nie mam łaknienia na niezdrowe pożywienie, takie jak np. Cukier
	Nie jestem zbyt śmiały
	Jestem bardzo cierpliwy
	Lubię oglądać sitcomy o rodzinach
	Nie jestem ryzykantem
	Jestem realistą
	Kiedy podejmuję decyzję, jest ona ostateczna
	Gromadzę rzeczy
	Obawiam się konfrontacji i kłótni

	Zazwyczaj tworzę silne, trwałe więzi z innymi
	Wierzę w domknięcie [I believe in closure] / Wierzę w to, że przeżycia i doświadczenia, aby mogły przeminać, muszą zostać w mojej psychice domknięte
	Nie mam temperamentu
	Nie lubię filozofii
	Nie lubię filmów, w których przedstawione są fantastyczne światy
	Zanim podejmę decyzję, biorę pod uwagę minione doświadczenia
	Lubię fakty i detale
	Lubię planować swoje dni, tygodnie, miesiące itd.
	Jestem trochę smutny
	Oszczędzam mnóstwo pieniędzy na wypadek kryzysu
	Dla innych ludzi jestem stabilną podporą
	Wierzę w przysłowie "Kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje"
	Staram się jak najbardziej, aby zadowolić innych
	Jestem dobry w utrzymywaniu długotrwałych relacji
	Jestem bardzo lojalny i oddany wobec osób, które kocham
	Zwracam dużą uwagę na przepisy, zasady i prawo
	Wierzę, że świat byłby lepszym miejscem, gdyby ludzie pielęgowali swoją moralność
	Nie przekraczam terminów, w których mam wykonać swoje zadania
	Jestem perfekcjonistą
	Zwracam uwagę na to, gdzie się rozchodzą moje pieniądze
	Mam bardzo wysokie standardy etyczne i żyję zgodnie z nimi
	Wierzę w sens pracy na rzecz społeczeństwa i wspólnoty

ILOŚĆ ZAZNACZONYCH ODPOWIEDZI

4. SEROTONINA

	Z łatwością koncentruję się na zadaniach angażujących pracę manualną
	Jestem bardzo spostrzegawczy
	Żyję tu i teraz
	Czytanie idzie mi powoli, ale za to szybko uczę się z doświadczenia
	Mam bardzo dobrą pamięć wzrokową
	Myślę w sposób impulsywny
	Mam tendencję do pospieszania – "Przejdź do konkluzji"
	Muszę czegoś doświadczyć albo popracować z czymś, aby to zrozumieć
	Za dużo śpię

	Mam niskie ciśnienie krwi
	Lubię aktywność na świeżym powietrzu
	Rzadko mam łaknienie na węglowodany
	Lubię robić różne użyteczne rzeczy w domu (gotować, naprawiać itp.), jestem użyteczny
	Zazwyczaj nie jestem zbyt konsekwentny w trenowaniu; mogę ćwiczyć codziennie przez trzy tygodnie i nagle zrobić sobie przerwę na miesiąc
	W seksie bardzo lubię eksperymentować
	Jestem bardzo nastawiony na działanie
	Potrafię rozwiązywać problemy z łatwością, spontanicznie
	Zazwyczaj jem "w biegu"
	Angażuję się w aktywności wymagające odwagi, np. spadochroniarstwo, jeżdżenie motocyklem
	Żyję w chwili obecnej
	Mam tendencję do gromadzenia faktów w nieuporządkowany sposób
	Jestem świetnym negocjatorem
	Mam tendencję do dramatyzowania
	Jestem świetny w pracach wymagających zdolności manualnych
	Wierzę w parapsychologię
	Jestem cyniczny wobec poglądów innych osób
	Mój ulubiony gatunek filmów to horrory
	Rzadko kiedy postępuję zgodnie z planem
	Po rozstaniu z partnerem z łatwością sobie z tym radzę i "ruszam dalej"
	Mam wiele niezobowiązujących związków
	Lubię występować przed publicznością
	Jestem bardzo elastyczny
	Często chcę po prostu "pić, jeść i być wesołym"
	Jestem bardzo artystyczny
	W sporcie chętnie podejmuję ryzyko
	Bez problemu mogę wykorzystywać innych
	Lubię się bawić
	Fascynuję się bronią
	Mam problem z dochowaniem wierności
	Nie przywiązuję zbyt wielkiej uwagi do tego, jak wydaję pieniądze
	Zawsze jestem gotów na zmianę, w razie gdyby pojawiło się coś lepszego
	Uważam, że wszystko powinno mieć swoją funkcję i cel
	Żyję w chwili bieżącej
	Nie mam szczególnie wysokich standardów moralnych
	Nie zależy mi na tym, aby być perfekcyjnym; po prostu jestem sobą

	Nie lubię ciężko pracować przez długi czas
	Jestem optymistą
	Modlę się tylko wtedy, gdy potrzebuję duchowego wsparcia
	Robię to, co chcę i kiedy chcę
	Oszczędzanie nie jest dla mnie

ILOŚĆ ZAZNACZONYCH ODPOWIEDZI

CZĘŚĆ II

5. DOPAMINA

	Mam problemy z utrzymywaniem uwagi i koncentracji
	Nie potrafię myśleć wystarczająco szybko
	Mam problem z wykonywaniem zadań, nawet jeżeli są interesujące
	Aby się obudzić, potrzebuję kofeiny
	Czas w którym potrafię utrzymać koncentrację, nie jest zbyt długi
	Jestem powolny w przyswajaniu nowych koncepcji
	Mam łaknienie na cukier
	Za dużo śpię
	Ostatnio czuję się zmęczony bez żadnego wyraźnego powodu
	Zawsze miałem problemy z utrzymaniem prawidłowej wagi
	Mam problem z tym, żeby rano wstać z łóżka
	Mam obniżone libido
	Mam za sobą okresy regularnego picia alkoholu lub uzależnienie
	Czasami doświadczam całkowitego wyczerpania, nawet bez wytężonego wysiłku
	Moja motywacja do poszukiwania okazji do seksu jest niewielka
	Ciągnęło mnie do kokainy, amfetaminy lub ecstasy
	Odpowiada mi podążanie za innymi
	Czuję się smutny lub jestem w depresji
	Brak mi pilności podczas wykonywania swoich zadań
	Zawsze oczekuję, że ktoś będzie mi przewodził
	Wydaje mi się, że ludzie mnie wykorzystują
	Ludzie mówią mi, że jestem zbyt łagodny
	Pozwalam ludziom krytykować mnie
	Moja zdolność do rozumowania pogorszyła się
	Nie potrafię podejmować trafnych decyzji

ILOŚĆ ZAZNACZONYCH ODPOWIEDZI

6. ACETYLOCHOLINA

	Mam słabą wyobraźnię
	Zauważyłem, że moja pamięć pogorszyła się
	Nie pamiętam dat urodzin moich przyjaciół
	Kiedy poznaję ludzi, mam problem z zapamiętywaniem ich imion
	Moi bliscy mówią mi, że nie jestem uczuciowy i romantyczny
	Moja kreatywność zmniejszyła się
	Cierpię na bezsenność
	Zrezygnowałem z ćwiczeń
	Eksperymentowałem z halucynogenami lub innymi narkotykami
	Nie oddycham z łatwością
	Moje mięśnie nie są już sprężyste
	Mam łaknienie na tłustą żywność
	Czuję, jakby moje ciało rozpadało się
	Niezbyt często czuję radość
	Nie mówię innym zbyt wiele na swój temat, aby uchronić się przed krzywdą z ich strony
	Łatwo się poddam i mam tendencję do podporządkowywania się
	Lubię rutynę
	Czuję rozpacz
	Wolę robić różne rzeczy sam, a nie w dużej grupie
	Inni ludzie bardziej niż ja denerwują się na różne rzeczy
	Rzadko kiedy coś mnie pasjonuje
	Nie interesują mnie opowieści i historie innych osób, a jedynie moje
	Nie czuję się pełen życia
	Nie zwracam uwagi na ludzkie uczucia
	Mam obsesję na punkcie moich niedostatków

ILOŚĆ ZAZNACZONYCH ODPOWIEDZI

7. GABA

	Z trudem się koncentruję, ponieważ jestem nerwowy i rozkojarzony
	Mam problem z dobieraniem odpowiednich słów
	Wiem, że jestem inteligentny, ale mam problem z tym, aby to pokazać innym
	Kiedy czytam, muszę po kilka razy wracać do fragmentów, aby przyswoić zawarte w nich informacje
	Nie zapamiętuję numerów telefonów

	Gdy jestem zaskoczony, mam problem z przypominaniem sobie rzeczy
	Moja zdolność do skupienia uwagi jest bardzo niestabilna – pojawia się i znika
	Szybko myślę, ale nie zawsze potrafię wyrazić swoje myśli słowami
	Czuję się chwiejny i niepewny
	Często mam bóle karku lub/i bóle głowy
	Miewam palpacje serca
	Czasami za mocno się pocę
	Moje mięśnie często są napięte
	Mam łaknienie na gorzkie rzeczy
	Lubię jogę, ponieważ pozwala mi zrelaksować się
	Przejadam się
	Czasami drzę
	Mam tendencję do bezdechu, miewam problemy z oddychaniem
	Często moje ręce są zimne
	Czasami czuję się skołowany i oszołomiony
	Łatwo się denerwuję i łapię tremę
	Często jestem nerwowy
	Często czuję się zmęczony, nawet jeżeli dobrze spałem w nocy
	Mam wahania nastroju
	Mam tendencję do robienia rzeczy dlatego, że myślę, iż dostarczą mi rozrywki i przyjemności
	Często zbyt się ekscytuję
	Mam tendencję do teatralnych zachowań i przyciągania do siebie uwagi
	Czasami wpadam w szal i później czuję się z tego powodu winny
	Zawsze byłem mniej zainteresowany seksem niż przeciętna osoba
	Lubię robić kilka rzeczy na raz, ale mam problem ze zdecydowaniem, za co zabrać się najpierw
	Kiedy robi się nudno, zawsze próbuję wprowadzić coś ekscytującego
	Jestem chwiejny, mój nastrój i myśli często się zmieniają
	Impulsywne działanie nie raz wpakowało mnie w problemy
	Wypowiadam swoje zdanie, niezależnie od tego, jaką może to wywołać reakcję
	Często kłamię, aby uniknąć problemów
	Nie stosuję się do zasad i norm
	Nie potrafię podtrzymać związku z kobietą/mężczyzną
	Zasady, według których postępowałem wcześniej, teraz wydają mi się niedorzeczne
	Straciłem swoich przyjaciół
	Uważam prawo za arbitralne i pozbawione uzasadnienia

ILOŚĆ ZAZNACZONYCH ODPOWIEDZI

8. SEROTONINA

	Nie jestem zbyt spostrzegawczy
--	--------------------------------



	Mam długi czas reakcji
	Mam problem z przypominaniem sobie rzeczy z przeszłości
	Mam słabe wyczucie kierunku i orientację w terenie
	Pocę się w nocy
	Zwykle, aby było mi wygodnie, śpię w różnych pozycjach
	Nie potrafię się zrelaksować
	Po przebudzeniu się, mam problem z ponownym zaśnięciem
	Mój poziom energii do ćwiczeń zmniejszył się
	Mam bezsenność
	Zawsze wstaję wcześniej rano
	Budzę się przynajmniej dwa razy w ciągu nocy
	Mam łaknienie na słone potrawy
	Jestem smutny
	Jestem ciągle zaniepokojony
	Miewam myśli autodestruktywne
	Przesadnie rozwodzę się nad różnymi tematami
	Jestem marzycielem
	Łatwo się irytuję
	Miałem myśli samobójcze
	Czasami jestem tak uporządkowany, że brakuje mi elastyczności
	Jestem strachliwy
	Bardzo dużo myślę o sensie życia
	Brak sensu w moim życiu jest dla mnie bolesny
	Nie chcę już ryzykować

ILOŚĆ ZAZNACZONYCH ODPOWIEDZI

DATA:
(dzień-miesiąc-rok)

PODSUMOWANIE

Numer neuroprzekaźnika	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Ilość odpowiedzi „TAK”								