



**CABINET Sylvie Diaz**

**HYNOTHERAPIE**

**LASER ANTI-TABAC**

**Manque de dopamine :**

- J'ai des problèmes de concentration
- J'ai besoin de caféine pour me réveiller
- J'ai l'esprit peu rapide et je manque d'attention
- J'ai du mal à finir les choses
- J'ai besoin de temps pour assimiler de nouvelles choses
- Je suis accro au sucre
- Ma libido est en baisse
- Je dors trop
- Je suis addict (alcool, cigarette ou autre)
- J'ai des passages à vide sans raison
- Je suis épuisé parfois
- 
- 
- 
- 
-

-

J'ai des problèmes de poids

Je suis peu attiré par le sexe

J'ai du mal à sortir du lit

J'ai besoin de cocaïne, amphétamine ou ecstasy

Je suis les autres

Je me fais avoir

- Je suis à plat ou déprimé

- Je suis trop cool, il n'y a pas d'urgence

- Je suis peu réactif à la critique

- Je me laisse guider

- Je ne suis plus capable de réfléchir ni de prendre les bonnes décisions

Nombre de réponses positives ?

**Manque d'acétylcholine :**

- Je manque d'imagination

- J'ai du mal à retenir les noms la première fois

- J'ai une baisse de mémoire

- Je manque de romantisme

- Je ne mémorise pas les dates d'anniversaire

- Je suis moins créatif

- Je suis insomniaque

- J'ai un moins bon tonus musculaire

- Je ne fais plus de sport

- J'ai besoin de manger gras

- Je test des drogues

- J'ai l'impression que mon corps se détraque

-

-

-

-

-

-

- Je respire difficilement
- Je ne suis pas souvent gai
- Je me sens désespéré
- Je parle peu de moi pour éviter d'être blessé
- Je préfère agir seul plutôt qu'en groupe

Je suis d'un naturel soumis et abandonne facilement

J'ai peu ou pas de passion

J'aime la routine

Je ne m'intéresse pas aux histoires ni aux sentiments des autres

Je ne suis pas d'un naturel optimiste

Je suis obsédé par mes défauts

Nombre de réponses positives ?

### **Manque de Gaba :**

- Je suis trop nerveux, j'ai du mal à me concentrer
- Je ne retiens pas les numéros de téléphone
- J'ai du mal à trouver les mots justes pour exprimer ce que je pense
- Ma mémoire est déficiente dans une situation délicate
- J'ai du mal à montrer mon intelligence
- Mon attention est fluctuante
- J'ai besoin de relire un paragraphe avant de le comprendre
- J'ai l'esprit rapide mais du mal à formuler les pensées
- Je suis en petite forme
- J'ai des tremblements parfois
- J'ai mal au dos ou à la tête
- Je me sens souvent oppressé

-

-

-

-

-

-

- J'ai des palpitations cardiaques
- J'ai les mains froides
- Parfois je transpire trop
- J'ai des vertiges
- J'ai des tensions musculaires
- J'ai facilement le trac
- J'ai besoin d'aliments amers
- Je suis plutôt nerveux
- Je me sens souvent épuisé même après une nuit de sommeil
- Je mange trop

Mon humeur est changeante

Je fais plusieurs choses à la fois sans savoir par quoi commencer

Je fais les choses si je pense que ça va être amusant

Si c'est ennuyeux j'essaie de pimenter les choses

Je passe du coq à l'âne

Je suis facilement trop enthousiaste

- Je suis impulsif et m'attire des ennuis
- J'aime bien me faire remarquer
- Je dis ce que je pense sans me soucier des autres
- J'ai des accès de colère et de culpabilité après
- Je mens pour me sortir d'affaire
- Je suis peu intéressé par le sexe
- Je ne respecte plus les règles
- J'ai perdu beaucoup d'amis
- Je me lasse vite d'une relation amoureuse

Nombre de réponses positives ?

-

-

-

-

-

-

**Manque de sérotonine :**

- Je ne suis pas très perspicace
- Je n'ai pas de souvenir des choses vues autrefois
- Je suis lent à réagir
- Je n'ai pas le sens de l'orientation
- J'ai des sueurs nocturnes
- Je suis insomniaque
- Je change souvent de position la nuit
- Je me réveille tôt le matin
- Je ne sais pas me détendre
- Je me réveille au moins 2 fois la nuit
- J'ai du mal à me rendormir
- J'ai besoin de sel
- J'ai moins envie de faire du sport qu'avant

Je suis triste

Je suis anxieux chronique

Je suis facilement irritable

J'ai des pensées d'autodestruction

J'ai déjà eu des idées de suicide

-

-

-

-

-

- Je me réfugie dans le monde des idées
- Je suis parfois si structuré que je deviens inflexible
- J'ai une imagination débridée
- J'ai toujours peur
- Je m'interroge sans cesse sur le sens de la vie
- Je ne veux plus prendre de risque - La vie n'a aucun sens et je le vis mal

Nombre de réponses positives ?

Merci de compter le nombre d'affirmations cochées pour chaque neuromédiateur et de me renvoyer vos résultats par mail : [cabinetsylviediaz@orange.fr](mailto:cabinetsylviediaz@orange.fr), 5 à 6 jours avant votre rendezvous, comme indiqué ci-après :

Dopamine =

Acétylcholine =

Gaba=

Sérotonine=