

GABA

(vores naturlige beroligende middel)

For lidt

- følelser af vrede og had
- øget behov for alkohol, nikotin eller stoffer til at slappe af
- ukontrolleret, uforklarlig angst og panik
- ude af stand til at slappe af
- manglende behov for søvn
- hjertebanken og høj blodtryk
- lav stress tolerance
- krampetrækning og stivhed
- muskelspændinger, især nakke og skulder
- over struktureret og disciplineret
- overdrevet perfektionist
- over forsigtig.

For meget

- følelser af fortvivlelse og apati
- slap muskulatur
- stammer
- falder i søvn hele tiden
- manglende ophidselse
- ligeglad attitude.

Acetylkolin

(vores naturlige kreative middel)

For lidt

- skyldfølelser
- trang til fed mad, såsom pomfritter, is, flødeost, mm.
- husker dårligt
- ude af stand til at føle dig glad eller lidenskabelig over noget eller nogen
- besat af egne mangler
- foretrækker at gøre tingene selv
- mistet kreativitet og fantasi
- mistet lyst til at træne
- har eksperimenteret med hallucinogens (LSD)
- langsynet.

For meget

- følelser af hovmod, foragt, eller hån
- overdrevet mundvand
- hyppigt toilet besøg
- panisk
- aggressiv
- overdrevet detalje fokuseret
- muskel stivhed
- langsom puls
- overdrevet fantasi.



Team goodlife • Frederiksberg Allé 39A • 1820 Frederiksberg C
T. 26 16 77 01 • sw@teamgoodlife.dk • www.teamgoodlife.dk

Ubalance i din følelsesmæssige strøm

Molekyler med gruppe navn signalstoffer fungerer som dit nervesystem' strøm.

Disse molekyler overfører signaler eller beskeder fra den en nervecelle til den næste. På den måde kan en besked bevæge sig fra en del af kroppen til en anden. Hvert signalstof taler sit eget sprog og har ansvaret for at bringe informationer og dermed udløse en specifik besked og konkret følelse.

Nogle signalstoffer er ansvarlige for positive, glad endda euforiske følelser – nogle for en afslappet, rolig og stille følelse – andre for motivation, fokus endda en intens tankesæt.

Hvordan du oplever følelser og hvordan du føler er dikteret af disse signalstoffer.

For meget eller for lidt af de forskellige signalstoffer fører til for meget eller for lidt besked og dermed ubalance din følelsesmæssige tilstand.

Fx for lidt serotonin vil føre til mangel på glæde og lav selvværd, hvor for meget dopamin vil føre til "tiks" og overmodig, hensynsløse handlinger.

Gennemgang af skemaet vil synliggøre hvilke signalstoffer der er i mangel eller omvendt.

Ubalancerende er en vigtig årsag til din nuværende fysiske, mentale og følelsesmæssige tilstand, som er fundamentet i din væremåde og adfærdsmønstre.

Serotonin

(vores naturlige lykkestof)

For lidt

- følelser af skam eller ydmygelse
- trang til stivelse og alkohol, især om eftermiddagen og/eller aftenen
- depressiv/trist (the blues)
- manglende tolerance – nem irriteret
- tvangstanker eller adfærd
- fobier – højdeskræk, vandskræk, frygt for slanger, mm.
- søvnproblemer - svært ved at falde i søvn
- vinter blues (SAD)
- destruktive tanker, såsom selvmord
- fobier - højdeskræk, vandskræk, frygt for slanger, mm.
- følsomhed over for støj og lys
- lav krops temperatur og blodtryk
- mindre tolerance for varmen
- fibromyalgi, kæbespændinger og andet kronisk smerte.

For meget

- følelser af frygt eller angst
- depression
- migræne
- anorexia, manglende appetit (ikke nervosa)
- generet
- skjult aggression
- lav selvværd
- høj krops temperatur og blodtryk.

Dopamin

(vores naturlige stimulan)

For lidt

- følelser af sorg eller fortrydelse
- misbrug af stimulanser, såsom koffein, nikotin, diet coke, mm.
- depressiv (manio)
- flad endda apatisk
- ekstrem søvn behov, svært ved at komme op af sengen
- mangel på handlekraft - udsætter
- mangel på fokus, koncentration, ADHD
- ufornuftig/irrationel adfærd
- lav seksualdrift endda impotent
- rystelse
- balance og bevægelses besvær
- kan ikke forarbejde og samle tankerne
- mangel på kreativitet.

For meget

- følelser af overdreven begærlighed
- overdreven entusiasme og motivation
- mareridt
- skizofreni
- frygt
- aggression
- døjer med søvnløshed
- overkritisk
- ekstrem dominerende
- overreager på små ting og udueligheder.