

BEANTWOORD IEDERE VRAAG AL NAAR GELANG JE GEVOEL JE INGEEFT. HEB JE MEER DAN 15 ANTWOORDEN AANGEVINKT DAN BEN JE WAARSCHIJNLIJK HOOGSENSITIEF.

HSP checklist

- Schrik je snel?
- Kun je ontroerd raken door kunst, muziek of de natuur?
- Weet je snel wat het probleem is waar anderen dat niet zien?
- Ben je gevoelig voor licht, harde geluiden, geuren, smaken en/of aanraking?
- Ben je gevoelig voor sfeer?
- Voel je aan hoe anderen zich voelen?
- Neem je emoties van anderen over?
- Ervaar je snel pijn?
- Ben je gevoelig voor de effecten van cafeïne?
- Voel je je snel blij, maar ook snel ongelukkig?
- Voel je je opgejaagd als je veel moet doen in korte tijd?
- Hou je van diepgang in contacten met anderen?
- Heb je liever een handvol goede vrienden dan heel veel vrienden?
- Denk je veel na en analyseer je graag wat er gebeurt?
- Voel je dat er meer is tussen hemel en aarde?
- Kun jij vaak voorspellen welke kant iets opgaat?
- Heb je veel inlevingsvermogen?
- Kunnen opmerkingen van anderen je diep raken?
- Wil je soms vluchten als het niet goed voelt?
- Heb je last van teveel prikkels?
- Verveel je je snel?
- Heb je veel tijd alleen nodig om op te laden?
- Presteer je niet goed als iemand met je meekijkt of je onder druk zet?
- Zeggen anderen dat je gevoelig of verlegen bent?
- Vermijd je gewelddadige dingen op tv?
- Kun je slecht tegen onrecht
- Moet je op tijd eten om niet humeurig te worden?
- Kan je slecht tegen verandering?
- Doe je dingen niet, omdat je bang bent om te falen?
- Raak je geïrriteerd als andere mensen proberen om je te veel dingen tegelijk te laten doen?

0-7 PUNTEN

JE BENT WAARSCHIJNLIJK GEEN HSP'-ER. HOEWEL DAT NIET MET ZEKERHEID TE ZEGGEN IS. WANT ALS ER BIJVOORBEELD TWEE ITEMS HEEL ERG WAAR ZIJN VOOR JOU, KAN HET TOCH WEL ZO ZIJN DAT JE HOOG SENSITIEF BENT.

8-14 PUNTEN

ER ZIJN VERSCHILLENDE GRADATIES IN SENSITIVITEIT. JE BENT WAARSCHIJNLIJK WEL SENSITIEF MAAR MOGELIJK NIET HOOGSENSITIEF. DAT KAN EEN GROOT VOORDEEL ZIJN OMDAT JE WEL VEEL DINGEN AAN KUNT VOELEN, MAAR NIET TEGEN DE SPECIFIEKE PROBLEMEN AAN- LOOPT DIE HOOGSENSITIEVEN HEBBEN.

15-30 PUNTEN

JE BENT HEEL WAARSCHIJNLIJK HOOGSENSITIEF (HSP'-ER) JE BENT GEVOELIGER VOOR NUANCE VERSCHILLEN DAN DE MEESTE ANDERE MENSEN. MIJN ADVIES IS OM MEER INFORMATIE TOT JE TE NEMEN OVER HOOGSENSITIVITEIT EN KENNIS TE MAKEN MET ANDERE HSP'-ERS. DE STANDAARD HSP'-ER BESTAAT NIET. IEDEREEN HEEFT ZO ZIJN OF HAAR ZINTUIGEN DIE EERDER OVERPRIKKELD ZIJN DAN DE ANDERE. HOE BEWUSTER JE WORDT EN HOE BETER JE LEERT OM TE GAAN MET JE ENERGIEHUISHOUDING HOE MEER HET HSP'-ER ZIJN EEN KRACHT VAN JE WORDT. DAT ZOU IK IEDERE HSP'-ER GUNNEN!