



Test na WWO

Przeczytaj poniższe stwierdzenia i sprawdź, czy jesteś osobą wysoko wrażliwą.

1.

Od dzieciństwa twoi rodzice lub nauczyciele uważali cię za dziecko wrażliwe albo nieśmiałe, a ty czułaś się inna niż rówieśnicy, nie na miejscu, nieakceptowana.

2.

Wyczuwasz wokół siebie różne drobne sprawy: nastroje, spojrzenia, niedopowiedzenia. Zdarza ci się wejść gdzieś, gdzie nikogo nie znasz i poczuć od razu, że coś jest nie tak. Tak jakby wewnętrzny radar pozwalał ci wychwytywać stan ducha innych osób i angażować się w niego, zarówno w sensie pozytywnym, jak i negatywnym, do tego stopnia, że stan ten ci się udziela.

3.

Masz bogate i złożone życie wewnętrzne: pociąga cię wszystko to, co ma wymiar „duchowy”, wciąż poszukujesz harmonii i określasz siebie jako osobę twórczą, pełną fantazji. Często słyszysz, że masz jej za dużo albo że żyjesz z głową w chmurach.

4.

Ogólnie sztuka dotyka cię głęboko, muzyka może przynieść ci bardzo silne emocje, wzruszasz się na widok piękna: obrazu, stronicy książki, tańca, filmu.

5.

Jesteś bardzo wrażliwa na ból fizyczny i psychiczny, twój i innych ludzi.

6.

Są dni, kiedy czujesz się tak wyczerpana, że musisz zostać w łóżku albo ciemnym pokoju, czy jakimkolwiek miejscu, gdzie możesz być sama ze sobą: hałas, światło, jakikolwiek zewnętrzny bodziec są dla ciebie w takich chwilach nie do zniesienia.

7.

Środki pobudzające i kofeina działają na ciebie szczególnie silnie.

8.

Bardzo zatłoczone miejsca nie są dla ciebie: jak ognia unikasz koncertów, wielkich imprez, lokali, w których przebywa naraz zbyt wielu nadmiernie hałasujących ludzi. Pośród zamętu czujesz jednocześnie pobudzenie i wyobcowanie, jakbyś była w bańce.

9.

Jesteś perfekcjonistką. Nie znosisz się mylić i bardzo cię ranią wszelkie upomnienia; trochę dlatego, że jesteś drażliwa, ale także dlatego że, nie mogąc się obronić, jakbyś chciała, odczuwasz silną frustrację, a czasem prawdziwy wstyd.

10.

Łatwo się przerażasz i potem długo pozostajesz wstrząśnięta.

11.

Denerwujesz się, kiedy musisz w krótkim czasie zrobić wiele rzeczy: czujesz się zagubiona, przytłoczona, chciałabyś uciec.

12.

Kiedy widzisz kogoś, kto czuje się nieswojo, od razu wiesz co zrobić, by poczuł się lepiej, wygodniej, bardziej swobodnie: jesteś znakomitą słuchaczką, identyfikujesz się z bliźnim i zawsze wiesz, czego rozmówca potrzebuje. Potrafisz zaopiekować się innymi lepiej niż samą sobą.

13.

Gdy czujesz silny głód, łatwo się irytujesz, tracisz koncentrację i spokój.

14.

Zmiany mącą twoją równowagę: przeprowadzka, koniec związku, zwolnienie z pracy, ale także wyjazd, są wydarzeniami wywołującymi bardzo silny stres.

15.

Ze wszystkich sił starasz się zorganizować swoje życie tak, aby unikać stresujących sytuacji. Na wszelkie sposoby unikasz konfliktów, a gdy znajdziesz się w warunkach rywalizacji albo jesteś obserwowana podczas wykonywania jakiegoś zadania, stajesz się tak nerwowa albo pobudzona, że pogarszasz wynik swojego działania.

Test został zaczerpnięty z książki "Mówili, że jestem zbyt wrażliwa", autor: Federica Bosco, wydawnictwo: Feeria 2020.

