

Ben ik hooggevoelig?

1. Beantwoord de volgende vragen met ja of nee
2. Je ontvangt binnen een paar minuten de uitslag van de test in je mailbox

Vraag	Ja	Nee
Vallen kleine details in je omgeving je op?		
Heeft de stemming van andere mensen invloed op jouw stemming?		
Ben je erg gevoelig voor pijn?		
Merk je dat je tijdens een drukke dag de behoefte hebt om jezelf terug te trekken naar een plek waar minder prikkels zijn?		
Ben je gevoelig voor de effecten van cafeïne?		
Ben je snel overweldigd door dingen als fel licht, sterke geuren of luide sirenes?		
Heb je een rijke en complexe innerlijke belevingswereld?		
Voel je je niet op je gemak bij harde geluiden?		
Raak je diep ontroerd door kunst of muziek?		
Wil je graag dingen volgens je geweten doen?		
Schrik je snel?		
Voel je je opgejaagd als je veel moet doen in korte tijd?		
Heb je snel door wat er moet veranderen als mensen zich niet prettig voelen in een fysieke omgeving (bijvoorbeeld het licht dimmen)?		
Raak je geïrriteerd als mensen je te veel dingen tegelijk laten doen?		

Ben ik hooggevoelig?

1. Beantwoord de volgende vragen met ja of nee
2. Je ontvangt binnen een paar minuten de uitslag van de test in je mailbox

Vraag	Ja	Nee
Doe je erg je best om te voorkomen dat je fouten maakt of dingen vergeet?		
Vermijd je gewelddadige films of series?		
Voel je je niet prettig als er veel om je heen gebeurt?		
Brengen veranderingen in je leven je van je stuk?		
Kun je je niet goed concentreren of ben je snel geïrriteerd als je erge honger hebt?		
Vallen verfijnde geuren, smaken, geluiden of kunstwerken je op en geniet je daarvan?		
Heeft het vermijden van situaties die overweldigend zijn bij jou een hoge prioriteit?		
Word je nerveus of trillerig wanneer je op je vingers wordt gekeken, waardoor je prestaties minder zijn dan gewoonlijk?		
Werd je als kind door je ouders of leraren vaak als verlegen of gevoelig beschouwd?		

Als je alle vragen met ja of nee beantwoord hebt ga je naar je mail voor de uitslag van de test.