

ELAINE ARONS SJÄLVTEST

Här kan du testa din egen högkänslighet i forskaren Elaine Arons självtest om personlighetsdraget **SENSORISK BEARBETNINGSKÄNSLIGHET**. Ingen diagnos utan en nedärvd förmåga.

GÖR TESTEN PÅ DENNA SIDA OCH LÄS SEDAN PÅ SIDAN 2.

Svara ja eller nej i enlighet med hur du känner.

JAA	JA	NJA	NE	NEJ	Läs innebörden av frågan läs inte svart/vitt	#
					Jag lägger märke till subtila detaljer i min omgivning.	1
					Andra människors sinnesstämningar påverkar mig.	2
					Jag är mycket känslig för smärta.	3
					Jag behöver dra mig tillbaka under hektiska dagar, till sängen eller in i ett mörkt rum eller till någon plats där jag kan få vara för mig själv, utan stimulans.	4
					Jag är särskilt känslig för effekterna av koffein.	5
					Jag blir lätt överväldigad av sådant som skarpt ljus, starka lukter, textilier som kliar och sticks, eller sirener på nära håll.	6
					Jag har ett rikt och komplext inre liv.	7
					Jag blir besvärad av ljud.	8
					Jag blir djupt berörd av konst eller musik.	9
					Jag är samvetsgrann.	10
					Jag hoppar lätt till av oväntade ljud eller annat jag inte är beredd på.	11
					Jag blir nervös när jag ska göra många saker på kort tid.	12
					När människor inte trivs i sin fysiska miljö brukar jag veta vad som behöver göras för att de ska få det mer bekvämt (som att ändra på belysningen eller föreslå en annan sittplats).	13
					Jag blir irriterad när man försöker få mig att göra alltför många saker på en gång.	14
					Jag anstränger mig mycket för att inte göra fel eller glömma saker.	15
					Jag försöker undvika våldsamma filmer och teveprogram.	16
					Jag blir lätt överstimulerad när det är mycket som händer runt omkring mig.	17
					Att vara mycket hungrig skapar en stark reaktion inom mig och stör min koncentration och sinnesstämning.	18
					Jag blir omskakad av förändringar i mitt liv.	19
					Jag lägger märke till och uppskattar finstämda och utsökta dofter, smaker, ljud eller konstverk.	20
					Att ordna mitt liv så att jag undviker upprörande eller överväldigande situationer har hög prioritet i mitt liv.	21
					När jag måste konkurrera eller bli observerad medan jag utför en uppgift blir jag så nervös eller skakig att det går mycket sämre än vad det annars skulle ha gjort.	22
					När jag var barn uppfattade mina föräldrar eller lärare mig som känslig eller blyg.	23
					Jag lägger märke till det subtila (på gränsen till omärkliga) i min omgivning.	24
					Jag tycker att det är obehagligt när det händer mycket omkring mig på en gång.	25
					Jag störs av intensiv stimulans som höga ljud eller kaos.	26
					Ibland är jag så känslig att jag bara vill vara i fred.	27
					Antal kryss i de tre första kolumnerna: totalt _____	

RESULTAT SJÄLVTEST

Om du svarar "jaa/ja/nja" på 14 eller fler av frågorna,
är du förmodligen en HIGHLY SENSITIVE PERSON - HSP – HÖGKÄNSLIG.

Test ska alltid tas med förbehåll. Om man ska berätta något om en människa utifrån ett test, blir det aldrig helt adekvat. Det är för många aspekter som inte kommer med. Och resultatet kan alltid variera utifrån hur ditt humör är på testdagen eller hur du tolkar frågan.

Låt testet ge dig en aning om din högkänslighet och ta det inte för mer än det är.

Självtestet är från Elaine N. Aron's bok "Den högkänsliga människan – konsten att må bra i en överväldigande värld". Egia förlag. Finns att köpa på Adlibris, Bokus.

SENSORISK BEARBETNINGSKÄNSLIGHET

Högkänslighet är ett medfött personlighetsdrag som finns hos 20 procent av den globala befolkningen, jämnt fördelat mellan kvinnor och män – liksom hos de flesta djurarter. **Ingen diagnos.** Man kan vara introvert, ambivert, extrovert och sensationssökande. Den vetenskapliga termen är Sensorisk bearbetningskänslighet.

Högkänsliga människor, eller Highly Sensitive Persons (HSP), föds med ett nervsystem som är känsligare än hos genomsnittet och en hjärna som fungerar lite annorlunda än hos andra. Detta gör högkänsliga personer extra mottagliga för sin emotionella och fysiska miljö. De lägger märke till mycket mer än andra och bearbetar allt på en djupare nivå. Därför behöver de mer tid och energi än andra att smälta alla intryck.

Högkänslighet har alltid funnits det är en del av evolutionen, överlevnad för gruppen. Högkänsliga personer funderar och utvärderar eventuella risker innan de företar sig något, till skillnad från majoriteten människor som agerar snabbt och tänker sedan. Alla behövs för att få en så bra mix som möjligt.

TIPS

GÅ EN KURS FÖRSTÅ DIG SJÄLV OCH ANDRA. Om du önskar en individuell kurs för att lära dig mer om din egen högkänslighet så kan komma som privatperson eller med din kompetensbudget.

ONLINEKURS - INDIVIDUELLA KURS - INDIVIDUELL COACHING – FÖRELÄSNING

VÄJ: online, zoom eller möte i centrala Stockholm

- Hjälp jag är högkänslig[®] - grundkurs**
- Hjälp jag är högkänslig och vill stärka självkänslan[®]**
- Hjälp jag vill minska min jobbstress[®]**

VÄJ: individuellt via Zoom eller möte i centrala Stockholm

- Hjälp jag är högkänslig och stressad[®]**
- Hjälp jag är högkänslig och utmattad[®]**
- Hjälp jag är högkänslig och vill ha en ny arbetsgivare[®]**
- Hjälp jag är högkänslig och vill finna drömjobbet – nytt yrke[®]**
- Hjälp jag är högkänslig och högpresterande kvinna[®]**
- Hjälp jag är högkänslig och företagare[®]**
- Hjälp jag är högkänslig och vill ha en mentor[®]**



Helén Vedlé
HSP-pedagog HSP-ambassadör

MÅNADSMEJL

Beställ tipsmejlet med reflektioner för dig som är högkänslig. Gratis. - info@getready.se

FÖLJ INSTA

HSPAcademySverige

FÖLJ FACEBOOK

HSPAcademySverige

FÖLJ LINKEDIN

Helén Vedlé

FLER TESTER

Det finns en test för BARN och en för SENSATIONSSÖKANDE.
Mejla om du också önskar göra dem.