

PRZEWODNIK DLA OSÓB WYJĄTKOWO WRAŻLIWYCH

Czy masz już dosyć wysłuchiwania od innych dobrych rad, że nie powinieneś aż tak przejmować się życiem? Jeśli należysz do grupy ludzi szczególnie wrażliwych (zwanych WWO), to naturalne jest, że bardzo mocno wszystko przeżywasz.

Zrób szybki test i dowiedz się, jaki jest poziom twojej wrażliwości.

Poniższy test stanowi wersję skróconą testu dostępnego w książce

Wrażliwość: dar czy przekleństwo? Ilse Sand.

W każdym punkcie istnieje pięć możliwych odpowiedzi, z których należy wybrać tylko jedną.

Przy każdym pytaniu wstaw odpowiednią cyfrę:

0 = W ogóle się nie zgadza

1 = W pewnym stopniu się zgadza

2 = Mniej więcej się zgadza

3 = Prawie zupełnie się zgadza

4 = Zgadza się całkowicie

1. Wkładam więcej energii od innych w próby przewidzenia, co może pójść nie tak, i podejmuję więcej działań zapobiegawczych.

punkty:

2. Łatwo daję się zainspirować i mam wiele ciekawych pomysłów.

punkty:

3. Intensywnie współodczuwam ból doświadczany przez innych.

punkty:

4. Mam wrażenie, że mój próg dla ilości napływających jednocześnie bodźców możliwych do przyjęcia jest niższy niż u innych ludzi. Trudno jest mi na przykład prowadzić rozmowę podczas wyszukiwania w internecie informacji.

punkty:

5. Gdy podziwiam piękno natury, wypełnia mnie niesłychana radość.

punkty:

6. Mam dobry kontakt ze zwierzętami oraz roślinami.

punkty:

7. Wyprowadzają mnie z równowagi dźwięki, które najwyraźniej nie przeszkadzają pozostałym.

punkty:

8. Jestem w stanie zaoferować drugiemu człowiekowi wyjątkową intymność i bliskość. Nawiązuję głębokie i wartościowe relacje.

punkty:

9. Łatwo spowodować u mnie wyrzuty sumienia.

punkty:

Suma

10. Uwielbiam nowe doświadczenia i przeżycia, na które absolutnie nie byłem przygotowany.

punkty:

11. Kontakty towarzyskie nigdy mnie nie męczą. W przyjemnej atmosferze potrafię czerpać z nich radość od rana do wieczora. Nigdy nie potrzebuję przerwy ani chwili samotności.

punkty:

12. Lubię pracować pod presją.

punkty:

13. Przeważnie jestem pełen energii i mam dobry humor. Nie ma dla mnie większego znaczenia, co akurat wokół się dzieje.

punkty:

14. Zazwyczaj wychodzę z imprez jako jeden z ostatnich.

punkty:

15. Przyjmuję rzeczy takimi, jakimi są, i rzadko o cokolwiek się martwię.

punkty:

Suma

Rozwiązanie:

Pytania od 1 do 9 stanowią pierwszą grupę. Dodaj wszystkie wyrażone cyframi odpowiedzi w tej grupie.

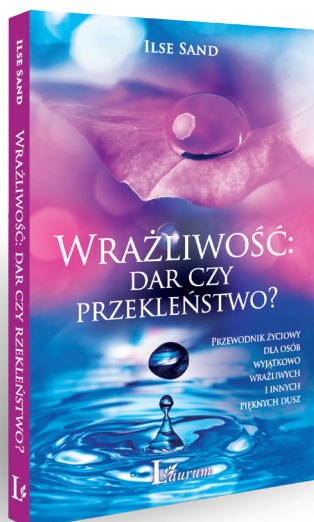
Pytania od 10 do 15 stanowią grupę drugą. Dodaj wszystkie wyrażone cyframi odpowiedzi w tej grupie.

Odejmij następnie łączną liczbę punktów uzyskanych w grupie drugiej od łącznej liczby punktów uzyskanych w grupie pierwszej. **Liczba, którą otrzymasz, reprezentuje twój stopień wrażliwości.**

Wynik będzie zawierał się w przedziale od minus 24 do plus 36. Im wyższy wynik, tym wyższa wrażliwość.

Jeżeli wynosi on od 15 w górę, należysz prawdopodobnie do grona osób wysoko wrażliwych.

KSIĄŻKA *WRAŻLIWOŚĆ: DAR CZY PRZEKLEŃSTWO?*



oferuje konkretne propozycje działań pozwalających zmierzyć się ze swoją zwiększoną wrażliwością w życiu codziennym. Jej przesłanie głosi, że nie ma nic złego w życiu na wolnych obrotach ani w poszukiwaniu bliskości i głębokości w relacjach, że dokonywanie wyjątkowych rzeczy, szybkie tempo i wypalanie się nie są wcale konieczne.

Ilse Sand sama jest osobą o wysokiej wrażliwości i dlatego wypowiada się w tej sprawie w sposób budzący zaufanie.

Ta niewielka książeczka, łatwa i przyjemna w lekturze, może stać się prawdziwym objawieniem i pomocnym przyjacielem dla wielu wrażliwych istot.