

Szuperérzékeny teszt

Ezt a tesztet Elaine N. Aron: Szuperérzékeny vagyok? Című könyvéből emeltem ki.

Ezalapján megnézheted, hogy érzékenységed milyen mértékű. Nem vagyunk egyformák és nem vagyunk egyformán érzékenyek. Ezért kérek, ne alapozd életedet erre a tesztre. Ezt inkább érdekességnek szánom, hiszen sok olyan tulajdonságot felfedezhetsz benne, ami egy szuperérzékenyre érvényes lehet. Mindazonáltal ez nem etalon.



„Mennyire vagy érzékeny?

Önértékelési teszt

Kérek, dönts el, hogy az alábbi kijelentéseket mennyire tartod igaznak vagy hamisnak magadra nézve.

- ◆ Igaz (I) – amennyiben a kijelentés inkább vagy teljességgel igaz rád.
- ◆ Hamis (H) – amennyiben a kijelentés kevésbé vagy egyáltalán nem igaz rád.

Érzékelem és felfogom a környezetemben lévő finom részleteket.	I	H
Mások hangulata hatással van rám.	I	H
Nagyon érzékeny vagyok a fájdalomra.	I	H
Túl mozgalmas napokon szükségét érzem, hogy leheveredjek egy sötét szobában, vagy más, ingermentes környezetben, ahol magamban lehetek.	I	H
Különösen érzékeny vagyok a koffein hatására.	I	H
Nehezen bírom az erős fényeket, az átható szagokat, a durva dolgokat, a közelben visító szirénák és az ezekhez hasonló erős ingereket.	I	H
A belső életem gazdag és bonyolult.	I	H
A hangos zajoktól rosszul érzem magam.	I	H
Mélyen megérintenek a műalkotások vagy a zene.	I	H
Lelkiismeretes vagyok.	I	H
Ijedős vagyok.	I	H
Ideges leszek, ha rövid idő alatt túl sok mindent kell csinálnom.	I	H

Ha valaki a közelemben kényelmetlenül érzi magát, ösztönösen tudom, mire van szüksége, hogy jobb legyen a közérzete (például változtatni a világításon vagy az ülésén).

I H

Bosszant, ha arra próbálnak rávenni, hogy túl sok dolgot csináljak egyszerre.

I H

Igyekszem mindent megtenni, nehogy hibázzak, vagy elfelejtsek valamit.

I H

Tudatosan elkerülöm az erőszakos filmeket és tévéműsorokat.

I H

Nem szeretem, ha túl sok minden zajlik körülöttem, ilyenkor feszült és izgatott leszek.

I H

Ha nagyon éhes vagyok, nem tudok koncentrálni és mogorva leszek.

I H

Az életemben történő változások megráznak.

I H

Észreveszem és élvezem a finom illatokat, jó ízeket, a szép hangokat és műalkotásokat.

I H

Mindennél előbbre való számomra, hogy úgy szervezzem az életem, hogy elkerüljem a túlzott lelki megterheléssel járó, felzaklató helyzeteket.

I H

Ha versenyhelyzetben, vagy egy feladat végzése közben figyelnek, annyira ideges vagy bizonytalan leszek, hogy sokkal rosszabb teljesítményt nyújtok, mint amire egyébként képes vagyok.

I H

Szüleim, vagy tanáram érzékeny, vagy félénk gyerekeknek tartottak.

I H

Teszt értékelése

Ha **12 vagy több kijelentést jelöltél igaznak** valószínűleg szuperérzékeny vagy. Azonban lássuk be, hogy nincs az a pszichológiai teszt, amelyre az életünket alapozhatnánk. Ha a fenti listából egy vagy két kijelentést érzel igaznak, de azokat nagyon, már az is feljogosít rá, hogy különlegesen érzékeny embernek tekintsd magad.”-

forrás: Alaine N. Aron – Szuperérzékeny vagyok? Című könyve

A szuperérzékenységgel én is saját érzékenységemen, saját tapasztalataimon keresztül kezdtem el foglalkozni. Már önmagában az is nagy megnyugvást jelentett számomra, hogy megtudtam, megismertem ezt a tulajdonságomat. De a munka nem állhat meg a felismerés szintjén. Az csak az első lépés a teljesség felé.

Bár azt tapasztalom, ahány ember, annyiféle személyiség, sors és élet, ami a szuperérzékenyekre is ugyanúgy vonatkozik. Azonban az önismereti munka egy szuperérzékenynek talán még fontosabb, hogy

- megismerje fizikai, érzelmi és mentális határait, hogy
- megtalálja a neki optimális eszközöket és módszereket érzelmi és idegrendszerének kiegyensúlyozására, hogy
- boldogabb, teljesebb életet élhessen és
- fejleszthesse rejtett vagy már felszínre került képességeit, melyek megkülönböztetik többi embertársától, mégis hasznára válhatnak a társadalomnak

Azért indítottam el a szuperérzékeny témát az oldalamon, mert szeretnék veled saját tapasztalatokat megosztani. Lehet, hogy így te is eljutsz az első felismeréshez, ami segít egy boldogabb élet felé vezető úton. A honlapomon ebben a kategóriában olvashatod a szuperérzékenységgel kapcsolatos cikkeket. Kérlek kattints a linkre:

[Szuperérzékenység.](#)

Rengetegen nem tudják magukról, hogy szuperérzékeny idegrendszerrel rendelkeznek. Ha szeretnél embertársaidon segíteni, akkor kérlek, oszd meg velük az információt.

Mindenkinek segíthet, akik érzékenyek és azoknak is akik nem, hiszen a szuperérzékenység ténye például egy párkapcsolatban, szülő gyermek viszonyban vagy munkahelyen különös kihívásokat jelenthet.

Nem mindegy, hogy melyik oldalát éljük meg. Képesekké kell válnunk önmagunk elfogadására és meg kell mutatnunk nem érzékeny társainknak, hogy csodálatos tulajdonságaink számukra is érzelmi többletet és szuper élményeket hozhatnak az életben.

Kérlek, tekintsd meg ezen az oldalon, hogy milyen témákkal fogok még foglalkozni és ha szeretnéd olvasni a cikkeimet, itt csatlakozhatsz hozzám:

[Szeretettel várlak!](#)

A közösség építése csodálatos dolog, mert az összetartás, a tapasztalatok megosztása, ötletek átadása a közösség életét sokkal nagyobb energiával támogatja, mintha egymagadban küzdenél a mezőn. Ezért kérlek, beszélj velünk.

Ha szeretnél nekem írni és szeretnél velem gondolatokat megosztani, kérlek, írd az info@alelekillata.hu e-mail címre.

Várom, minden szuperérzékeny társam élményeit, megéléseit és hozzászólását, hiszen, megannyi módszer létezik a kiegyensúlyozásra, az életünk jobbá, boldogabbá tételére és mindannyiunknak más válik be. Ezért kérlek titeket, osszátok meg gondolataitokat velünk, hogy segíthessük egymást. És természetesen írjatok, hogy milyen témákról olvasnátok még szívesen.

Szeretettel,

Kökény Réka
A Lélek Illata oldal megalkotója
www.alelekillata.hu