

## TJEKLISTE - PRINT UD:



LISTEN MED DE TYPISKE TEGN PÅ, AT DU ER MERE SENSITIV END GENNEMSNITTET

FORNEM OG MÆRK HVERT STATEMENT – SÆT KRYDS VED DEM, DER PASSER TIL DIG.

*Kan du svare "sandt" ved minimum 12 af udsagnene, er du højst sandsynlig særlig sensitiv:*



1. Jeg synes at være opmærksom på det u håndgribelige i mine omgivelser. (Energi).
2. Andre menneskers stemninger påvirker mig.
3. Jeg er tilbøjelig til at være meget følsom over for smerte.
4. På travle dage har jeg behov for at trække mig tilbage, til sengen eller et mørkt værelse eller et andet sted, hvor jeg kan få noget privatliv og blive fri for stimulering.
5. Jeg er særligt følsom over for virkningerne af koffein.
6. Jeg bliver let overvældet af ting som kraftigt lys, stærke lugte, grove tekstiler eller sirener i nærheden.
7. Jeg har et rigt, sammensat indre liv.
8. Jeg bliver ilde til mode af høje lyde.
9. Jeg bliver ofte dybt bevæget af kunst eller musik.
10. Jeg er samvittighedsfuld.
11. Jeg bliver let forskrækket.
12. Jeg bliver nervøs, når jeg skal lave meget på kort tid.
13. Når mennesker befinder sig dårligt i et fysisk miljø, ved jeg for det meste, hvad der skal gøres for at gøre det mere behageligt (såsom at ændre belysningen eller siddepladserne).
14. Jeg bliver irriteret, når man prøver at få mig til at gøre mange ting på én gang.
15. Jeg gør mig megen umage for at undgå at begå fejltagelser eller at glemme ting.
16. Jeg gør det til et princip at undgå voldsprægede film og tv-show.
17. Jeg bliver stimuleret på en ubehagelig måde, når der foregår en masse omkring mig.
18. Det at være meget sulten skaber en stærk reaktion i mig, som afbryder min koncentration eller stemning.
19. Forandringer i mit liv ryster op i mig.
20. Jeg bemærker og nyder sarte eller fine dufte, smage, lyde, kunstværker.
21. Jeg prioriterer det højt at indrette mit liv, så jeg undgår rystende eller overvældende situationer.
22. Når jeg er nødt til at konkurrere eller til at blive iagttaget, mens jeg udfører en opgave, bliver jeg så nervøs eller usikker, at jeg klarer mig meget dårligere, end jeg ellers ville have gjort.
23. Da jeg var barn, syntes mine forældre og lærere at opfatte mig som sensitiv eller genert. (eller anderledes)

- ♥ Du oplever, at dit nervesystem går for meget i alarmtilstand for ofte?
  - ♥ Du oplever, at du kan have svært ved at passe på din energi? Udtrættes hurtigt?
  - ♥ Du har svært ved at mærke dig selv & dine behov - og samtidig mærker du alt for meget?
  - ♥ Du trænger du til at være mere i fred med din krop?
  - ♥ Du kan have svært ved at mærke, hvad der er din energi, og hvad der er andres?
  - ♥ Du savner indre følelse af ro og tryghed?
  - ♥ At du har lukket for meget ned for din indre "spirituella"? For ikke at virke mærkelig?
  - ♥ Andre menneskers stemninger og forventninger påvirker dig så meget, at du føler verden hviler alt for meget på dine skuldre?
  - ♥ For at gøre alting perfekt, tager du tit for meget på dig, så tingene "bliver gjort ordentligt"?
- ....og imens brænder du langsomt din energi af.....? ♥

Så mange gange svarede jeg "sandt": \_\_\_\_\_ (Husk - ingen "test" kan stå alene, dette er blot et fingerpeg!)

Testen er udviklet af Elaine Aron og citeret næsten ordret fra bogen *Særligt sensitive mennesker*, Borgens Forlag, 2008.

Spørgsmål i den grønne kasse er mine egne, som jeg har erfaret, mange sensitive inkl. mig selv, kan være udfordret af!

Forhåbentlig blev du lidt klogere, og husk - DER ER INTET GALT MED DIG - DU ER LIGE, SOM DU SKAL VÆRE!



*Elena Michelsen*  
Den Holistiske Oase

