

ILSE SAND

Přecitlivělost není slabost

Jste vysoce citliví? Otestujte se

Před vámi je test, který jsem vytvořila. Máte pět možností, jak odpovědět. Za každou otázku napište číslo.

0 = Vůbec mi to neodpovídá.

1 = Trochu mi to odpovídá.

2 = Přibližně mi to odpovídá.


3 = Skoro úplně mi to odpovídá.

4 = Naprosto mi to odpovídá.

1. Nadchne mě, když slyším krásnou skladbu. _____
2. Spotřebuji mnohem více energie než jiní lidé, protože se snažím předvídat, co všechno může dopadnout špatně, a podnikám opatření. _____
3. Obvykle si hned všimnu, když se objeví nová možnost.

4. Snadno se nadchnu a mám spousty báječných nápadů.

5. Víím, že mezi nebem a zemí je toho mnohem víc, než dokážeme vidět. _____
6. Mám nízký práh bolesti. _____
7. Často se mi stává, že něco, co ostatní považují za maličkost, je pro mě významné. _____
8. Potřebuji být každý den nějakou dobu o samotě. _____
9. Když trávím ve společnosti jiných lidí víc než 2–3 hodiny bez možnosti na chvíli odejít, obvykle mě to vyčerpá. _____
10. Když se schyluje ke konfliktu, mám chuť se schovat. _____
11. Zatěžuje mě i hněv, který není namířený proti mně. _____
12. Utrpení jiných lidí mě hluboce zasahuje. _____
13. Dělán všechno pro zamezení nepříjemných překvapení nebo omylů. _____
14. Jsem kreativní. _____
15. Umělecká díla na mě dokážou hluboce zapůsobit. _____
16. Mám dojem, že moje laťka ohledně toho, jaké množství vjemů dokážu najednou zpracovat, je nížší než u většiny jiných lidí. Mám například problém sledovat hovor a zároveň hledat informace na internetu. _____

17. Nevyhledávám prostředí, které je plné podnětů, například zábavní parky, nákupní centra nebo sportovní utkání. _____
18. Když vidím v televizi násilí, ovlivňuje mě to ještě několik dní potom. _____
19. Všechno promýšlím víc než ostatní. _____
20. Dokážu bez potíží poznat, jak se cítí zvířata nebo rostliny. _____
21. Když pobývám v krásné přírodě, v duchu jásám. _____
22. Mám „tykadla“ na jiné lidi a vnímám, jak jim je. _____
23. Snadno se stává, že mám špatné svědomí. _____
24. Stresuje mě, když se někdo dívá, jak pracuji. _____
25. Vycítím, co je pravda a co ne, a snadno poznám, když někdo něco předstírá. _____
26. Snadno se vyděším. _____
27. Dokážu nabídnout intenzivní pozornost a hluboký kontakt. _____
28. Někdy mě velice rozčilují zvuky, které ostatním zřejmě vůbec nevadí. _____
29. Mám dobrou intuici. _____
- 

30. Samota mi vyhovuje. _____
31. Většinou si všechno rozvažuji, jen málokdy jedním rychle a spontánně. _____
32. Hodně mi vadí hlasité zvuky, pronikavé vůně a ostré světlo. _____
33. Oproti jiným mám větší potřebu v klidu odpočívat. _____
34. Když mám hlad nebo je mi zima, nedokážu se od toho odpoutat. _____
35. Snadno se rozpláču. _____

Celkem: _____

36. Ochotně a bez přípravy se pouštím do nových zážitků.

37. Těší mě, když se mi podaří prosadit svou díky své hbitosti a chytrosti. _____
38. Pobyt ve společnosti mě neunavuje. Když panuje dobrá nálada, můžu si ji užívat od rána do večera, aniž potřebuji odejít do ústraní nebo odpočívat o samotě. _____
39. Adrenalinové sporty – to je moje. _____
40. Nevadí mi pracovat pod tlakem. _____

41. Myslím si, že lidé, kteří na tom nejsou dobře, si za to mohou sami. _____
42. Obvykle mám hodně energie a jsem v dobré náladě bez ohledu na to, co se kolem mě děje. _____
43. Z večírku obvykle odcházím mezi posledními. _____
44. Beru všechno, jak to přichází, a jen málokdy si dělám starosti. _____
45. Dokážu strávit celý víkend na chatě s partou kamarádů, aniž bych musel(a) být chvílemi o samotě. _____
46. Potěší mě, když mě přátelé a známí překvapí nečekanou návštěvou. _____
47. Nepotřebuji příliš mnoho spánku. _____
48. Rád(a) vystřeluji petardy. _____

Celkem: _____

Otázky 1–35 patří do první skupiny. Spočítejte čísla v odpovědích v první skupině. Pokud jste například na všechny otázky odpověděli číslem 1, součet je 35.

Otázky 36–48 patří do druhé skupiny. Spočítejte čísla v odpovědích v druhé skupině. Pokud jste například na všechny otázky odpověděli číslem 2, součet je 26.

Pak odečtete od součtu ze skupiny 1 součet ze skupiny 2. Získáte tak číslo vyjadřující míru vaší citlivosti. Toto číslo se nachází někde mezi -52 a +140. Čím je vyšší, tím jste citlivější. Pokud je vaše číslo vyšší než 60, pravděpodobně jste vysoce citliví.

Výsledek testu musíme brát s rezervou. Když chceme o člo-
věku něco sdělit na základě testu, nikdy to není úplně jedno-
značné. Mnohé aspekty v testu zahrnutý nejsou. Výsledek se
také může měnit podle toho, jakou máte v den testu náladu.
Poskytne vám jen hrubou představu o míře vaší citlivosti a ni-
jak na něm nelpěte.