



DM Reiki & Healing  
[www.dmreikihealing.com](http://www.dmreikihealing.com)

## Zelftest hoogsensitiviteit

---

### Zelftest : Ben je Hoogsensitief?

Bron: Van Dr. Elaine N. Aron

Vraag	ja	nee
Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving	ja	nee
Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen	ja	nee
Ik ben nogal gevoelig voor pijn	ja	nee
Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of een donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn	ja	nee
Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne	ja	nee
Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels, of harde sirenes	ja	nee
Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld	ja	nee
Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden	ja	nee

Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek	ja	nee
Ik ben consciëntieus	ja	nee
Ik schrik gemakkelijk	ja	nee
Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd	ja	nee
Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijvoorbeeld het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen)	ja	nee
Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen	ja	nee
Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet	ja	nee
Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows	ja	nee
Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt	ja	nee
Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur	ja	nee
Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk	ja	nee
Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan	ja	nee
Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij hoge prioriteit	ja	nee
Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers wordt gekeken, wordt ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk	ja	nee
Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden	ja	nee

Als je veertien of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoog sensitief.

Meer informatie of coaching hoe om te gaan met je hoogsensitiviteit kun je krijgen bij DM Reiki & Healing, door individuele coaching traject of door je op te geven voor de vele

workshops en events die er georganiseerd worden door DM Reiki & Healing .

Op de website: [www.dmreikihealing.com](http://www.dmreikihealing.com) vind je de agenda van de workshops die worden georganiseerd.

