Perseus Forschungsgesellschaft
Forschung zur Wirksamkeit von anthroposophischen Therapie-Konzepten

eurythmy4you.com
Online courses and trainings for every body

Восьмиступенчатый опросник HSP Исследовательского сообщества «Персей»

Как вы ощущаете свою высокую чувствительность между проблемами и самореализацией, основываясь на своем повседневном опыте?

1. Как вы реагируете на небольшие внешние раздражители, когда они возникают без спроса?				
Я часто очень остро реагирую на мелочи и слишком чувствителен.		⇦ ⇨		Внимательность к мелочам для меня естественна и полезна.
1	2	3	4	5

2. Как вы справляетесь с этим, когда чувствуете, что что-то должно или могло бы быть лучше?				
Я становлюсь перфекционистом и стараюсь достичь как можно большего.		⇦ ⇨		Мне легко реализовать то, что я чувствую, и донести это до других.
1	2	3	4	5

3. Как вы справляетесь с напряжением и противоречиями жизни?				
Я теряюсь во множестве возможностей и в своих желаниях.		⇦ ⇨		Я могу собраться и найти свой центр внутри себя.
1	2	3	4	5

4. Как на вас влияет ваша открытость и интерес к другим людям?				
У меня проблемы с расставлением границ. Мне больно, когда другие не так открыты, как я.		⇦ ⇨		Я создаю отношения сознательно и независимо от того, как реагируют другие.
1	2	3	4	5

5. Как вы справляетесь с травмами? Сможете ли вы по-прежнему раскрыться?				
Я не могу контролировать свои эмоции, причиняю боль другим и себе.		⇦ ⇨		Я могу сохранять глубину чувств и спокойствие даже в сложных ситуациях.
1	2	3	4	5

6. Как вы справляетесь с тем, что вас не понимают и отвергают?				
Я неуверен в себе, размышляю о проблемах и испытываю трудности с принятием решений.		⇦ ⇨		Я конструктивно всё осмысливаю и могу донести это хорошим тоном.
1	2	3	4	5

7. Как вам удаётся справляться со своей огромной восприимчивостью?				
Многочисленные сенсорные стимулы моего окружения давят на меня так сильно, что я едва могу это вынести.		⇦ ⇨		Я могу сознательно контролировать свою способность воспринимать внешние впечатления.
1	2	3	4	5

8. Насколько хорошо Вам удается действовать в гармонии со своим сердцем?				
Я часто испытываю болезненные переживания и легко вхожу в роль жертвы.		⇦ ⇨		Я чувствую себя свободным внутри, ценным и могу действовать самостоятельно.
1	2	3	4	5