Восьмиступінчастий опитувальник ВЧЛ Дослідницької спільноти «Персей»

Як ви відчуваєте свою високу чутливість між проблемами та самореалізацією, ґрунтуючись на своєму повсякденному досвіді?

1. Як ви реагуєте на невеликі зовнішні подразники, коли вони виникають мимоволі?				
Я часто дуже гостро реагую на дрібниці та дуже чутливий.		⇦ ⇨		Уважність до дрібниць для мене природна та корисна.
1	2	3	4	5

2.Як ви даєте собі раду, коли відчуваєте, що щось повинно або могло бути кращим?				
Я стаю перфекціоністом і намагаюсь досягнути як можна більшого.		⇦ ⇨		Мені легко реалізувати те, що я відчуваю, і донести це іншим.
1	2	3	4	5

3. Як ви долаєте напругу та протиріччя життя?				
Я гублюсь в багатьох можливостях та в своїх бажаннях.		⇦ ⇨		Я можу зібратись та знайти свій центр всередині себе.
1	2	3	4	5

4. Як на вас впливає ваша відкритість та інтерес до інших людей?				
У мене проблеми з виставленням кордонів. Мені боляче, коли інші не так відкриті, як я.		⇦ ⇨		Я створюю відносини свідомо і незалежно від того, як реагують інші.
1	2	3	4	5

5. Як ви долаєте травми? Чи можете як і раніше розкритися?				
Я не можу контролювати свої емоції, причиняю біль іншим і собі.		⇦ ⇨		Я можу зберігати глибину почуттів та спокій навіть в складних ситуаціях.
1	2	3	4	5

6. Як ви справляєтесь з тим, що вас не розуміють та відторгують?				
Я не впевнений в собі, роздумую про проблеми та відчуваю труднощі з приняттям рішень.		⇦ ⇨		Я конструктивно все осмислюю та можу це донести хорошим тоном.
1	2	3	4	5

7. Як вам вдається дати собі раду зі своєю величезною сприйнятливістю?				
Численні сенсорні стимули мого оточення тиснуть на мене так сильно, що я ледь можу це витримати.		⇦ ⇨		Я можу свідомо контролювати свою здатність сприймати зовнішні враження.
1	2	3	4	5

8. Наскільки добре вам вдається діяти у гармонії зі своїм серцем?				
Я часто відчуваю болісні хвилювання та легко входжу до ролі жертви.		⇦ ⇨		Я відчуваю себе вільним всередині, цінним та можу діяти самостійно.
1	2	3	4	5