**HSP Levenskunst-test**

**Wat is hooggevoeligheid?**

E. Elaine Aron (grondlegger van de term HSP: Hoog Sensitief Persoon) onderscheid vier kenmerken:

* sensorische gevoeligheid (sensory processing sensitivity) Dan ben je gevoelig voor licht, geluid of andere zintuiglijke prikkels zoals prikkende labeltjes van kleding, kou of warmte.
* emotionele intensiteit, zoals bijvoorbeeld het aanvoelen van sfeer en emoties van anderen, empathisch vermogen of je ervaart je eigen emoties intenser.
* de diepgaande informatieverwerking, je denkt langer en dieper na, maakt scenario’s in je hoofd, overziet snel de mogelijkheden en risico’s.
* Snellere overprikkeling (stress). Vanuit mijn praktijkervaring zie ik ook het tegendeel, sneller kans op onderprikkeling bij een deel van de HSP-ers. Dit veroorzaakt ook stress.

Kort gezegd is het **DOES**: **D**iep voelen, denken, ervaren en verwerken. **O**verprikkeling (en onderprikkeling), **E**motionele reactiviteit, **S**ubtiliteiten.

**Wat is levenskunst?**

De kortste omschrijving van levenskunst is het leren omgaan met jezelf en de wereld. Wie ben jij in contact met de ander? Het verwerven van een authentieke levenshouding door erachter te komen wie je bent en wat voor jou belangrijk is en je wensen en keuzes daarop af te stemmen om jouw leven mooier te maken.

**De test**

Deze uitgebreide hsp-test is geïnspireerd door de algemene HSP test van Elaine Aron en door de 3-in-1 test van Antoine van Staveren. De test heeft niet als doel deze testen te vervangen door een compleet nieuwe. Het is een aanvullende test die mijn inziens eer doet aan de kwaliteiten van hooggevoeligheid en eer doet aan een wens de kwaliteit van jou leven te verhogen.

De test is geen wetenschappelijke test maar een vernieuwende richtingaanwijzer voor zelfkennis. Het geeft meer inzage op de vraag: ‘In hoeverre kan ik mijn gevoelige kwaliteiten inzetten?’ en ‘In hoeverre kan je constructief omgaan met de lasten?’ Kortom:

**Hoe kan ik krachtig eigen-wijs leven vanuit mijn gevoel?**

**Hoe doe ik de test?**  
Het is belangrijk dat je de test op je gemak doet. Neem er de tijd voor. Desnoods in delen.  
Ook hier geldt, beantwoord iedere vraag al naar je gevoel je ingeeft. Omcirkel dát antwoord waar het gewicht van je gevoel het meest naar uitgaat ook al herken je je niet in alles van het betreffende antwoord. Als er twee antwoorden voor je van toepassing zijn kies dan dat antwoord waar je gevoel het meeste naar uit gaat.

**Tel vervolgens op hoe vaak je A, B en C hebt gekozen.**

[www.lindajohannavanlier.nl](http://www.lindajohannavanlier.nl)

**1. Ben jij je bewust van subtiele signalen in je omgeving? Oftewel merk jij meer op?**

A. Ja dat klopt, ik ervaar dat ik veel meer subtiele signalen opmerk die anderen niet zo snel oppikken. Ik voel me hierdoor snel overweldigd. Ik weet nog niet zo goed hoe ik hiermee om moet gaan.

B. Nee, ik dat ervaar ik niet.

C. Ik ervaar dat ik vergeleken met andere mensen om me heen veel meer subtiele signalen oppik. Ik weet dit en kan bij mezelf blijven zodat het me niet overweldigd. Het kan me zelfs voordelen opleveren waar ik in dat moment gebruik van maak. Want het is een kwaliteit van mij. Ik heb leren selecteren en doseren waardoor ik niet (teveel) overweldigd raak.   
 **2. Hoe ga je om met sferen, stemmingen en emoties van andere mensen?**

A. Sferen en stemmingen van andere mensen voel ik goed aan en dat kan ook makkelijk mijn eigen innerlijke sfeer en stemming beïnvloeden. Ik kan het gevoel hebben alsof ik ‘leeg loop’. Ik pas me te snel aan of kan moeilijk mijn grenzen aangeven.

B. Sferen en stemmingen van andere mensen vallen me in eerste instantie niet zo op, behalve als de ander ze daadwerkelijk uit of erover vertelt. Ik word er niet nadelig door beïnvloed. Ik kan me gewoon goed voelen als andere mensen zich niet goed voelen. Dat wil niet zeggen dat ik niet meeleef.

C. Het is inderdaad zo dat sferen, stemmingen en emoties door mij snel worden aangevoeld. Ik kan de sferen en stemmingen bewust goed en (vrij) neutraal opmerken en die er in dat moment laten zijn zonder (veel) weerstand. Ik verblijf dan bewust bij en in mezelf en ik kan het bij de ander laten. Ik hoef er niets mee. De ander heeft zijn of haar eigen proces net zoals ik de mijne heb en daar focus ik mij op.

**3. Hoe gevoelig ben je voor pijn en hoe ga je ermee om? Heb jij sneller of meer dan anderen kwalen? (allergieen, buikpijn, hoofdpijn, eczeem, moeheid enz.)**

A. Ik merk zelfs de kleine pijntjes snel op in mijn lichaam en dat heeft dan ook makkelijk invloed op mijn humeur. Ik merk dat iedereen wel eens pijn heeft, maar het kan mij erg bezig houden. Soms klaag ik er ook over. Ik heb ook vaker ‘vage’ klachten/ongemakken zoals hoofdpijn, buikpijn, allergieen, pijnlijke steken, huidproblemen enz. Soms heb ik daarbij de gedachte: ‘dat heb ik weer’ of ‘ik heb ook altijd wat’.

B. Ik merk pijn wel op, maar de klachten verschuiven naar de achtergrond als ik met de dagelijkse bezigheden bezig ben. Het stoort me merendeels niet. Ik heb niet het vermoeden dat ik meer gevoelig hiervoor ben dan de gemiddelde ander. Ook beïnvloedt het mijn doen en laten niet zozeer.

C. Ik merk pijn snel op in mijn lichaam. Ik heb vaker ‘vage’ klachten, ervaar sneller pijn en de klachten hangen vaak ook samen met emotie en/of overprikkeling. Ik kan die pijn er dan laten zijn, ik neem het waar en voel ik wat ik en mijn lichaam nodig hebben op dat moment en handel daarna. Dat kan zijn iets schrappen in mijn agenda zodat ik me-time heb, dat kan zijn een fijne douche/bad nemen of yoga/mediteren. Als dit niet kan, dan laat ik mijn klachten niet mijn gemoedstoestand regeren. Ik kan dan relativeren en mijn focus verleggen. Soms betekent dat dus ook bewust wel doorgaan ondanks de klachten.

**4. Merk je tijdens drukke dagen een behoefte op om je terug te trekken en even alleen kan zijn? Merk je dat je zowieso veel behoefte hebt aan me-time?**

A. Inderdaad. Dergelijke drukke dagen onttrekken veel energie en dan word ik dusdanig overprikkeld dat ik ruimte voor mezelf nodig heb om te herstellen en tot mezelf te komen. Meestal doe ik dit te weinig en te laat. Ik ervaar te weinig ruimte en tijd voor me-time. Waardoor ik vaak te laat of te weinig ruimte neem voor mezelf. Het lijkt ook dat ik dat mezelf moeilijk kan gunnen.

B. Drukke dagen heeft iedereen wel eens maar ik raak daar over het algemeen niet overprikkeld van. Als ik dan eventueel wat moe ben dan is dat na een nachtje slapen gewoon weer over.

C. Natuurlijk heb ik drukke dagen. Ik kies ervoor om bewust bij mezelf te blijven en heb hiervoor handvatten. Als ik merk dat het toch ‘teveel’ is merk ik deze signalen op doordat ik in goed contact sta met mijn lichaam en geest. Ik merk mijn behoefte op en handel hier ook naar. Ik maak ruimte voor me-time. Ondanks dat dat soms moeilijk is in verband met mijn partner of in mijn gezin.

**5. Vind je dat jouw werk past bij wie je bent, jouw waarden en jouw kwaliteiten?**

A. Ja dat vind ik, ik ervaar weinig stress en veel betekenis in mijn werk.

B. Dat maakt me niet zoveel uit.

C. Nee, ik ervaar teveel stress en te weinig betekenis in mijn werk.

**6. Vind je dat jouw privé-leven in lijn is met hoe jij het graag zou willen? En in hoeverre ervaar je hierin levensgeluk?**

A. Ja, ik ervaar veel levensgeluk. De dingen die ik belangrijk vind in het leven zijn er ook en daar kan ik optimaal van genieten.

B. Ik leef mijn leven en sta daar niet zoveel bij stil. Over het algemeen voel ik me wel gelukkig.

C. Nee, ik zou graag meer levensgeluk willen ervaren en meer stil kunnen staan bij dingen die ik belangrijk vind in het leven. Ik geniet te weinig en ervaar weinig tijd/ruimte om te genieten.

**7. Raak je over het algemeen gemakkelijk overvoerd door prikkels zoals fel licht (zonlicht, tl licht), sterke geuren, grove weefsels of specifieke geluiden (muziek te hard, kauwen van mensen, tikken van klok)?**

A. Ik herken dat. Dergelijke prikkels komen gemakkelijk, direct en hard bij me binnen en dat voel ik duidelijk doordat ik me er overprikkeld door voel. Ik kan dan mijn aandacht er niet goed bij houden. Het kan me irriteren.

B. Ik heb daar vrijwel geen of nooit last van.

C. Ik merk deze prikkels inderdaad snel op. Maar het lukt me om bij mezelf te blijven. Ik merk het op maar ik kan het ook weer laten gaan door mijn focus en aandacht ergens op te leggen.

**8. Vind je dat je een rijke en complexe innerlijke belevingswereld hebt?**

A. Dat vind ik inderdaad. Ik ervaar veel gedachten, gevoel en als gevolg daarvan emoties. Dit overweldigd me vaak.

B. Niet dat ik weet. Het valt me in ieder geval niet op dat het meer is dan de gemiddelde ander.

C. Je dat heb ik. Ik ervaar veel gedachten, gevoel en emotie maar ik kan er goed mee omgaan, ik kijk welke gedachten, gevoel mij dient en wat mij niet dient. Bovendien krijg ik juist ook energie juist door mijn innerlijke belevingswereld.

**9. Hoe voel je je in een omgeving met harde geluiden?**

A. Ik voel me dan merendeels niet op mijn gemak. Ik voel de geluiden makkelijk binnenkomen en ik heb daar last van. Ik kan me er ook snel aan ergeren.

B. Ik voel me gewoon wel goed. Het heeft in de meeste gevallen geen echte invloed op mij.

C. Harde geluiden komen makkelijk bij me binnen en die kan ik ook voelen. Ik kan er echter over het algemeen goed mee omgaan. Ik hou mijn aandacht bij mezelf in die momenten, alsof ik in mijn eigen ruimte kan verblijven en het buiten mezelf kan houden. Zo voorkom ik bijvoorbeeld irritaties.  
 **10. Krijg je een opgejaagd gevoel/stress als je veel moet doen in een kort tijdsbestek? Hoe stressgevoelig ben jij überhaupt?**

A. Ik krijg daar inderdaad een opgejaagd gevoel van en dat geeft me spanningen  
omdat ik veel bezig ben om alles zo goed mogelijk af te krijgen. Het kan me dan  
moe maken. Ik ervaar snel stress. Mede doordat ik meteen allerlei gedachten binnen krijg, waardoor het onrustig wordt.

B. Nee, ik laat me merendeels niet zo snel opjagen. Ik kan niet meer doen dan  
mijn best. Ik ben niet bovengemiddeld gevoelig voor stress.

C. Ja, als ik niet uitkijk kan ik in die momenten opgejaagd worden. Ik herken die  
gevoelens echter op tijd en doe de dingen zoveel mogelijk in ontspanning maar  
kan toch goed doorwerken. Ook kan ik aangeven wat ik wil en waar mijn  
grenzen liggen zodat over het algemeen een opgejaagd gevoel wordt vermeden. Ik ben wel gevoeliger voor stress maar ik heb mijn werk en mijn leven hierop aangepast en ik heb regelmatig me-time momenten om te ont-stressen.

**11. Doe je erg je best om geen fouten te maken en/of dingen te vergeten?**

A. Dat klopt, ik doe daar erg mijn best voor omdat ik het zeer vervelend vind als  
ik een fout maak of iets vergeet. Ik ben perfectionistisch. Als het gebeurt voel ik me er onzeker en teleurgesteld onder. Ik voel me snel afgewezen.

B. Nee, ik doe dat over het algemeen eigenlijk niet. Van fouten leer je en wie  
maakt er geen fouten? Iedereen kan iets vergeten dus ik ook wel eens.

C. Fouten maken of dingen vergeten is iets wat ik inderdaad liever wil  
voorkomen en daarom ben ik zoveel mogelijk aandachtig in de dingen die ik doe.  
Mocht ik iets vergeten of een fout maken dan is dat jammer maar daar kan ik  
ook van leren. Het is niet zo dat ik er ontregeld van raak. Ik doe niet erg mijn  
best om fouten te voorkomen of om iets niet te vergeten, maar ben wel alert en  
ik kan daardoor goed inspelen op de situaties in dat betreffende moment. Ik herken mijn afwijzingsangst en ga hier op een constructieve manier mee om.

**12. Hoe voel jij je als er veel om je heen gebeurt? Hoe ervaar jij het als er veel mensen zijn?**

A. Als er veel om me heen gebeurt voel ik me vaak ongemakkelijk en ik kan me  
slechter concentreren. Ik kan het gevoel hebben dat ik het niet ‘bij kan houden’.  
Ik heb daar last van. Ik raak snel overprikkeld.

B. Ik voel me meestal wel goed eigenlijk. Het is voor mij prima als er veel om  
me heen gebeurt en ik kan meegaan met de stroom.

C. Als er veel om me heen gebeurt blijf ik bewust en bij mezelf. Alsof ik dan een  
soort van rust of stilte ervaar in mezelf in die momenten. Ik verblijf dan meer in  
mijn eigen centrum en dan heb ik weinig tot geen last van de dingen om me  
heen. Ik kan rust vinden in mijn centrum.   
 **13. Halen veranderingen in het leven je gemakkelijk uit balans?**

A. Ja, ik hou niet van veranderingen en zeker niet als ze heel plotseling gebeuren.  
Het voelt niet fijn en mijn denken zorgt voor behoorlijke gespannenheid en dat  
brengt me ten opzichte van andere mensen meer van stuk dan ik zou wensen.

B. Nee, ik kan er vrijwel in de meeste gevallen goed mee omgaan. Ik waai  
grotendeels eenvoudig met de wind mee.

C. Ik merk dat veranderingen in mijn leven snel invloed op me kunnen hebben.  
Mijn denken kan gemakkelijk doemscenario’s creëren. Ook al voelt het in zijn  
geheel niet fijn, ik kan toch in het hier-en-nu en bij mezelf verblijven. Ik kijk wat  
er vervolgens qua situaties op me af komt om daar zo goed mogelijk mee om te  
gaan zonder dat het denken altijd de overhand neemt.

**14. Ervaar jij dat het druk is in je hoofd? Ervaar jij veel gedachten?**

A. Ja ik ervaar veel onrust in mijn hoofd, alsof mijn hoofd altijd aan staat. Ik heb veel gedachten en ik pieker veel.

B. Ik denk uiteraard wel na, en ervaar ook wel gedachten maar ik ervaar niet specifiek een (te) vol hoofd.

C. Ja ik ervaar veel gedachten en ook wel onrust in mijn hoofd. Echter kan ik wel bij mezelf blijven en in mijn centrum blijven. Zo kan ik in het oog van de storm van gedachten blijven en zelf kijken welke gedachten mij dienen en welke niet. Ook zorg ik goed voor mezelf (mijn hoofd, hart en lichaam) en hierdoor ervaar ik veel meer rust.

**15. Herken je het gevoel dat je voor de ander wil zorgen zodat diegene zich fijn  
voelt of in activiteiten wordt ontlast door jouw hulp?**

A. Ja. Ik schiet de ander snel te hulp ook al wordt het door die ander niet altijd  
uitdrukkelijk gevraagd. Harmonie in een situatie doet mij zelf ook goed en daar zet ik  
me voor in. Ik pas me snel aan en zet het belang van een ander snel voorop.

B. Natuurlijk zal ik helpen als het gevraagd wordt, zeker als het  
mijn vrienden zijn. Het algehele gevoel van willen zorgen voert niet de  
boventoon.

C. Ja, het is een algeheel gevoel van innerlijke liefde voor mens en dier wat ik  
voel zonder er iets voor terug te hoeven krijgen of om geaccepteerd te worden.  
Ik vergeet mezelf niet omdat ik uit zelfliefde en selfcare ook voor mezelf kan kiezen in plaats van voor de ander.

**16. Ben je geïnteresseerd in spirituele onderwerpen, zingeving, levensvragen  
bewustwording en zelfontwikkeling?**

A. Dat heeft zeker mijn interesse. Ik heb soms moeite met de hardheid van onze maatschappij en ik zoek automatisch naar meer zingeving en ‘het grotere plaatje’. Ik zie hoe het ook allemaal anders zou kunnen met de mensheid en de maatschappij. Ik ben hierdoor wel zoekende naar mijn plek in de maatschappij en voel me vaak anders. Dit gevoel maakt dat ik het soms moeilijk vind om authentieke keuzes te maken.

B. Ik ben daar niet zo mee bezig. Het kan interessant zijn maar het kan ook  
snel zweverig worden. Je moet met beide benen op de grond blijven staan. Ik  
ben meer met de dagelijkse gebeurtenissen bezig omdat dat meer mijn  
interesse heeft.

C. Ik doe veel aan zelfontwikkeling en heb een onderzoekende levenshouding. Ik zie dat de maatschappij daar over het algemeen minder in geïnteresseerd is, maar dat hoort ook bij het leven. Ik ben een voorloper op een andere maatschappij van hoe dingen ook anders /bewuster kunnen. Ik ben hier oke mee en durf authentieke keuzes te maken die mogelijk afwijken ‘van de norm’ /anders zijn maar ik doe het dan ook voor mezelf. Ook kan ik er andere mensen mee inspireren.

**17. Ben je vaak bezig met denken over hoe andere mensen over je kunnen  
denken?**

A. Ja, daar ben ik veel mee bezig. Ik hoop dat anderen me aardig vinden en zullen  
accepteren en daar kan ik erg mijn best voor doen. Dergelijke gedachtes maken  
me ook snel onzeker.

B. Nee daar ben ik merendeels niet mee bezig.

C. Ik heb steeds meer vertrouwen in mezelf gekregen en ik ben daar niet (meer)  
zo mee bezig. Ik kan wel benieuwd zijn naar andermans ideeën maar het is niet  
zo dat anderen me aardig moeten vinden omdat ik onzeker ben. Ik ben nu  
eenmaal mezelf, ik ken mijn eigen waarheden vanuit mijn gevoel. Ik kan bij mezelf blijven.

**18. Hoe reageert je lichaam op situaties met bovengemiddelde stress?**

A. Ik krijg vrij snel last van moeheid, algehele gespannenheid, maagpijn,  
hoofdpijn, onrustige darmen, kriebelende zenuwen of een algemeen  
onbehaaglijk gevoel. Ik kan moeilijk met stress omgaan zodat ik  
regelmatig geconfronteerd wordt met deze lasten.

B. Ik kan wel wat hebben. Over het algemeen krijg ik niet zo snel fysieke  
klachten door dergelijke situaties.

C. Ik merk dat mijn lichaam snel gevoelig is voor stress en het reageert daarop.  
Ik kan dan last krijgen van moeheid, algehele gespannenheid, maagpijn,  
hoofdpijn, onrustige darmen, kriebelende zenuwen of een algemeen  
onbehaaglijk gevoel. Het is echter zo dat ik tijdig ingrijp en de rust in mezelf kan  
(her) vinden. Ook plan ik tijd in om te herstellen van stress door me-time en selfcare.

**19. Ben jij iemand die andere mensen goed kan inspireren en motiveren?**

A. Dat klopt. Ik ben visionair ingesteld en zie verschillende mogelijkheden in een  
vroeg stadium waarbij ik merk dat anderen dat nog niet zien. Ik kan dan wel het  
contact met mezelf verliezen door mijn groot enthousiasme of doordat ik me verantwoordelijk ga voelen voor de ander.

B. Ik merk dat ik niet echt de behoefte voel om anderen te inspireren of te  
motiveren. Ik ben eerder iemand die met de stroom meegaat en dat ik graag  
mijn eigen bezigheden alle aandacht geef. Anderen zijn misschien meer geschikt  
om te kunnen inspireren of te motiveren en dat is prima voor mij.

C. Ik ben inderdaad visionair ingesteld en zie verschillende mogelijkheden in  
een vroeg stadium waarbij ik merk dat anderen dat nog niet zien. Het doet me  
goed om deze kwaliteiten in de praktijk te brengen zonder dat ik het contact met  
mezelf verlies. Ik weet balans te houden en me ook niet verantwoordelijk te voelen voor anderen.

**20. Vind jij jezelf een perfectionist?**

A. Jazeker. Ik vind mezelf in veel dingen soms overdreven perfectionistisch. Ik  
herken een soort van angst om fouten te maken. Ik ervaar ook dwangmatige gedachten hierbij. Ik vind het lastig om niet zo perfectionistisch te zijn.

B. Ik ben eigenlijk geen perfectionist. Ik doe de dingen zo goed mogelijk en  
dan is het ook goed. Ik ben merendeels best tevreden en het hoeft voor mij niet  
zozeer altijd beter te gaan zoals het gaat.

C. Ik ben wel perfectionistisch ingesteld. Niet zozeer omdat ik bang ben om  
fouten te maken, maar omdat ik voorzie hoe goed, mooi of nuttig iets kan zijn.  
Als ik dat dan kan bereiken geeft me dat een prettig gevoel en het geeft me rust  
omdat ik juist het overzicht behoud. Als situaties tegen zitten dan kan ik daar  
goed mee omgaan en ik speel daar ontspannen op in. Ik heb geleerd dat 70 procent in plaats van 100 procent ook goed is. Door niet teveel van mezelf te vragen, kan ik ontspannen.

**21. Kun je goed je eigen grenzen aangeven?**  
A. Nee daar heb ik moeite mee. Ik heb het gevoel dat anderen makkelijk over me  
heen kunnen lopen. Nee zeggen tegen de ander en daarmee dus ja zeggen tegen  
mezelf vind ik lastig. Ik ben bang dat ik anderen daarmee kwets of dat ze me  
onaardig zullen vinden. Het gevolg is dat ik vaak dingen doe die ik eigenlijk niet  
wil en dat geeft een algeheel onprettig gevoel.

B. Ik kan meestal goed mijn grenzen stellen en aangeven in wat ik wil of juist niet  
wil. Ik ben daar merendeels duidelijk in ongeacht wat een ander daarvan zal  
vinden. Dat maakt me eigenlijk niet zoveel uit.

C. Grenzen bewaken zie ik als onderdeel van goede self-care. Ik zie dat ik ook ja mag zeggen  
tegen mezelf. Ik kan duidelijk en ontspannen communiceren en ik kan verwachtingen van anderen managen. Ik geef mezelf ook ruimte door bijvoorbeeld niet meteen een afspraak vast te leggen maar door aan te geven om erover na te denken.

**22. Hoe ga je om met je enthousiasme die je voor verschillende situaties kunt  
hebben?**A. Ik kan ergens helemaal voor gaan. Het kan zelfs zo zijn dat ik van geen ophouden weet en alsmaar doorga met dergelijke situaties of activiteiten. Ik ken dan geen rem. Achteraf kost me dat me (te) veel energie.

B. Als ik enthousiast ben kan ik ergens voor gaan omdat ik het erg leuk vind om  
het te doen. Ik vind 100% overigens genoeg en ik heb het geduld om op een  
ander moment weer verder te gaan met de activiteiten. Dat is het meest  
verstandig.

C. Ik kan ergens helemaal voor gaan. Het is voor mij belangrijk de ontspanning in de situaties en activiteiten te behouden dus niet gehaast bezig te zijn in die momenten. Juist dan ga ik ergens ten volle in op en kan ik er van genieten. Ook al herken ik de impulsen om door te gaan, toch kies ik ervoor om op tijd rustmomenten te nemen en te stoppen. Dit zorgt voor ontspanning en nieuwe inspiratie.

**23. Wat betekent het werkwoord ‘moeten’ voor jou?**

A. Ik vind het lastig als er zoveel ‘moet-activiteiten’ zijn. Dat benauwd me. Als mijn agenda vol staat met activiteiten dan voel dat ‘niet vrij’. Ook voel ik weerstand als ik het ‘moeten’ opgelegd krijg. Ik bepaal graag zelf.

B. In het leven zijn er nu eenmaal veel dingen die moeten gebeuren. Als je ze dan  
uitvoert ben je er snel weer vanaf. Ik vind dat je even moet doorbijten in die  
situaties en er niet teveel bij stil moet staan. Ook al is het niet altijd even leuk.  
Dan gaat het prima.

C. Ik merk dat het gewicht van ‘moeten’ voor mij verminderd als er meer  
‘mogen’ en ‘willen’ in mijn leven is. Ik denk dit dan ook bewust om en ik zorg dat ik bewuste keuzes maak. Door voldoende tijd en ruimte voor mezelf te creëren en de rust en ontspanning te vinden gaan de dingen automatisch meer als vanzelf. Het ‘moeten’ is dan minder in mijn gevoel aanwezig.

**24. In hoeverre heb jij je leven aangepast op je hooggevoeligheid? In hoeverre maak jij bewuste keuzes om meer (bij) jezelf te zijn?**

A. Ik wil graag zo zijn als anderen. Dus ik heb er moeite mee om andere keuzes te maken. Bijvoorbeeld eerder weg gaan op feestjes. Ik wil niet graag anders zijn, ‘saai’ zijn. Ik ben bang wat anderen ervan vinden.

B. Ik ervaar niet dat gevoelig zijn iets is waar je je leven op moet aan passen.

C. Ik maak bewuste keuzes in mijn leven op alle gebieden; hoeveel ik werk, hoe ik werk, hoe ik mijn huis inricht, mijn routines, mijn tempo, mijn relaties en vrienden, hoe laat ik wegga op een feest (en of ik überhaupt ga) enz. Dit doe ik omdat ik voel dat authentieke keuzes mij helpen bij mezelf te zijn en te blijven.

**25. In hoeverre past het leven dat je leeft bij jou? Doe je wat je graag doet qua werk? Ga je om met mensen waar je energie van krijgt? Ben je gelukkig in je relatie?**

A. Ik heb moeite met keuzes te maken. Ik twijfel al langer over dingen in mijn leven zoals werk en/of relaties/vrienden maar ik durf hierin niet zo goed een verandering in aan te gaan. Ik wil misschien wel rigoureuzere keuzes maken maar mijn hoofd en hart hebben ruzie.

B. Ik ben tevreden met mijn leven zoals het is.

C. Ik durf keuzes te maken omdat ik weet dat het mij altijd iets mooiers op gaat leveren ondanks dat het onwennig of pijnlijk zal zijn.

Aantal A antwoorden:  
Aantal B antwoorden:  
Aantal C antwoorden:

**Resultaat**

De test geeft je huidige hooggevoelige situatie weer. Waar kan je juist goed mee omgaan? Waar ben je goed in betreffende diverse situaties waar andere mensen wel last van ondervinden? Kan je deze kwaliteiten gebruiken voor dat wat nog wel een last voor je is? Leef jij het leven wat goed voor je is?

**A-antwoorden:**  
Indien je de meeste vragen met A hebt beantwoord dan heb je zeer waarschijnlijk hooggevoelige eigenschappen. Je herkent je hooggvoeligheid en hebt ook al stappen gezet om je hooggevoeligheid en erkennen / accepteren maar je hebt last van je hooggevoeligheid. Je ziet de kwaliteiten wel maar doordat je het moeilijk vind om bij jezelf te blijven ervaar je het sneller als een last. Je loopt ertegenaan dat je niet genoeg ruimte voelt voor jezelf en je ervaart weinig richting in je leven. Hierdoor voel je dat er niet ‘alles uit komt’ bij jou. Je bent zoekende in hoe jij krachtig (bij) jezelf kan zijn met je hooggevoeligheid. Soms wordt je geleefd in plaats van dat jij jou leven leeft.

**B-antwoorden:**  
Indien je de meeste vragen met B hebt beantwoord ben je waarschijnlijk niet bovengemiddeld gevoelig. Iedereen is gevoelig en je kan gedurende je leven ook gevoeliger worden maar jij ervaart op dit moment niet dat hooggevoeligheid bij jou een rol speelt.

**C-antwoorden:**  
Indien je de meeste vragen met C hebt beantwoord dan betekent dat in je kracht staat. Je bent hooggevoelig en je ervaart je dit als kwaliteit en kan deze kwaliteit ook benutten. Je hebt geleerd om bij jezelf te blijven en bewust keuzes in het leven te maken die bij jou en jouw eigenschappen passen. Op deze manier leef jij een zinvol, mooi en eigen-wijs leven.

Wil jij graag hulp? Iemand die mee denkt en mee kijkt? Wil jij graag hsp-levenskunstcoaching?

Vraag een gratis kennismakingsgesprek aan! [lindajohannavanlier@gmail.com](mailto:lindajohannavanlier@gmail.com)

[www.lindajohannavanlier.nl](http://www.lindajohannavanlier.nl)