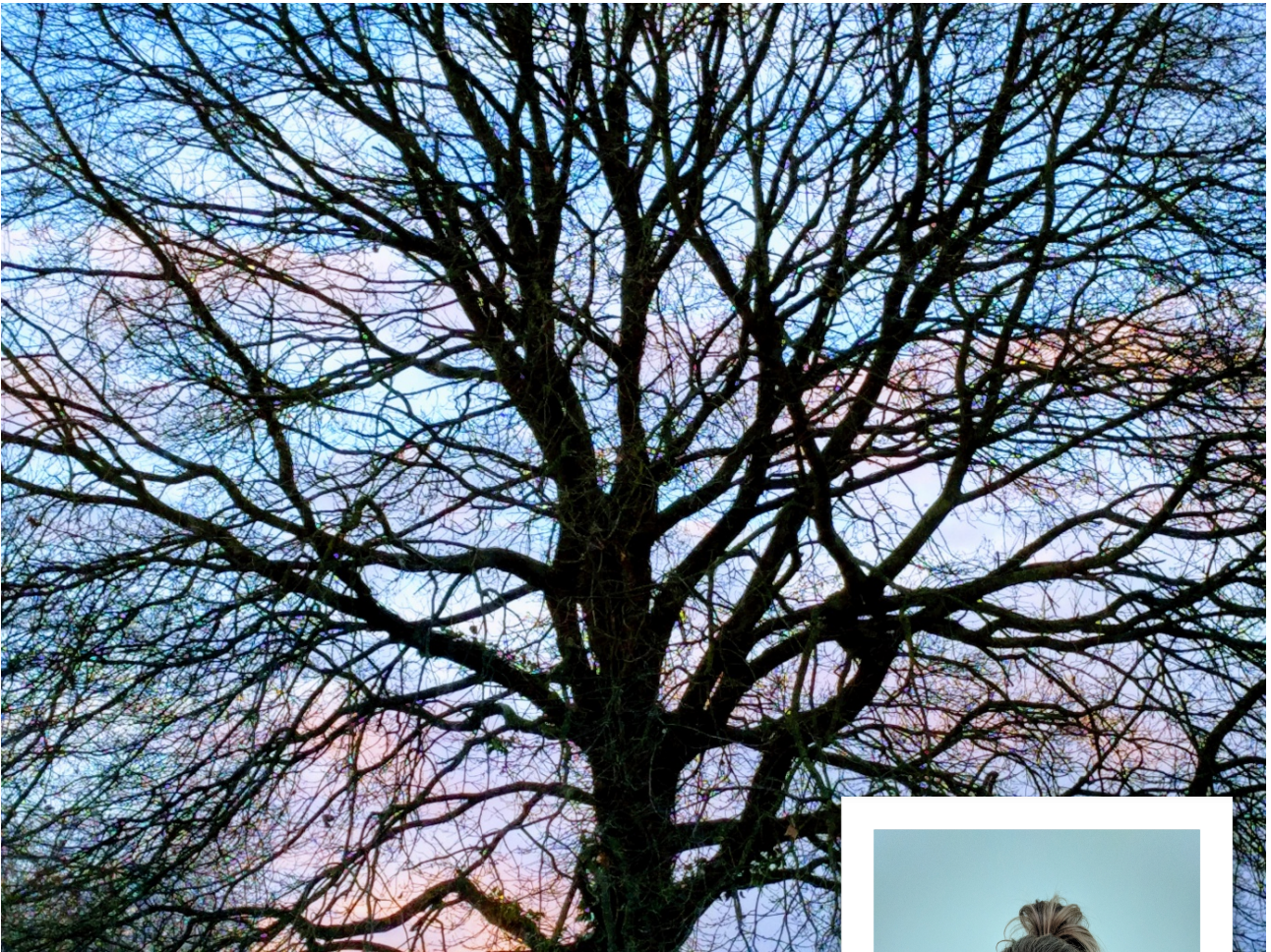
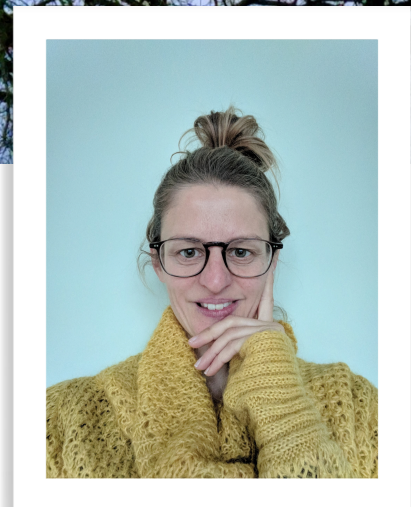


Sterk Sensitief

Ben jij hoogsensitief ?



*Verken, omarm, activeer en vervul
jouw natuurlijke essentie*



Zelftest Hoogsensitiviteit

Beantwoord deze vragen naar eigen gevoel
En geef een score van 1 tot 7



Ik word mijn omgeving gewaar
in al zijn nuances,
fijne subtiele signalen
ontgaan me niet



Tijdens drukke dagen merk ik dat
ik de behoefte heb om me terug te
trekken in mijn bed, in een verduisterde kamer of op een andere plek
waar ik wat privacy heb en afgeschermd ben van prikkels



Ik word gemakkelijk overweldigd
door dingen als fel licht, sterke
geuren, grove weefsels
of sirenes dichtbij
(Sterke zintuiglijke prikkels)

Ik ben gevoelig voor kunst en
muziek (schoonheid),
word er diep door geraakt





Soms worden mijn zenuwen
zo op de proef gesteld
dat ik me even moet afzonderen



Ik schrik gemakkelijk op



Ik weet meestal wat nodig is om het
voor de ander aangenamer te maken
wanneer mensen zich in een fysieke omgeving
niet op hun gemak voelen
(bvb de verlichting of het meubilair aanpassen)



Ik ben geërgerd
als mensen proberen
me te veel dingen
tegelijk te laten doen

Ik word op een onaangename manier geprikkeld
als er te veel om me heen gebeurt





Veranderingen in mijn leven maken
me overstuur



Ik heb een neus
voor delicate of fijne geuren,
smaken, geluiden of kunstwerken
en geniet ervan



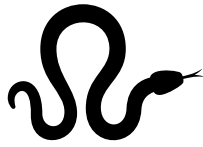
Het is voor mij een prioriteit om
mijn leven zo te organiseren dat
situaties die me van streek maken
of overweldigen vermeden worden.
Ik heb immers ervaren
dat dit me helpt



Intense prikkels zoals harde
geluiden of chaotische toestanden
vind ik hinderlijk

Als ik bij het uitvoeren van een
taak met iemand moet wedijveren
of door iemand geobserveerd word,
word ik zo zenuwachtig of trillerig dat ik het
veel minder goed doe dan ik het anders zou doen





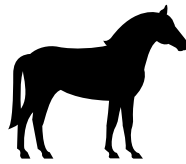
Ik heb de neiging nogal gevoelig te zijn voor pijn



Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne



Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld

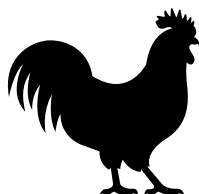


Ik ben gewetensvol

Ik doe erg mijn best om te voorkomen
dat ik fouten maak of dingen vergeet



Gebaseerd op De Highly Sensitive Person Scale - in 1994 ontwikkeld
door Dr. Elaine Aron en Dr. Arthur Aron.



Als ik sterke honger heb, verstoort dat erg mijn concentratie of mijn gemoedstoestand



Ik kijk bewust niet naar gewelddadige films of tv-programma's



Toen ik een kind was, leken mijn ouders en leerkrachten me gevoelig of verlegen te vinden.

Metten is in het geval van deze zelftest niet 'zeker' weten.

Dit is een lijst met vragen die je kunnen helpen om voor jezelf in te schatten waar je ergens jezelf op de lijn van sensitiviteit plaatst (van niet naar heel sterk). Er is geen punt dat markeert wanneer je 'zeker' hoogsensitief bent. Het is een 'indicatie'.

Bij een hoge score op deze test kan je van jezelf zeggen dat je waarschijnlijk hoogsensitief ben.

Je kan op verschillende gebieden sensitief zijn, jouw sensitiviteitsprofiel is uniek. Soms is slechts 1 gebied herkenbaar maar zo zeer uitgesproken dat je ondanks een lagere totaalscore toch ook hoogsensitief kan zijn.

Als HSP-professional weet ik wat achter de vragen zit en waarnaar wordt gepeild: samen kunnen we jouw blauwdruk en profiel interpreteren en kijken welke stappen je van daaruit kan zetten.

Curieus ?

Wil je meer te weten te komen over hoe je jouw sensitieve natuur kan verkennen, omarmen, ontwikkelen, activeren en vervullen?

Webinar Hoogsensitiviteit Samen Gevat

Hier vertel ik met veel plezier nog zoveel meer over de 'basics' van het 'hoogsensitief zijn' en hoe je van deze eigenschap kan omdraaien van iets lastig naar een bondgenoot op je levensweg. Meer [info](#).

Goed nieuws

Je krijgt vanaf nu wekelijks van mij een **blog** voor sterk willende gevoelige zinzokers in je mailbox. Elke week deel ik daarin met hart en ziel verhalen uit mijn dagelijkse leven en welzijnspraktijk.

Echt sociale media

Wil je graag wat sensitiviteit op je **sociale media** zien passeren dan kan je me volgen op Instagram of Facebook [@sterksensitief](#)

Een babbel

Denk je of weet je dat je hoogsensitief bent en wil je dit verder verkennen, aanpakken en er jouw persoonlijk verhaal van maken?

Contacteer me en ik nodig je uit voor een [gesprek](#).

Tijdens deze babbel onderzoeken we samen waar jij op dit moment tegenaan loopt in je fijngevoeligheid, waar je naartoe wil en hoe ik jou daarin op weg kan nemen. Het kan je helpen om te beslissen of een 1:1 coaching voor jou een goede zet zou kunnen zijn.

Contact

Wil je graag met me in **contact** komen? Hier zijn mijn gegevens:

Sterk Sensitief

Zoals, in en met de natuur

Verken, omarm,
activeer en vervul jouw
natuurlijke manier
van zijn

Welzijnsregime en
Bondgenootschap
voor gevoelige
zinzoezers

www.sterksensitief.be

Annelies Geeraerts,
Klinisch Orthopedagoge
Begeleiding met assistentie van dieren en natuur
HSP-professional
Bosbad-gids

Teekbroek 13
3272 Testelt
0479 208 151
www.sterksensitief.be
sterksensitief@gmail.com
BE 0501.514.744
Visum KO 288649

