

Hoogsensitieve personen (vanuit het boek van Susan Marletta-Hart; Leven met hooggevoeligheid)

- ∞ merken veel details en subtiliteiten op
- ∞ voelen stemmingen van anderen goed aan
- ∞ hebben last van storingen die anderen niet schijnen op te merken
- ∞ houden meestal niet van drukte, menigten, winkelcentra etc.
- ∞ hebben een rijke innerlijke belevingswereld
- ∞ ervaren dat prikkels zoals harde geluiden hen aan henzelf onttrekken
- ∞ dromen, fantaseren en overwegen veel
- ∞ hebben last van (on)uitgesproken negatieve gevoelens van anderen
- ∞ leven graag in hun eigen tempo
- ∞ zijn intuïtief en creatief
- ∞ zijn zorgzaam en doen de dingen bewust
- ∞ lopen een groter risico te lijden aan psychische en lichamelijke klachten zoals depressiviteit, onzekerheid, angsten, chronische vermoeidheid, verslavingen
- ∞ hebben snel last van stemmingswisselingen en sterke emoties
- ∞ hebben gauw last van stressverschijnselen zoals maagpijn, onrustige darmen, hoofdpijn, nervositeit, en/of andersoortige gevoelens van onbehagen
- ∞ vinden het plezierig om tijd alleen door te brengen
- ∞ ervaren, denken en voelen diep en intensief
- ∞ kunnen in contact met iemand anders het gevoel hebben leeg te lopen of leeg gezogen te worden
- ∞ zijn vaak spiritueel geïnteresseerd en begaafd
- ∞ worden door de natuur, schoonheid en kunst diep beroerd