

Чем больше пунктов вы отметите, тем больше вероятность, что вы сверхчувствительный человек.

- Вы более эмоционально, чем другие, реагируете на какие-либо ситуации и людей. Вас часто называют очень чувствительным.
- Вы обладаете сильной эмпатией и особой чуткостью к эмоциям других людей. Вы неосознанно становитесь «эмоциональной губкой» для настроений и чувств других людей.
- Вам часто хочется помочь тем, кто испытывает боль, и вы предугадываете эмоциональные потребности окружающих. Вы делаете всё возможное, чтобы другие люди чувствовали себя комфортно, особенно если они расстроены.
- У вас хорошо развита интуиция в отношении людей, мест и ситуаций, и впоследствии вы часто оказываетесь правы.
- Независимо от того, экстраверт вы или интроверт (около 30 % СЧЛ экстраверты), вам необходимо проводить достаточное количество времени наедине с собой, чтобы пропустить через себя пережитый опыт или эмоции.
- Благодаря особой глубине осознания вы подмечаете мельчайшие детали и нюансы, которые другие упускают. Вы очень остро реагируете на изменения в окружающей среде и эмоциях других людей. Искусно разбираетесь в людях, замечая то, что не лежит на поверхности. Способны чувствовать чужую ложь, подмечать расхождения между словами и языком тела и улавливать самые незначительные изменения в мимике, тоне голоса и невербальных сигналах, незаметные другим.
- У вас богатый и насыщенный внутренний мир, для которого характерны самоанализ, креативность и хорошее воображение. Вы испытываете тягу к искусству, оно вас трогает и вызывает эмоциональный отклик.
- Вы щедры по натуре и проницательны в вопросах человеческой психики. Вы прирожденный целитель и можете тяготеть к профессиям, которые подразумевают ту или иную форму заботы о других, лидерства или наставничества.
- Вы часто переживаете перегрузку сигналами из окружающего мира, особенно посреди толпы людей, ярких огней, громких звуков и резких запахов. Когда вы сталкиваетесь с такими раздражителями, вы предпочитаете покинуть эту обстановку или у вас портится настроение.
- Вы дольше, чем большинство окружающих, размышляете о

людях, решениях и ситуациях. Например, вы можете неделями обдумывать нелестный комментарий в вашу сторону или вам нужно гораздо больше времени, чтобы оправиться после разрыва отношений, чем среднестатистическому человеку.

- Вы легко возбудимы при взаимодействии с окружающими.

Сначала вы можете быть спокойны и расслаблены, но буквально в следующий момент чувствуете эмоциональный заряд, не всегда понимая причину.

- Вы можете испытывать депрессию, тревогу и сомневаться в себе из-за повышенной чувствительности и способности перенимать чужие эмоции. У вас могут быть различные зависимости, позволяющие заглушить те чрезмерные эмоции, которые вы испытываете.

• Вы контактируете с токсичными людьми, которые регулярно нарушают ваши границы. Эти люди эксплуатируют вас и истощают ваши ресурсы, ничего не давая взамен.

- У вас было несколько нездоровых отношений с нарциссичными людьми, которые использовали против вас вашу эмпатию и чувствительность.

