

**שאלון עצמי:**  
**האם אתם אנשים רגישים מאוד?**

לא נכון	נכון	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. נראה שאני מודע לדקויות בסביבה שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. מצבי הרוח של אחרים משפיעים עליי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. אני נוטה להיות רגיש מאוד לכאבים
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. בימים עמוסים אני מרגיש צורך לפרוש הצידה, למיטה או לחדר חשוק, או לכל מקום שבו אמצא מעט פרטיות והקלה מגירוים חיצוניים
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. אני רגיש במיוחד לקפאין
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. אני מוצף בקלות על-ידי אורות עזים, ריחות חזקים, בדים גסים או צפירות בקרבת מקום
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. יש לי חיים פנימיים עשירים ומורכבים
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. רעש חזק גורם לי לאי-נוחות
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. אמנות או מוזיקה גורמות לי להתרגשות רבה
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. אני אדם מצפוני
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. אני נבהל בקלות
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. אני נכנס ללחץ כשאני צריך לעשות הרבה בתוך זמן קצר
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. כשאנשים חשים שלא בנוח בסביבה שבה הם נמצאים, אני יודע מה צריך לעשות כדי לעזור להם (לדוגמה, שינוי התאורה או מקום הישיבה שלהם)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. אני מרגיש מוטרד כשאנשים דוחקים בי לעשות יותר מדי דברים בבת אחת
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. אני מנסה בכל כוחי לא לשכוח דברים ולהימנע משגיאות
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. אני מקפיד להימנע מתוכניות טלוויזיה ומסרטים אלימים
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. אני חש עוררות-יתר לא נעימה כשדברים רבים קורים סביבי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. תחושת רעב עזה גורמת לי לתגובה חזקה ופוגעת בריכוז או במצב הרוח שלי

לא נכון	נכון	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. שינויים בחיי מזעזעים אותי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20. אני מבחין בריחות, טעמים, קולות ועבודות אמנות עדינים או מעודנים ונהנה מהם
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21. הצורך לארגן את חיי, כך שאוכל להימנע ממצבים שיגרמו לי לדאגה או הצפה, הוא בעדיפות גבוהה בשבילי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22. כשאני מוכרח להשתתף בתחרות או לבצע משימה לעיני אחרים, אני רועד או נעשה עצבני כל כך, שרמת הביצועים שלי נמוכה
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23. בילדותי אמרו ההורים או המורים שלי שאני רגיש או ביישן

#### תנו ציון לעצמכם

אם עניתם בחיוב על 12 או יותר מהשאלות, קרוב לוודאי שאתם רגישים מאוד. אבל אף שאלון פסיכולוגי אינו מדויק כל כך שאתם יכולים לנהל את חייכם על-פיו. אם עניתם בחיוב רק על שאלה אחת או שתיים, אבל ההגדרות מתאימות לכם מאוד, ייתכן שגם במקרה זה אתם צודקים כשאתם אומרים שאתם רגישים מאוד. המשיכו לקרוא, ואם תזהו את עצמכם בתיאור המעמיק של אדם רגיש מאוד בפרק 1, הרי שאתם כאלה. שאר פרקי הספר יעזרו לכם להבין טוב יותר את עצמכם ויסייעו לכם ללמוד איך לצמוח בעולם של היום, הלא-כל-כך-רגיש.