



Empowerment Coaching

**Test na
Wysoko Wrażliwą Osobowość**

wraz z komentarzem
i najczęściej zadawanymi pytaniami

© 2023 by www.empowerment-coaching.com



Spis Treści

1. Instrukcja wypełnienia testu
2. Szablony testu w trzech różnych formatach
3. Interpretacja wyników testu
4. Najczęściej zadawane pytania
5. Źródła
6. Książki nt. WWO w j. polskim

Test Na Wysoko Wrażliwą Osobowość

Niniejszy Test na Wysoko Wrażliwą Osobowość (WWO) jest wiernym tłumaczeniem oryginalnego testu opracowanego przez amerykańską psycholog Elaine N. Aron, twórczynię pojęcia Wysoko Wrażliwej Osoby (*ang. Highly Sensitive Person*), która sama jest WWO.

Empowerment Coaching uzyskało zgodę autorki na opublikowanie i dystrybucję tego testu w j. polskim. Oryginalne źródło testu znajdziesz pod następującym adresem: <https://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/>

Instrukcja wypełnienia Testu

Test składa się z 27 pytań, na które należy udzielić odpowiedzi „Tak” lub „Nie”. Pełna lista pytań umieszczona jest na 2 stronach. Każdemu pytaniu towarzyszy kwadracik do zaznaczenia odpowiedzi „Tak”.

Test przygotowaliśmy w różnych szatach graficznych. Wybierz ten format, który najbardziej Ci odpowiada i wydrukuj odpowiednie 2 strony.

Po wydrukowaniu odpowiedz na wszystkie pytania i zaznacz na kartce każdy kwadracik stojący przy pytaniu, dla którego udzieliła(e)ś odpowiedzi „Tak”.

Jeżeli nie masz możliwości wydrukowania testu, wyświetl formularz testu na ekranie i na przygotowanej osobno kartce zapisz numery pytań, na które odpowiedziała(e)ś „Tak”.

Interpretacja wyników Twojego testu wyjaśniona jest na dalszej stronie tego dokumentu. Ważne jest, abyś do niej nie zaglądał(a) przed rozpoczęciem wykonywania Testu. Mogłoby to bowiem wpłynąć na Twoje odpowiedzi.

Powodzenia!





Szablony Testu
Na Wysoko Wrażliwą Osobowość

Test Na Wysoko Wrażliwą Osobowość

Tak

- 1. Czy łatwo przytłaczają Cię silne bodźce sensoryczne?
- 2. Czy wydajesz się być świadoma(y) subtelności w swoim otoczeniu?
- 3. Czy nastroje innych ludzi mają na Ciebie wpływ?
- 4. Czy jesteś bardziej wrażliwa(y) na ból?
- 5. Czy podczas pracowitych dni odczuwasz potrzebę wycofania się, np. do łóżka, do zaciemnionego pokoju lub innego miejsca, w którym możesz mieć trochę prywatności i odpocząć od stymulacji?
- 6. Czy jesteś szczególnie wrażliwa(y) na działanie kofeiny?
- 7. Czy łatwo przytłaczają Cię jasne światła, silne zapachy, szorstkie tkaniny lub syreny w pobliżu?
- 8. Czy masz bogate, złożone życie wewnętrzne?
- 9. Czy przeszkadzają Ci głośne dźwięki?
- 10. Czy sztuka lub muzyka głęboko Cię poruszają?
- 11. Czy Twój system nerwowy czasami czuje się tak oszołomiony, że musisz po prostu pobyc sam(a)?
- 12. Czy jesteś sumienna(y)?
- 13. Czy łatwo Cię zaskoczyć?
- 14. Czy denerwujesz się, gdy masz dużo do zrobienia w krótkim czasie?



Test Na Wysoko Wrażliwą Osobowość

Tak

- 15. Kiedy ludzie czują się niekomfortowo w fizycznym środowisku, czy zwykle wiesz, co należy zrobić, aby było bardziej komfortowo (np. poprzez zmianę oświetlenia lub siedzenia)?
- 16. Czy denerwuje Cię, gdy ludzie próbują zmusić Cię do robienia zbyt wielu rzeczy naraz?
- 17. Czy usilnie starasz się unikać popełniania błędów lub zapominania o rzeczach?
- 18. Czy starasz się unikać brutalnych filmów i programów telewizyjnych?
- 19. Czy nieprzyjemnie się podniecasz, gdy wokół Ciebie dużo się dzieje?
- 20. Czy bycie bardzo głodnym wywołuje w Tobie silną reakcję, zakłócając koncentrację lub nastrój?
- 21. Czy zmiany w Twoim życiu wstrząsają Tobą?
- 22. Czy dostrzegasz i cieszysz się subtelnymi lub delikatnymi zapachami, smakami, dźwiękami, dziełami sztuki?
- 23. Czy uważasz, że to nieprzyjemne, gdy wiele dzieje się naraz?
- 24. Czy przywiązujesz dużą wagę do takiego ułożenia swojego życia, aby uniknąć przykrych lub przytłaczających sytuacji?
- 25. Czy przeszkadzają Ci intensywne bodźce, takie jak głośne dźwięki lub chaotyczne sceny?
- 26. Kiedy musisz konkurować lub jesteś obserwowana(y) podczas wykonywania zadania, czy stajesz się tak zdenerwowana(y) lub roztrzęsiona(y), że radzisz sobie znacznie gorzej niż w innym przypadku?
- 27. Kiedy była(e)ś dzieckiem, czy rodzice lub nauczyciele postrzegali Cię jako osobę wrażliwą lub nieśmiałą?



Test na Wysoko Wrażliwą Osobowość

Tak

- 1. Czy łatwo przytłaczają Cię silne bodźce sensoryczne?
- 2. Czy wydajesz się być świadoma(y) subtelności w swoim otoczeniu?
- 3. Czy nastroje innych ludzi mają na Ciebie wpływ?
- 4. Czy jesteś bardziej wrażliwa(y) na ból?
- 5. Czy podczas pracowitych dni odczuwasz potrzebę wycofania się, np. do łóżka, do zaciemnionego pokoju lub innego miejsca, w którym możesz mieć trochę prywatności i odpocząć od stymulacji?
- 6. Czy jesteś szczególnie wrażliwa(y) na działanie kofeiny?
- 7. Czy łatwo przytłaczają Cię jasne światła, silne zapachy, szorstkie tkaniny lub syreny w pobliżu?
- 8. Czy masz bogate, złożone życie wewnętrzne?
- 9. Czy przeszkadzają Ci głośne dźwięki?
- 10. Czy sztuka lub muzyka głęboko Cię poruszają?
- 11. Czy Twój system nerwowy czasami czuje się tak oszołomiony, że musisz po prostu pobyc sam(a)?
- 12. Czy jesteś sumienna(y)?
- 13. Czy łatwo Cię zaskoczyć?
- 14. Czy denerwujesz się, gdy masz dużo do zrobienia w krótkim czasie?



Test na Wysoko Wrażliwą Osobowość

Tak

- 15. Kiedy ludzie czują się niekomfortowo w fizycznym środowisku, czy zwykle wiesz, co należy zrobić, aby było bardziej komfortowo (np. poprzez zmianę oświetlenia lub siedzenia)?
- 16. Czy denerwuje Cię, gdy ludzie próbują zmusić Cię do robienia zbyt wielu rzeczy naraz?
- 17. Czy usilnie starasz się unikać popełniania błędów lub zapominania o rzeczach?
- 18. Czy starasz się unikać brutalnych filmów i programów telewizyjnych?
- 19. Czy nieprzyjemnie się podniecasz, gdy wokół Ciebie dużo się dzieje?
- 20. Czy bycie bardzo głodnym wywołuje w Tobie silną reakcję, zakłócając koncentrację lub nastrój?
- 21. Czy zmiany w Twoim życiu wstrząsają Tobą?
- 22. Czy dostrzegasz i cieszysz się subtelnymi lub delikatnymi zapachami, smakami, dźwiękami, dziełami sztuki?
- 23. Czy uważasz, że to nieprzyjemne, gdy wiele dzieje się naraz?
- 24. Czy przywiązujesz dużą wagę do takiego ułożenia swojego życia, aby uniknąć przykrych lub przytłaczających sytuacji?
- 25. Czy przeszkadzają Ci intensywne bodźce, takie jak głośne dźwięki lub chaotyczne sceny?
- 26. Kiedy musisz konkurować lub jesteś obserwowana(y) podczas wykonywania zadania, czy stajesz się tak zdenerwowana(y) lub roztrzęsiona(y), że radzisz sobie znacznie gorzej niż w innym przypadku?
- 27. Kiedy była(e)ś dzieckiem, czy rodzice lub nauczyciele postrzegali Cię jako osobę wrażliwą lub nieśmiałą?



Test na Wysoko Wrażliwą Osobowość

Tak

- 1. Czy łatwo przytłaczają Cię silne bodźce sensoryczne?
- 2. Czy wydajesz się być świadoma(y) subtelności w swoim otoczeniu?
- 3. Czy nastroje innych ludzi mają na Ciebie wpływ?
- 4. Czy jesteś bardziej wrażliwa(y) na ból?
- 5. Czy podczas pracowitych dni odczuwasz potrzebę wycofania się, np. do łóżka, do zaciemnionego pokoju lub innego miejsca, w którym możesz mieć trochę prywatności i odpocząć od stymulacji?
- 6. Czy jesteś szczególnie wrażliwa(y) na działanie kofeiny?
- 7. Czy łatwo przytłaczają Cię jasne światła, silne zapachy, szorstkie tkaniny lub syreny w pobliżu?
- 8. Czy masz bogate, złożone życie wewnętrzne?
- 9. Czy przeszkadzają Ci głośne dźwięki?
- 10. Czy sztuka lub muzyka głęboko Cię poruszają?
- 11. Czy Twój system nerwowy czasami czuje się tak oszołomiony, że musisz po prostu pobyc sam(a)?
- 12. Czy jesteś sumienna(y)?
- 13. Czy łatwo Cię zaskoczyć?
- 14. Czy denerwujesz się, gdy masz dużo do zrobienia w krótkim czasie?



Test na Wysoko Wrażliwą Osobowość

Tak

- 15. Kiedy ludzie czują się niekomfortowo w fizycznym środowisku, czy zwykle wiesz, co należy zrobić, aby było bardziej komfortowo (np. poprzez zmianę oświetlenia lub siedzenia)?
- 16. Czy denerwuje Cię, gdy ludzie próbują zmusić Cię do robienia zbyt wielu rzeczy naraz?
- 17. Czy usilnie starasz się unikać popełniania błędów lub zapominania o rzeczach?
- 18. Czy starasz się unikać brutalnych filmów i programów telewizyjnych?
- 19. Czy nieprzyjemnie się podniecasz, gdy wokół Ciebie dużo się dzieje?
- 20. Czy bycie bardzo głodnym wywołuje w Tobie silną reakcję, zakłócając koncentrację lub nastrój?
- 21. Czy zmiany w Twoim życiu wstrząsają Tobą?
- 22. Czy dostrzegasz i cieszysz się subtelnymi lub delikatnymi zapachami, smakami, dźwiękami, dziełami sztuki?
- 23. Czy uważasz, że to nieprzyjemne, gdy wiele dzieje się naraz?
- 24. Czy przywiązujesz dużą wagę do takiego ułożenia swojego życia, aby uniknąć przykrych lub przytłaczających sytuacji?
- 25. Czy przeszkadzają Ci intensywne bodźce, takie jak głośne dźwięki lub chaotyczne sceny?
- 26. Kiedy musisz konkurować lub jesteś obserwowana(y) podczas wykonywania zadania, czy stajesz się tak zdenerwowana(y) lub roztrzęsiona(y), że radzisz sobie znacznie gorzej niż w innym przypadku?
- 27. Kiedy była(e)s dzieckiem, czy rodzice lub nauczyciele postrzegali Cię jako osobę wrażliwą lub nieśmiałą?





Interpretacja Wyników Testu na WWO

Interpretacja Wyników Testu Na Wysoko Wrażliwą Osobowość

Jeżeli odpowiedziała(e)s „Tak” na co najmniej 14 pytań, z dużym prawdopodobieństwem jesteś WWO - Wysoko Wrażliwą Osobą.

Im bardziej ilość Twoich odpowiedzi „Tak” przewyższa liczbę 14, tym większe jest prawdopodobieństwo i tym większa głębia Twojej wysoko wrażliwej osobowości.

Jeśli dotyczy Cię mniej niż z 14 pytań, ale są one niezwykle prawdziwe, może to również uzasadniać nazywanie Cię Osobą Wysoko Wrażliwą.

Ważne uwagi od twórców Testu

My (Aron i inni, 2012) postrzegamy WWO jako wrodzoną strategię dokładnego przetwarzania informacji z otoczenia, która odniesiona jest (niekoniecznie świadomie) do wcześniejszej wiedzy przed podjęciem działania, w przeciwieństwie do strategii szybkiego działania, ale bez większego przetwarzania.

To wrażliwy lub refleksyjny kontra odważny lub impulsywny. Tak więc jest to normalna różnorodność ludzkiego temperamentu (odmiana występująca u wielu, jeśli nie większości innych gatunków), która ma zalety i wady w zależności od środowiska.

Wydaje się, że nie ma różnic w liczbie mężczyzn i kobiet urodzonych z cechą WWO, a tylko te elementy, które nie wykazały istotnej różnicy między płciami w naszych początkowych próbkach, zostały uwzględnione w skali WWO. Jednak mężczyźni mają tendencję do uzyskiwania niższych wyników niż kobiety w ogólnej skali. Biorąc pod uwagę, że WWO jest cechą genetyczną, która nie jest związana z płcią, podejrzewamy, że to uprzedzenie związane z płcią wynika z przyczyn kulturowych.



Często zadawane pytania (ang. FAQ-Frequently Asked Questions)

Skąd mam wiedzieć na pewno, że jestem Osobą Wysoko Wrażliwą lub że moje dziecko jest wysoko wrażliwe?

Żaden test papieru i ołówka nie powinien być traktowany jako ostatnie słowo na temat wrodzonej cechy temperamentu, cechy osobowości lub zaburzenia. Opracowaliśmy test do wykorzystania w badaniach naukowych nad tym, co nazywamy „wrażliwością przetwarzania sensorycznego” (nie mającą nic wspólnego z zaburzeniem przetwarzania sensorycznego).

W wielu innych badaniach również wykorzystano tę miarę, chociaż niektórzy badacze nazywają ją trochę inaczej, na przykład „biologiczną wrażliwością na kontekst”.

Jednej rzeczy możesz więc być pewien - ta cecha jest prawdziwa i istnieje.

Rzecz w tym, że opracowany przez nas test jest najbardziej przydatny w badaniu naukowym prowadzonym na większej grupie ludzi. Abyś ty jako jednostka mógł uzyskać pewność dotyczącą Ciebie lub Twojego dziecka - przeczytaj więcej informacji o wysokiej wrażliwości.

Na przykład, prawie każda osoba z WWO, niezależnie od pochodzenia, odznacza się czterema aspektami wysokiej wrażliwości, w skrócie określanymi jako D.O.E.S (ang. 1. **D**epth of Processing, 2. **E**asily Overstimulated, 3. **E**motional Responsiveness/Empathy, 4. **S**ensitive to Subtle Stimuli).

Aby zdobyć więcej informacji, skorzystaj z listy sprawdzonych linków podanych na końcu tego dokumentu w sekcji „Źródła”

Wysoka wrażliwość jest normalną cechą występującą u około 20% populacji. Ale łatwo można popełnić błąd co do tego, kto jest wysoko wrażliwy, a kto nie. Zwłaszcza w przypadku małych dzieci, ponieważ nie możemy ich zapytać, co się w nich dzieje i upewnić się, że rozumiemy ich odpowiedź. Czasami możemy tylko zgadywać, co oznacza określone zachowanie. Jeśli dziecko nie chce się przyłączyć, czy jest nieśmiałe? Przestraszone? Ma niską samoocenę, czuje się lepsze, ma niską inteligencję czy też uważa, że to zbyt stymulujące? A może tylko najpierw ostrożnie patrzy, ale tak naprawdę się nie boi? Ktoś, kto dobrze zna dziecko, rodzic, jest prawdopodobnie najlepszym sędzią wrażliwości.



Często zadawane pytania

(ang. FAQ-Frequently Asked Questions)

W rzeczywistości istnieją trzy możliwości błędnej diagnozy:

1. Cechę WWO można pomylić z zaburzeniem.
2. Cechę WWO można pomylić z problemem.
3. WWO może i często występuje równocześnie z zaburzeniem lub poważnym problemem.

1. Mylenie WWO z zaburzeniem.

Biorąc pod uwagę fakt, że WWO stanowią mniejszość, jeśli porówna się ich z pozostałymi 80% populacji, łatwo można im przypisać etykietę „nienormalności” i błędnie zdiagnozować jako cierpiących na zaburzenie.

Zgodnie z *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* opublikowanym przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, zaburzenie występuje tylko wtedy, gdy

„powoduje klinicznie znaczący niepokój lub upośledzenie w życiu społecznym, zawodowym lub w innych ważnych obszarach funkcjonowania”.

Oczywiście w oczach pozostałych 80% obserwatorów osoba z WWO może wydawać się upośledzona. Ale czy tak samo pomyśli profesjonalny psycholog, który sam jest WWO? Czy jesteś upośledzony, jeśli uważasz, że Twoje biuro jest zbyt stymulujące, aby kontynuować w nim pracę? A może nie jesteś w stanie spędzić wieczoru w hałaśliwej restauracji? Czy dziecko jest „zbyt nieśmiałe”, jeśli nie wchodzi od razu w sytuacje społeczne? Niewrażliwy profesjonalista mógłby tak pomyśleć. Profesjonalista zaznajomiony z cechą WWO lub sam będący WWO prawdopodobnie już nie i na pewno chciałby zadać wiele pytań przed wydaniem ostatecznej diagnozy.



Często zadawane pytania (ang. FAQ-Frequently Asked Questions)

2. Mylenie Ciebie lub Twojego dziecka z WWO, gdy nie jest to prawdą.

Niektórzy ludzie są pewni, że muszą być WWO, ale w rzeczywistości nimi nie są. Podobnie myślą niektórzy rodzice w odniesieniu do swoich dzieci. To jest trudniejsze, ponieważ tacy rodzice zwykle chcą, aby jedyną kwestią była wrażliwość. Jest to szczególnie niebezpieczne wtedy, gdy w rzeczywistości problemem jest coś innego. Rzeczywiste problemy można znacznie łatwiej rozwiązać, jeśli zostaną wcześniej wykryte.

3. Myślenie, że to jest tylko WWO, podczas gdy WWO pojawia się wraz z innym istotnym problemem.

Jeśli nie masz pewności co do tego, co się dzieje, istnieje duże prawdopodobieństwo, że wraz z prawdziwym problemem lub zaburzeniem występuje wysoka wrażliwość, ponieważ wysoka wrażliwość prowadzi do tzw. „zróżnicowanej podatności”.

Oznacza to, że w dobrym środowisku, które nie jest zbyt stresujące, osoby z cechą WWO rozwijają się lepiej niż pozostałe 80%.

Z drugiej strony, w sytuacjach odbieranych jako stresujące, osoby z WWO są bardziej skłonne do lęku, depresji lub nieśmiałości.



Często zadawane pytania

(ang. FAQ-Frequently Asked Questions)

Jeśli jesteś osobą dorosłą i wciąż zastanawiasz się nad sobą, a zwłaszcza jeśli masz problemy w życiu, powinieneś oczywiście zasięgnąć profesjonalnej pomocy. Najlepiej zacząć od opinii kogoś, kto cię zna i rozumie wysoką wrażliwość lub jest otwarty na Twoje wyjaśnienia.

Możesz udać się do eksperta w sprawie konkretnego problemu lub zaburzenia, które Twoim zdaniem możesz mieć. Ale może lepiej nie iść najpierw do specjalisty. Zamiast tego znajdź kogoś bardzo, bardzo doświadczonego, kto może ocenić wiele różnych przyczyn zachowania, które Cię dotyczy.

Problem polega na tym, że ekspert od osobowości może widzieć tylko zaburzenie osobowości, ekspert od depresji widzi depresję, ekspert od lęku diagnozuje lęk, ekspert od autyzmu zna najlepiej autyzm, terapeuta zaburzeń przetwarzania sensorycznego skupia się właśnie na nich, a ci, którzy leczą problemy środowiskowe, mogą postrzegać Twoją sytuację jako wynik problemów w domu, w pracy lub w dzieciństwie.

Jeśli nie możesz znaleźć mądrego „ogólniaka” i pójdziesz do specjalisty, możesz poprosić o kolejną opinię eksperta w drugim najbardziej prawdopodobnym zagadnieniu i zobaczyć, czy ta osoba upiera się, że to jest problem, który bada, czy też zgadza się z rozumowaniem pierwszego biegłego.



Często zadawane pytania (ang. FAQ-Frequently Asked Questions)

Odrzucanie cechy WWO, jeśli jesteś mężczyzną, ekstrawertykiem lub „poszukiwaczem wrażeń”. Lub myślenie, że Twoje dziecko nie może być WWO, ponieważ jest chłopcem, jest towarzyskie lub „gotowe na wszystko”.

Wiemy, że tyle samo mężczyzn, co kobiet rodzi się z cechą WWO, chociaż oczywiście będą się różnić ze względu na płeć oraz to, jak ich rodzina i kultura postrzegają ich wrażliwość. Natomiast w przypadku osób dorosłych mężczyźni uzyskują niższe wyniki w auto-teście. Mimo że każde pytanie zostało przetestowane i użyte tylko wtedy, gdy mężczyźni i kobiety odpowiedzieli „prawda” mniej więcej po równo, mężczyźni nadal uzyskują niższe wyniki w całym teście. Jakby zaczęli wyczuwać, że odkrywają swoją wrażliwość, i to ich denerwuje. Tak więc mężczyźni i rodzice chłopców muszą to wziąć pod uwagę, decydując, czy oni sami lub ich dziecko są wysoko wrażliwi.

Ponadto 70% WWO to introwertycy, więc czasami te dwie cechy są utożsamiane. Ale 30% populacji WWO stanowią ekstrawertycy - to znaczy osoby lubiące przebywać w grupie, spotykać nieznajomych i mieć duży krąg przyjaciół. Jeśli to Ty lub Twoje dziecko, ten typ WWO ma po prostu inny smak – jest bardziej towarzyski, ale też wymaga dużo przestoju, w przeciwieństwie do ekstrawertyków, którzy nie są równocześnie WWO.

Wreszcie, Ty lub Twoje dziecko możecie być poszukiwaczami wrażeń. Może się to wydawać niemożliwe, bo wysoka wrażliwość i wysoka sensacja brzmią jak przeciwieństwa. W rzeczywistości tak nie jest. Przeciwnieństwem bycia wysoko wrażliwym jest bycie bardzo impulsywnym, ponieważ jest to przeciwieństwo głębokiego przetwarzania i zatrzymywania się przed działaniem (choć czasami WWO działają szybko, ponieważ wiedzą już z wcześniejszych doświadczeń, co się wydarzy).

Wydaje się, że wrażliwość i poszukiwanie doznań są zarządzane przez dwa różne systemy w mózgu, a to, jak są silne, wydaje się być uwarunkowane genetycznie. Możesz więc urodzić się z silnymi obydwoma cechami, co ma swoje zalety i wady. Jedna osoba powiedziała: „To jak życie z jedną nogą na gazie, a drugą na hamulcu”. Dzieci z obiema cechami mogą wydawać się skłonne do podejmowania dużego ryzyka, ale zazwyczaj najpierw przemyślają daną czynność i są (często potajemnie) bardzo ostrożne.



Wiarygodne Źródła

[High Sensitivity Self-test](#)

[Find out if your child is Highly Sensitive.](#)

[High Sensation Seeking Self-test](#)

[What is the evidence that this trait is genetic?](#)

[How to recognize HSP \(using DOES model\)?](#)

[The Highly Sensitive Person Who Is Also A High Sensation Seeker](#)

[How does sensitivity differ from Autistic spectrum disorders \(Asperger's Syndrome, etc.\)?](#)

[What is the relationship between the HSP trait and Attention Deficit/Hyperactivity Disorder \(also sometimes called ADD\)?](#)

[How can I describe being highly sensitive to other people?](#)

[Discussing Your Trait with Therapists, What To Say To The Professionals](#)

[For Highly Sensitive Teenagers: Dealing with the Rest of Your Family](#)

[Wysoko Wrażliwe Osoby – na czym polega ich wyjątkowość?](#)

[Mity nt. Osób Wysoko Wrażliwych](#)



Książki nt. WWO w j. polskim

Elaine N. Aron – „Wysoko Wrażliwi”

Elaine N. Aron – „Wysoko Wrażliwi i Miłość”

Elaine N. Aron – „Wysoko Wrażliwe Dziecko”

Elaine N. Aron – „Wysoko Wrażliwi Rodzice”

Elaine N. Aron – „Naucz się Kochać Wysoką Wrażliwość”

Joanna Kozłowska – „Wysoka wrażliwość. Poradnik dla tych, którzy czują za dużo”





Empowerment Coaching

© 2023 by www.empowerment-coaching.com