

# Синдром самозванца

## Опознать и подружиться

[Ссылка на запись](#)

- Онлайн-завтрак с Tesoro Notes 05.08.2018
- Ведущая — Катя Арапова

Доброе утро!



# Найди самозванца

«Да» или «нет»?

1. Мой успех — это стечение обстоятельств, ошибка или удача.
2. Если я смог сделать это, то и любой другой на это способен.
3. Мелкие недочеты или неурядицы по работе вызывают во мне чувство вины и страдания.
4. Даже конструктивная критика вызывает во мне ощущение непригодности и подавленность.
5. Любой успех заставляет меня чувствовать вину и создает впечатление обмана окружающих.
6. Периодически я ощущаю страх «разоблачения» и считаю это вопросом времени.



Сколько раз вы ответили «да»?

Ответ «да» на любое  
из вышеуказанных утверждений –  
первый симптом  
«синдрома самозванца»

Психолог Гейл Мэттьюс  
(автор опросника)  
проводил исследование  
среди успешных людей.

Большинство из них  
признались, что в тот  
или иной период жизни,  
достигнув невероятных  
по меркам окружающих  
высот, чувствовали себя  
притворщиками,  
опасаясь разоблачений.



# Фрирайтинг. 5 минут

## О чем «самозванец» поведает миру?

### Правила:

- Можно писать всё, что придет в голову.
- Можно писать, не соблюдая правил грамматики и орфографии.
- Всё написанное принадлежит только вам.



# Страх успеха?

Замкнутый круг



# Мой успех - что в упаковке?

Составьте 25 пунктов списка того, что может прилагаться к вашему успеху (какие выгоды, побочные эффекты, риски, последствия?)





# «Драйверы» судьбы.

Подсознательные установки, внутренние убеждения, которые управляют мышлением, эмоциями, поведением

- Определите и запишите «драйверы» (+ или -) своей судьбы
- Что это за фразы, чьими голосами и с какой интонацией они произносятся?
- Помните ли вы, на каком этапе жизни этот «драйвер» был установлен в программу вашей жизни – отметьте точкой на линии жизни.
- Замечаете ли теперь их действие и в какие моменты, - опишите момент(ы), когда «драйвер» сработал.
- Каким образом это повлияло на вас и ваш успех сегодня?
- Что чувствуете?



0+ детство

11+ отрочество

15+ юность

19+ молодость

35+ зрелость

60+ зрелость

# «Драйверы» судьбы.

Подсознательные установки, внутренние убеждения,  
которые управляют мышлением, эмоциями, поведением

Есть 5 основных «-» драйверов,  
запускающих в жизнь минусовую программу (я не «ок»)

Будь лучшим

Радуй других

Старайся (пытайся, пробуй)

Будь сильным

Спеши



0+ детство

11+ отрочество

15+ юность

19+ молодость

35+ взрослость

60+ зрелость

# «Драйверы» судьбы.

Подсознательные установки, внутренние убеждения,  
которые управляют мышлением, эмоциями, поведением

Переустановите  
свой «драйвер»  
- замените формулировку



0+ детство

11+ отрочество

15+ юность

19+ молодость

35+ взрослость

60+ зрелость

# «Драйверы» судьбы.

Подсознательные установки, внутренние убеждения,  
которые управляют мышлением, эмоциями, поведением

Переустановите свой «драйвер»  
- замените формулировку («-» на «+»)

Будь лучшим → **Я и так хорош.** Я человек - и мне, и миру этого достаточно.

Радуй других → **Я радую себя.**

Старайся (пытайся, пробуй) → **Я уже делаю,** а не пытаюсь делать.

Будь сильным → **Я чувствую.** Я делюсь своими чувствами и эмоциями.

Спеши → **Все происходит вовремя** в моей жизни.



0+ детство

11+ отрочество

15+ юность

19+ молодость

35+ взрослость

60+ зрелость

# Откуда берутся «самозванцы»?

- Кодирующие фразы родителей: «неправильно делаешь», «у тебя не получится», «ты не умеешь распоряжаться деньгами».
- Завышенные требования родителей.
- Соперничество в семье.
- Ошибочное восприятие прежними мерками выросшего уже ребенка.
- Излишняя идеализация. Похвала ребенка за красоту и милость
- Восхваление ребенка за нелепые поступки
- Родительский перфекционизм.
- Культурные установки.
- Устои общества.



# В чем моя крутость?

Запишите по 5-10 пунктов в списке на каждый вопрос

- Что вы сами думаете о своей крутости?
- Что бы про вашу крутость сказал ваш друг (подруга)?
- Что бы про вашу крутость сказали ваши родители?
- Что бы сказал ваш ребенок?
- Какие признаки вашей крутости замечают коллеги по работе?



# Что дальше?

Запускайте «+» драйверы. Громко и вслух проговаривайте себе аффирмации по утрам

Заведите дневник достижений и каждый вечер записывайте не менее 5-ти пунктов на тему: «Сегодня я достаточно хорошо сделал это: ...»

# Подружитесь с... ~~самозванцем~~ собой

- Сосредоточьтесь на процессе работы, учебы (а не на результатах) .
- Продолжайте учиться и развивайтесь. Курсы, тренинги личностного роста помогают по достоинству оценить собственные возможности.
- Ошибаться – нормально. Ошибка - это точка роста. Не ошибается тот, кто ничего не делает.
- Перестаньте себя идеализировать и стремиться к совершенству во всем.
- «Достаточно хорошо» - намного лучше, чем «отлично».
- Разоблачите себя. Принимайте все свои чувства. Делитесь переживаниями с близкими
- Обратитесь к психологу, если чувствуете необходимость. Специалист поможет разобраться в причинах того, что или кто вызывает неуверенность в ваших собственных силах и достижениях.
- Перестаньте осуждать себя и судить окружающих.



# Рефлексивный отклик

- Как писалось?
- Что удивило или оказалось неожиданным?
- Куда вас это ведет?
- Как вы используете то, что узнали?
- К каким делам, занятиям, процессам, судя по этой практике, стоит присмотреться повнимательнее?

**Огромное спасибо!**

**С чем уходите?**

**Какой подарок забираете с собой?**

**Что самого ценного было сегодня для вас?**

**До новых встреч!**