А вы страдаете синдромом самозванца?



Хотите большего в жизни, но Вам кажется, что недостаточно хороши для этого?

Хотите создать проект, но боитесь, что не поймут и осудят?

Похоже, у вас синдром самозванца. Это такое явление, когда мы не приписываем свои достижения собственным качествам, способностям, усилиям.

Предлагаю с помощью краткой методики выяснить, есть ли он у вас, и сделать первые шаги к его преодолению.

Отметьте плюсами утверждения, с которыми вы согласны:

1. Я приписываю свой успех удаче.
2. Если я знаю и могу что-то, то и любой так может.
3. Я страдаю из-за мелких недочетов в своей деятельности, мучаюсь из-за не идеальности сделанного, грызу себя за это изнутри.
4. Я страдаю и переживаю, когда меня критикуют.
5. Когда я выступаете в роли эксперта, у меня возникает ощущение, что я кого-то обманываю и меня сейчас разоблачат.

Если согласны хотя бы с одним утверждением, у вас есть синдром самозванца. Чем плюсов больше, тем сильнее он выражен.

Синдрома самозванца нет, если в вашу систему убеждений входят такие утверждения:

1. Я достиг всего в своей жизни сам, благодаря уму, знаниям, труду и т.д.
2. Мой жизненный и профессиональный опыт уникален и интересен окружающим.
3. Я даю себе право допускать ошибки. Я даю себе право делать достаточно хорошо, а не идеально.
4. Я спокойно отношусь к критике.
5. Я чувствую себя экспертом и уверенно беру деньги за свою работу.

С чего же начать, если же вы, как я, поставили себе пару плюсов в тесте?

Предлагаю простое, но действенное упражнение, которое помогает понять и принять свои достижения, силу, уникальность.

Напишите 20 своих качеств, умений и навыков, благодаря которым, Вы можете быть полезны людям и миру.

Начинайте перечисление с фраз:

**«Я могу…».** Например, я могу испечь вкусный торт за 20 минут.

**«Я умею…».** Например, я умею быстро действовать в экстремальных ситуациях.

**«Я знаю...».** Я знаю, где взять информацию, если я чего-то не знаю.

Не пытайтесь найти в себе что-то глобальное и великое. Важны даже самые маленькие, на первый взгляд, умения.

Если 20 утверждений пишутся легко, запишите 50, 100, 200. Пишите, пока не исчерпаетесь. А потом вернитесь через какое-то время и напишите еще.

Если, наоборот, застопорились на 5-6, спросите у близких, чем Вы им полезны в жизни, чем вы им помогаете.

Перед тем, как написать эту заметку, я сама сделала это упражнение. Плечи расправились, дышу легко и свободно, я сильная и позволяю себе ошибаться.

Техника работает, опробовано на себе.

А как Вы себя чувствуете после упражнения? Поделитесь опытом.

Напоследок хочу сказать, что огромное количество успешных людей в какой-то мере испытывают синдром самозванца. Но они не останавливаются в развитии своих проектов. Желаю вам также двигаться по пути творчества и реализации и испытывать при этом расслабленность, удовольствие и удовлетворение.

Автор статьи

****[**Полякова Наталья Александровна**](http://mipopp.com/index.php/sotrudniki/210-polyakova-natalya-aleksandrovna) - Сертифицированный семейный и процессуалльно-ориентированный терапевт. Страхи, панические атаки, телесные симптомы, депрессивные состояния, семейные проблемы, отношения, неуверенность в себе, проработка травматического опыта +7(925)5379840 Москва (м.Курская), Серпухов и онлайн.