

Как приручить "самозванца" и вырасти в доходах



Юлия Головачёва

18+

Юлия Головачёва
Как приручить «самозванца»
и вырасти в доходах

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70362280
SelfPub; 2024*

Аннотация

Головачёва Ю.А. Арт терапевт, психолог, игропрактик. Книга "Как приручить "самозванца" и вырасти в доходах" станет вашим незаменимым помощником: 1. Вы поймете, что такое синдром самозванца и как его преодолеть. Вы познакомитесь с типичными признаками и негативными последствиями. 2. Я за практику! Вы получите стратегии преодоления синдрома самозванца в виде конкретного плана действий. И тут поможет арт терапия, я дам ряд упражнений. Книга научит вас преодолению страхов и сомнений.

Юлия Головачёва

Как приручить "самозванца" и вырасти в доходах

Введение.

Я понимаю, что синдром самозванца может быть серьезной проблемой, и некоторые люди сталкиваются с ним в своей жизни. Однако, важно помнить, что не все клиенты моего сервиса обязательно страдают этим синдромом. Я здесь, чтобы помочь и поддержать, а не шокировать или ужасать.

Если вы хотите узнать больше о синдроме самозванца и его воздействии на людей, я могу рассказать вам немного об этом.

Синдром самозванца – это состояние, при котором человек не верит в свои достижения и неправомерно считает себя обманщиком, не заслуживающим успеха. Это может приводить к низкой самооценке, страху провала и чувству внутреннего неудовлетворения.

Примеры из реальной жизни, иллюстрирующие, как эта

проблема может сказаться на ментальном и эмоциональном благополучии человека, могут включать случаи, когда люди отклоняют возможности для карьерного роста из-за страха быть раскрытыми, или когда они продолжают терпеть вредные отношения, поскольку считают себя недостойными чего-то лучшего.

Однако, важным является понимание того, что это нормальное чувство, которое может быть преодолено. Многие люди находят способы преодоления этого синдрома с помощью терапии, поддержки социальной сети или развития навыков уверенности.

Типичные признаки и негативные последствия синдрома самозванца.

2.1 Некоторые типичные признаки синдрома самозванца включают:

Постоянное сомнение в своих способностях и страх быть обнаруженным.

Сильное стремление к идеальности и страх неуспеха, избегание риска.

Приписывание успехов внешним факторам (везению, случайностям), а не собственным усилиям.

Чувство вины за успешные результаты и уверенность в том, что они "не заслужены".

Сравнение себя с другими людьми и преуменьшение сво-

их достижений.

2.2 Негативные последствия синдрома самозванца могут включать:

Повышенный уровень страха, тревоги и недоверия в собственные способности.

Ограничение карьерных и личностных возможностей из-за страха и самоограничения.

Снижение самооценки и уверенности в себе.

Ограничение межличностных отношений из-за страха быть обнаруженным и отвергнутым.

Повышенный уровень стресса и эмоционального истощения.

Поскольку синдром самозванца – это психологическое состояние, при котором человек страдает от неуверенности в своей компетентности и убежден, что полученные им достижения – результат просто удачи или обмана окружающих. Отказ решать эту проблему может привести к следующим кризисам и последствиям в жизни:

В карьере:

Снижение производительности и качества работы из-за неуверенности, что может привести к падению результативности всего коллектива.

Ограничение развития и карьерного роста из-за отказа брать на себя новые задачи из-за страха не справиться.

Проблемы в коммуникации и взаимодействии с коллега-

ми и руководством, так как недостаток уверенности может препятствовать сформированию здоровых отношений.

В межличностных отношениях:

Ощущение внутреннего дискомфорта и недоверия к себе, что влияет на уровень самооценки и самоуважения.

Проблемы в отношениях с близкими людьми, так как недостаток уверенности может привести к конфликтам и недопониманию.

Потеря удовлетворенности от достижений и счастья, так как синдром самозванца может негативно влиять на способность радоваться своим успехам и наслаждаться жизнью.

Отказ от изменения и решения этой проблемы может сказаться на вашем доходе. В бизнесе синдром самозванца может привести к пропуску возможностей для развития и повышения должности. Боязнь новых вызовов и рисков может препятствовать выходу за пределы зоны комфорта, что может негативно сказаться на карьерном росте и, как следствие, на заработной плате.

Кроме того, синдром самозванца может затруднять определение себе адекватного уровня заработной платы и продвижение в любой сфере работы. Бесконечная сомнительность в своей компетенции может сковывать человека и препятствовать получению того вознаграждения, которое он заслуживает.

3 Как договориться с самозванцем.

Синдром самозванца – это состояние, при котором человек не верит в свои достижения и ждет, когда его обнаружат как "обманщика". Вот пример решения этой проблемы по формуле: 5 шагов.

1)

Идентификация и осознание: Первый шаг – осознать, что у вас есть проблема с синдромом самозванца. Просмотрите свои мысли и чувства, чтобы увидеть, какие негативные установки и убеждения поддерживают ваше чувство неуверенности и сомнений. Попробуйте определить, что именно способствует вашим сомнениям в собственных заслугах.

2)

Разбор убеждений: После осознания приступите к анализу своих убеждений. Запишите все отрицательные мысли о себе и своих достижениях, а затем проанализируйте их. Выясните, откуда происходят эти убеждения и постарайтесь понять, насколько они корректны и реалистичны. Часто мы слишком строги по отношению к себе и не видим своих настоящих достижений.

3)

Подтверждение успехов: Это важный этап для преодоления синдрома самозванца. Прежде всего, составьте список своих достижений и заслуг. Возможно, вас будет удивлять, насколько вы сделали больше, чем думали. Затем просмотрите этот список и попытайтесь воспринимать каждый пункт

как реальное достижение, а не простую случайность или удачу.

4)

Поиск поддержки: Общение с другими людьми может помочь преодолеть синдром самозванца. Обратитесь к коллегам, друзьям или членам семьи за поддержкой. Поделитесь своими чувствами и сомнениями с кем-то, кто сможет вас понять и поддержать.

5)

Развитие навыков и знаний: Постоянное обучение и развитие могут помочь укрепить ваше самооценку и уверенность в своих возможностях. Уделите время изучению новых навыков, повышению квалификации или развитию профессиональных навыков. Чем больше знаний и навыков вы освоите, тем больше уверенности вы получите в собственных способностях.

Можно выделить 7 простых стратегий, как договориться со своим самозванцем, которые вы можете применить для решения проблемы синдрома самозванца в своем бизнесе или жизни:

Общайтесь с доверием: Научитесь доверять своим навыкам, знаниям и опыту. Признайте, что вы уже достигли некоторых успехов и имеете ценные качества. При общении с другими людьми, в том числе и в деловых сферах, уверенно

выражайте свои мнения и идеи.

Ведите дневник достижений: Запишите ваши прошлые достижения и успехи, ради которых вам удалось преодолеть чувство самозванства. Это поможет вам осознать, как вы на самом деле успешны и способны.

Задавайте вопросы и просите обратную связь: Если у вас есть сомнения или неуверенность, не бойтесь задавать вопросы и просить совета у других. Постепенно вы увидите, что ваше знание и опыт имеют ценность, и вы способны вносить вклад в решение проблемы.

Не бойтесь неудач: Поставьте себе небольшие достижимые цели и идите к ним. Помните, что не все проекты будут успешными, и вы можете извлечь уроки из своих неудач. Правильное отношение к неудачам поможет вам расти и развиваться.

Развивайтесь: Учите новые навыки, получайте новые знания и прокачивайте свои профессиональные навыки. Чем больше вы будете инвестировать в свое образование и развитие, тем больше уверенности вы получите в своих способностях.

Определите свою ценность: Отвечайте на вопросы, чем вы ценны для своего бизнеса, семьи или общества. Определите свои уникальные таланты, навыки или опыт и постепенно накапливайте уверенность в своем вкладе.

Поделитесь своими достижениями: Регулярно отмечайте свои успехи и достижения, как маленькие, так и большие.

Поделитесь ими с другими людьми, чтобы получить подтверждение своей ценности и помочь себе преодолеть чувство самозванства.

Важно понимать, что принятие своих чувств и работа над ними являются первыми шагами по преодолению синдрома самозванца и достижению личной уверенности и успеха.

Внедрение этих стратегий может помочь вам преодолеть синдром самозванца и получить положительные результаты в вашем бизнесе и жизни.

3.1 Арт терапия как инструмент работы с синдромом самозванца.

Одним из эффективных подходов работы с со своим самозванцем является использование арт-терапии, которая играет важную роль в помощи людям, страдающим этим синдромом.

Арт-терапия представляет собой процесс использования различных художественных техник и материалов для выражения эмоций и осознания своей личности. Она предоставляет возможность самовыражения, саморефлексии, исследования и эмоционального освобождения через творчество и художественные материалы. Она создана для того, чтобы помочь людям обрести самоприятие, повысить самооценку и осознать свою истинную ценность.

В контексте синдрома самозванца, арт-терапия может помочь людям увидеть свои достижения и качества через создание работ их собственными руками. Это позволяет им получить новую перспективу на свои способности и преодолеть чувство подделки и недооценки. Работая через язык творчества, люди могут эмоционально и когнитивно подойти к своим проблемам, что может привести к осозанным изменениям в их понимании себя и своей самооценки.

Касательно неудачных попыток решения проблемы синдрома самозванца, можно привести несколько примеров. Некоторые люди могут пытаться преодолеть эту проблему, увеличивая свою занятость и постоянно стремясь доказать свою ценность путем непрерывного работы и достижений. Однако такой подход лишь временно прикрывает симптомы синдрома самозванца, не позволяя обратиться к его глубинным причинам.

Другой неудачной попыткой может быть погружение в сравнение с другими людьми и ожидания их одобрения. Это может привести к постоянному чувству недостаточности и сомнений в собственных способностях.

В отличие от этих неудачных подходов, арт-терапия предлагает глубокое исследование себя, своих эмоций. Она помогает людям находить внутреннюю силу, которая позволяет им осознать свою уникальность и ценность. Таким образом, арт-терапия становится надежным и эффективным ре-

шением для преодоления синдрома самозванца и достижения психологического здоровья и благополучия.

Плюсы данного подхода в работе с синдромом самозванца.

Открытие и самовыражение: Арт-терапия предоставляет безопасную среду, где люди могут выразить свои чувства и эмоции через художественные материалы, включая краски, карандаши, глину и т. д. Этот процесс позволяет людям выразить то, что сложно выразить словами, такие как глубокая печаль, тревога или просто сложно сформулированные мысли. Через художественное творчество, люди могут найти индивидуальные и уникальные способы самовыражения.

Саморефлексия и осознание: Через создание и анализ искусства, люди становятся более осведомленными о себе, своих мыслях, чувствах и поведении. Процесс создания и анализа искусства может помочь открыть новые инсайты, осознать свои сильные стороны и проблемные области, и обрести новое понимание самого себя. Арт-терапия также может помочь людям находить новые способы решения проблем и защиты от негативных эмоций.

Улучшение самооценки: Арт-терапия может помочь повысить уверенность в себе и самооценку. Через процесс творчества и анализа искусства, люди могут открыть свои таланты, увидеть свои достижения и оценить свои индивидуальные возможности. Это укрепляет чувство собственной ценности и уверенности в себе.

Снятие стресса и релаксация: Художественный процесс сам по себе является расслабляющим и медитативным. Создание искусства может помочь снять стресс, снизить тревогу и успокоить ум. Арт-терапия также может быть использована для улучшения навыков саморегуляции и снятия напряжения.

Обработка травм и эмоционального стресса: Арт-терапия может помочь людям обрабатывать эмоциональные травмы, потери и стресс. Создание искусства может быть способом для выражения и освобождения негативных эмоций, а также нахождения смысла и личного роста после тяжелых переживаний.

Арт-терапия помогает людям не только избавиться от проблем, но и находить и развивать свои потенциалы, находить внутреннюю силу и побуждение к становлению собой. Это индивидуальный и уникальный процесс, который помогает каждому человеку в своем пути к исцелению и развитию.

3.2 Арт практика -сказкотерапия. Разбор по сказке «Гадкий утёнок».

Для решения проблемы синдрома самозванца через сказкотерапию, рекомендую использовать сказку "Гадкий утёнок" как инструмент для исследования и преодоления негативных убеждений и низкой самооценки.

Как можно использовать сказку для проработки синдрома

самозванца.

Анализ сказки: Разбор сюжета, персонажей и их проблем. Первоначально предлагаю внимательно прочитать или послушать сказку "Гадкий утёнок" и обратить внимание на элементы, которые могут вызывать резонанс с вашим опытом. Например, утёнок, который не считает себя красивым и стремится найти своё место в мире. Или утёнок, который боится, что его не примет стая лебедей, так как считает себя «не таким» как они.

Идентификация: Вам предлагается идентифицировать себя с главным героем – утёнком. Это помогает осознать, что вы не одиноки в своих чувствах и опыте. Важно обратить внимание на сходства между героем и самим собой, чтобы позволить себе выразить свои эмоции и мысли на основе сказки.

Изменение восприятий: Через сказку, предлагается посмотреть на свою жизнь и самооценку с новой, более позитивной перспективы. Может заметить, что, подобно утёнку, самозванческие убеждения и негативное отношение были результатом обстоятельств, но не определяют вашего истинного потенциала.

Трансформация сказки: Один из вариантов предлагается

вам переписать или переосмыслить сюжет сказки "Гадкий утёнок" с учётом собственного опыта и потребностей. Это помогает вам создать новую концепцию себя: красивого и достойного любви и признания.

Создание творческой работы: Арт-терапия используется для воплощения пересмотренной сказки в форме изобразительного искусства. Вы можете создать рисунок, коллаж или скульптуру, отражающие новое представление о себе и своём мире. Это позволит вам проявить эмоции, преодолеть негативные убеждения и укрепить положительную самооценку.

Если вы хотите более качественно сделать практику, вы можете обратиться к психологу или ко мне, вы сможете прожить за героя сказки "Гадкий утёнок" Весь путь его трансформации и настроиться на процесс позитивных изменений.

Консультация со мной как с арт-терапевтом поможет вам разработать индивидуальный план действий и углубить работу с представленными стратегиями. Не откладывайте своё благополучие и гармонию на потом – запишитесь на консультацию прямо сейчас и начните свой путь к лучшей жизни!

Несколько фактов обо мне.

Со своим самозванцем я знакома давно. Мне казалось, что

мне "просто повезло" и я поступила в Томский государственный университет на специальность "Международные отношения". Мне казалось, что раз я плохо училась в школе, то поступить просто не могла. На сессиях мне везло с билетами или с преподавателями. Или возможно жульничала, ведь как Я могла закончить вуз.

Когда я пришла работать риелтором, мне казалось, я боялась, что мои клиенты меня "раскусят", что я ни-че-го не смыслю в недвижимости. И из страха быть разоблаченной пошла учиться на " Специалиста по недвижимости "в Сибирский Государственный Университет Геосистем и технологий. И опять мне повезло, что директриса агентства поддержала мое рвение и способствовала развитию.

Благодаря везению я стала рисовать и выставляться в галерее.

Каждый раз у меня был страх, что меня раскроит, поймут что я "не такая", что я жулик.

Когда я пришла в психологию, я разобралась, что мой самозванец -часть меня, с которым можно договориться и он приносил мне пользу, способствовал моему внутреннему росту.

Я практик. Использовала много различных способов и инструментов. Мне понадобились годы, что бы понять и принять эту часть себя.

Сейчас у меня есть три высших образования и много, сертификатов и дипломов по повышению квалификации и переподготовки, так как я продолжаю обучаться по сей день в различных направлениях. Отличие в том, что раньше я училась, боясь разоблачения, а сейчас из любопытства и развития.

Кстати мои навыки рисования и самокопание как раз и привели меня к арт терапии.

Эта мини книга конечно не решит в один момент вопросы с вашим самозванцем, но может стать тем первым вашим шагом в поисках договорённости. И уж тогда вам не понадобятся годы, особенно если вы решите делать предложенные мной практики.

Я прошла этот путь и знаю как синдром самозванца может мешать в жизни, но я так же знаю как с ним договориться.

Заключение.

Ко мне часто приходят на консультации с запросом

"страшно говорить на камеру, снимать рилсы", "Хочу сменить работу, но боюсь, вдруг не найду ничего достойного, и тут уже нет сил сидеть", и в ходе работы на первый план выходит – "я не достоин лучшего".

Часто вы вкладываете силы, время, как когда-то это делала я, и это длинный путь. Надо докопаться до первопричины и одному бывает это сделать трудно и трудозатратно.

Никто не знает, когда вы сами найдете подход к самозванцу внутри вас. Обидно терять время, силы, ресурсы.

Не лучше ли договориться с этой своей частью и сделать так чтобы эта часть вас ещё и способствовала вашему росту, развитию и благополучию.

В игровой форме проще всего обойти блокировку мозга и вскрыть первопричины возникновения у вас синдрома самозванца. Потому я вас приглашаю на мою авторскую игру, которая учит договариваться, с собой в первую очередь и выстраивать отношения с окружающими людьми во всех сферах жизни.

На игре вы получите конкретные шаги и уроки которые нужно пройти для решения задачи. Самое главное, вы прямо на игре пройдете весь путь трансформации поймете как до-

говориться с самозванцем и вырасти в доходах именно вам!

Пиши мне @avoliya в любой соцсети и я помогу тебе пройти этот путь.