

Гайд для работы с Синдромом самозванца

Официальный сайт lyubovkleshneva.ru
Telegram-канал <https://t.me/Nenakru4ivai>
Youtube [https://youtube.com/@lyubovkleshneva?
si=NNc9c3gzvUGx1mDD](https://youtube.com/@lyubovkleshneva?si=NNc9c3gzvUGx1mDD)
Instagram* (запрещен в РФ) @love_kleshneva



Любовь Клешнева



Любовь Клешнева психолог, Кандидат философских наук (международная степень PhD, СПбГУ).

Член Ассоциации МАССКиФ (Международная ассоциация супервизоров, системных консультантов-психологов и феноменологов).

Официальный сайт lyubovkleshneva.ru

Telegram-канал <https://t.me/Nenakru4ivai>

Youtube <https://youtube.com/@lyubovkleshneva?si=NNc9c3gzvUGx1mDD>

Instagram* (запрещен в РФ) @love_kleshneva



Любовь Клешнева

Если вы читаете этот гайд, скорее всего, вы:

- ✓ Успешная женщина;
- ✓ Внешне уверенны, но внутри иногда чувствуете: «Я тут случайно, вот-вот все догадаются»;
- ✓ Знаете, что способны на большее, но страх «недостаточно хороша» тормозит вас.

Поздравляю: у вас синдром самозванца.

Но прежде чем ругать себя за это - давайте разберёмся, почему это не недостаток, а *ВАША скрытая сила* (если научиться ею управлять).

Что такое синдром самозванца? - Это когда ваш *мозг игнорирует реальные достижения* и шепчет: «Ты просто всех обманула», даже когда:

Вас повысили;

Вам выплатили премию;

Вас искренне хвалят и др.

Но вот парадокс: *Чем вы компетентнее, тем сильнее может проявляться этот синдром.*



Минусы синдрома самозванца

(то, что мешает вам прямо сейчас):

- Вы недооцениваете себя;
- Много работаете («Надо доказать, что я не случайно здесь»);
- Боитесь выйти из зоны комфорта («А вдруг не справлюсь?»).

Плюсы синдрома самозванца

(ваши скрытые суперсилы):

- Вы требовательны к себе, поэтому постоянно учитесь;
- Вы внимательны к деталям, потому что боитесь «облажаться»;
- Вы мотивированы, так как страх «разоблачения» заставляет вас двигаться вперёд.

Факт: Многие лидеры, учёные и артисты годами живут с этим синдромом и именно, он помогает им добиваться успеха.

Главное - осознать свои чувства, не бояться просить помощи и помнить о своих достижениях.



Пример успешных известных женщин:

1. Тина Канделаки (телеведущая, продюсер, бизнесвумен)

Проявления синдрома - в начале карьеры чувствовала неуверенность в своих знаниях и компетенциях, особенно когда работала в областях, где не имела формального образования. Боялась, что ее разоблачат как "недостаточно квалифицированную".

Как справилась (как можно интегрировать в свою жизнь):

- Постоянное обучение (углубление знаний в различных областях, чтобы чувствовать себя увереннее);
- Фокус на достижениях (вести дневник достижений, чтобы видеть свои успехи и напоминать себе о своих способностях);
- Принятие ошибок (воспринимать ошибки как возможность для роста, а не как доказательство своей некомпетентности);
- Поддержка менторов (обращалась за советом к опытным специалистам, которые могут помочь видеть свои сильные стороны).



"Главное - не бояться пробовать новое и верить в свои силы, даже если кажется, что ты недостаточно хорош."



2. Наталья Водянова (супермодель, филантроп)

Проявления синдрома - чувствовала себя "недостойной" успеха в модельном бизнесе, особенно учитывая ее скромное происхождение. Боялась, что ее "разоблачат" как "самозванку" в мире высокой моды.

Как справилась (как можно интегрировать в свою жизнь):

- Фокус на работе (сосредоточиться на качественном выполнении своей работы и постоянном совершенствовании профессиональных навыков);
- Благотворительность (помогать другим, что придаёт уверенности себе и своей значимости);
- Принятие себя (научиться принимать себя такой, какая есть, со всеми своими достоинствами и недостатками);
- Поддержка семьи (получать поддержку от близких людей).



"Важно помнить, что каждый человек уникален и имеет право на успех, независимо от своего происхождения."



3. Ольга Бузова (телеведущая, певица, актриса)

Проявления синдрома - часто сомневается в своем таланте и способностях, особенно когда сталкивается с критикой. Боится, что ее успех временный и что ее "разоблачат" как "недостаточно талантливую".

Как справляется (как можно интегрировать в свою жизнь):

- Фокус на трудолюбии (компенсировать сомнения упорным трудом и постоянной работой над собой);
- Поддержка поклонников (черпать уверенность в поддержке своих друзей и коллег, которые верят в вас и вдохновляют на новые свершения);
- Позитивное мышление (стараться концентрироваться на своих успехах и позитивных отзывах);
- Принятие критики (признать, что критика - это часть работы, и стараться извлекать из нее уроки).



Никогда не сдавайтесь и верьте в себя, даже если никто другой в вас не верит."



Ваше задание перед началом

Возьмите ручку и ответьте.

1. Когда в последний раз вам казалось, что вас «раскроют»? (Запишите ситуацию)

2. Что вы чувствовали? (Стыд? Страх? Злость на себя? и др.)

3. А что было на самом деле? (Вас «раскрыли»? Или всё прошло нормально?)

Это ваш стартовый чек-пойнт.

К концу гайда мы к нему вернёмся и вы удивитесь, насколько изменится ваше восприятие.



Задание №1 : «Переписывание своей истории успеха»
(Поможет сменить фокус с "мне просто повезло" на "я это заслужила")

Цель: Переосмыслить свои достижения, признать свою роль в их достижении и укрепить уверенность в себе.

№	Ключевое достижение	Раньше я объясняла это так:	Теперь перепишу это так:	Детали: Какие конкретные навыки и действия привели к успеху? Будьте максимально конкретны.
...	(карьера, бизнес, личные победы)	"Повезло с начальником", "Просто случай"	"Я получила повышение, потому что предложила новый проект и убедила команду"	Какие знания, навыки, качества помогли? Какие конкретные действия вы предприняли?
1				
2				



3				
4				
5				

Шаги:

- 1. Выписать 5 ключевых достижений (карьера, бизнес, личные победы).** Подумайте, чем вы гордитесь, что считаете важным в своей жизни.
- 2. Раньше я объясняла их так.** Вспомните, как вы раньше объясняли эти достижения. Часто мы склонны приуменьшать свою роль, объясняя успех внешними обстоятельствами или удачей.
- 3. Теперь перепишу это так.** Переосмыслите свои достижения. Подумайте, что вы действительно сделали для достижения этих целей. Какие ваши действия, навыки и качества сыграли ключевую роль?
- 4. Добавить детали.** Опишите максимально подробно, какие конкретные навыки, знания, качества и действия привели к успеху. Будьте максимально конкретны и не стесняйтесь себя хвалить.
- 5. После завершения упражнения.** Просмотрите таблицу. Обратите внимание на то, как изменилось ваше восприятие ваших достижений. Осознайте свою роль в достижении успеха. Почувствуйте гордость за свои достижения!



Задание №2. Как реагировать на комплименты без смущения

1. Задумайтесь, что именно вызывает у вас смущение при комплиментах? Это низкая самооценка, страх показаться высокомерным, или что-то другое?

2. Напишите список своих достоинств, талантов и достижений. Помните, что вы достойны комплиментов.

3. Практикуйтесь в зеркале. Потренируйтесь говорить простые фразы в ответ на комплименты перед зеркалом. *Запишите пример слов благодарности.*

4. Реакция на комплимент. Слушайте внимательно и не перебивайте человека, говорящего комплимент. Дайте ему закончить. Установите зрительный контакт с человеком, говорящим комплимент. Улыбнитесь и скажите "Благодарю": Это самый простой и эффективный способ ответить на комплимент.

Запишите ваши реакции.



5. Чего следует избегать:

- Отрицание комплимента. Не говорите "Ой, да что вы, это просто старая вещь" или "Я сегодня выгляжу ужасно." Это подрывает вашу собственную уверенность.
- Самоуничижение. Не принижайте себя в ответ на комплимент. Например, "Спасибо, но мне еще учиться и учиться."
- Преуменьшение. Не говорите "Это просто случайность" или "Мне просто повезло."
- Смена темы. Не пытайтесь сразу же перевести разговор на другую тему, чтобы избежать неловкости.
- Излишняя детализация. Не вдавайтесь в слишком подробные объяснения, как вы достигли того, за что вас похвалили.

6. После комплимента:

- Запомните комплимент. Помните о приятных словах, которые вам сказали. Это поможет вам повысить свою самооценку.
- Повторите. Чем чаще вы будете практиковаться в приеме комплиментов, тем легче вам будет это делать.
- Будьте терпеливы. Изменение привычек требует времени и усилий. Не расстраивайтесь, если у вас не сразу получится реагировать на комплименты без смущения.



This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Задание №3. Бонус: «Метод "Фальшивого CV" – игра, чтобы принять свою экспертность»

(Поможет увидеть себя со стороны, как видят другие)

Вы составляете резюме... но не своё, а вымышленного эксперта с вашими реальными достижениями.

Как делать:

1. Придумайте имя и должность;
2. Опишите достижения, но на самом деле это ваши победы.
3. Добавьте "отзывы клиентов" - реальные слова благодарности, которые вам говорили.
4. Прочитайте вслух и спросите себя: "Я бы наняла такого специалиста? Доверила бы ему работу?"

Эффект:

- Вы увидите, что ваш реальный опыт уже впечатляет.
- Поймёте, что если бы это был другой человек, вы бы не сомневались в его экспертизе.



Бонус. Пример возражений, который вы можете дополнять и использовать в дальнейшем.

Мне просто повезло, что я здесь оказался.	Удача, безусловно, играет роль, но ты также много работала и обладаешь необходимыми навыками и знаниями. Твой успех - это результат сочетания усилий и возможностей.
Я боюсь, что скоро все поймут, что я обманщик.	Сомнения - это нормально, но твои достижения говорят об обратном. Вместо того чтобы бояться разоблачения, сосредоточься на развитии своих сильных сторон и продолжай учиться.
Я не заслуживаю этой похвалы/комплимента.	Признание твоих заслуг вполне заслужено. Ты приложила много усилий, и твоя работа была оценена по достоинству. Позволь себе насладиться моментом и принять похвалу.
Я чувствую себя неловко, так как ничего не знаю в этой сфере по сравнению с другими.	Все люди разные, и у каждого свой путь развития. Не сравнивай себя с другими, а фокусируйся на своем прогрессе. Каждый эксперт когда-то был новичком.
У меня недостаточно опыта для этой задачи.	У тебя может быть не так много опыта, как у других, но у тебя есть потенциал и готовность учиться. Используй эту возможность, чтобы приобрести новые навыки и знания. Не бойся просить помощи и советов.



Я должна быть идеальной во всем, что я делаю.	Стремление к совершенству - это хорошо, но важно помнить, что никто не идеален. Ошибки - это часть процесса обучения. Будь снисходителен к себе и учись на своих ошибках.
Любой другой мог бы сделать это лучше.	Возможно, другие и могли бы справиться с этой задачей, но ты сделала это по-своему, используя свои уникальные навыки и знания. Твой вклад ценен и важен.
Я боюсь совершить ошибку и подвести всех.	Совершать ошибки - это нормально. Важно не бояться их, а учиться на них и двигаться дальше. Твои коллеги/близкие понимают, что никто не идеален, и готовы поддержать тебя в случае необходимости.
Я чувствую, что мне всегда нужно доказывать свою ценность.	Твоя ценность не нуждается в постоянном подтверждении. Ты уже доказала свою компетентность своими предыдущими достижениями. Поверь в себя и перестань постоянно сомневаться в своих способностях.
Я просто притворяюсь, пока не знаю, что делаю.	Многие люди начинают с того, что учатся в процессе работы. Это нормально не знать всего сразу. Ты учишься и развиваешься, и с каждым днем становишься все более компетентной. Не принижай свои усилия и достижения.





Вопросы для финальной рефлексии:

Вспомните ситуацию, которую вы описали в начале гайда.

1.Как вы смотрите на неё сейчас, после прохождения гайда? Изменилось ли ваше восприятие этой ситуации?

2.Какие новые мысли или осознания у вас появились относительно страха "раскрытия" после работы с гайдом?

3.Если бы подобная ситуация произошла с вами сейчас, как бы вы отреагировали? Что бы вы чувствовали?



4.Какие конкретные инструменты или техники из гайда вы планируете использовать в будущем, чтобы справляться со страхом "раскрытия"?

5.Что для вас стало самым важным или неожиданным открытием в процессе работы с этим гайдом?



Пришло время перестать сомневаться и начать действовать! Возьмите под контроль свои эмоции, используйте полученные знания на практике и наблюдайте, как ваша жизнь преобразуется. Забудьте о синдроме самозванца и болезненной зависимости от одобрения.

Вы - автор своей реальности. Напишите свою историю успеха, в которой вы - главная героиня, сильная, уверенная и счастливая!

Официальный сайт lyubovkleshneva.ru
Telegram-канал <https://t.me/Nenakru4ivai>
Youtube <https://youtube.com/@lyubovkleshneva?si=NNc9c3gzvUGx1mDD>
Instagram* (запрещен в РФ) @love_kleshneva



Любовь Клешнева