

ЕВА КАЦ



ВОРКБУК

«СИНДРОМ САМОЗВАНЦА:
КАК НАЧАТЬ ГОВОРИТЬ О ТОМ,
ЧТО ДЕЛАЕШЬ»



D I G I T A L

Bandito

Если бы от синдрома
самозванца нельзя было
избавиться, не родился бы
проект DIGITAL BANDITO, и
вы никогда не прочитали
бы этот воркбук.

Страница благодарности

В СОЗДАНИИ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ
ВОРКБУКА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

Психологи:

Анна Калантерная
Зульфия Ходырева
Анна Зарембо
Никита Карпов
Наталья Ничипорова
Ольга Краснова
Яна Рулева
Елена Романова
Александр Есипович

Звезды/бандиты/предприниматели/специалисты:

Алена Максимова (бандитка, фотограф)
Юлия Егорова (телеведущая)
Ольга Михайлова (телеведущая, актриса)
Алина Михайлова (предприниматель)
Максим Ильяхов (главред)

Введение

Привет, друг!

Это самый необычный воркбук на этой планете. Он сделан для людей, которые страдают «синдромом самозванца». Это такие люди, которые отлично знают своё дело, но всегда боятся, что их разоблачат, уличат в мошенничестве и незнании предмета. Такие страхи мешают говорить о себе, продвигать себя в социальных сетях, развивать карьеру и двигаться вперёд. Когда мы опрашивали своих учеников в Digital Bandito, оказалось, что 8 из 10 человек страдают «синдромом самозванца» и мечтают от него избавиться.

Для людей, которые хотят перестать думать о том, что с ними что-то не так и что неведомые силы их в этом уличат, мы создали этот воркбук.

В нём упражнения, короткие и важные факты, рекомендации от психологов из нашей статьи. И практика.

Проходите его шаг за шагом, становитесь смелее и открывайте новые горизонты.

Воркбук будет полезен всем, кто хочет больше раскрывать себя, меньше бояться и совершать поступки, о которых раньше мог только мечтать.





Чек-лист для самопроверки: такой ли вы самозванец?

70% КРУТЫХ БИЗНЕСМЕНОВ, ХУДОЖНИКОВ,
АКТЁРОВ, ПИСАТЕЛЕЙ, МУЗЫКАНТОВ И ЗВЁЗД
СТРАДАЮТ «СИНДРОМОМ САМОЗВАНЦА».

Ответьте на вопросы ниже и убедитесь, на самом ли деле у вас «синдром самозванца»?

1. Вы испытываете тревогу. Боитесь, что очередной клиент, или коллега, вас раскроет и всем расскажет, что вы самозванец.
2. Вам кажется, что вы плохой специалист, даже если отзывы и рекомендации клиентов доказывают обратное.
3. Вы считаете, что все результаты вашей работы — это дело везения или случая и принижаете свои успехи.
4. Вы стараетесь делать больше и лучше, но постоянно недовольны собой.
5. Вы не испытываете радости и удовлетворения от работы.



КАК ПОКАЗЫВАЮТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, СИНДРОМ САМОЗВАНЦА ВСТРЕЧАЕТСЯ У ДЕЙСТВИТЕЛЬНО КРУТЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ И ПРОФИ СВОЕГО ДЕЛА.

Дело в эффекте Даннинга-Крюгера: начинающие переоценивают себя из-за недостатка опыта, а эксперты, напротив, видят, сколько им ещё предстоит достичь, и недооценивают свои умения и достижения. Так что, если у вас синдром самозванца, вы действительно чего-то стоите. Но знание теории не помогает начать действовать.

А наша с вами задача — сделать первые шаги, открыть ноутбук и начать программу по своему продвижению. Весь проект Digital Bandito — именно об этом. О том, как специалист, по шагам, открывает новые горизонты: финансовые, профессиональные, социальные. И, конечно, личные.

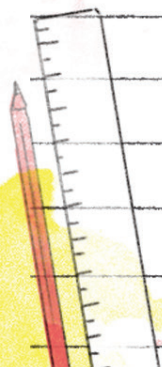
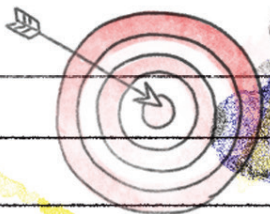
Поэтому, перейдём к практике и обратимся к специалистам.

Список достижений

Путь САМОЗВАНЦА
НАЧИНАЕТСЯ С ДОСТИЖЕНИЙ.

Поэтому, задание первое: напишите список из 20 ваших достижений в любом порядке. Степень «весомости» победы для других не так важна. Если вы до сих пор помните о победе в школьной викторине, значит, это был для вас важный опыт. Выберите из этого списка пять достижений, которыми вы больше всего гордитесь. А теперь, начнём с ними работать.





Составьте таблицу, в которой опишите:

1. Как вы, вообще, ввязались в это дело?
2. Что вам пришлось делать, чтобы добиться победы?
3. Какие качества больше всего помогли вам? (не меньше трёх качеств);
4. Чего вы больше всего боялись?
5. Какие ощущения принесла вам победа?

Внимание, техника безопасности!

Мы принимаем за аксиому, что всего этого добились именно вы. Поэтому, следите за тем, чтобы мозг не подсовывал вам привычные «Это мне просто повезло», «Да это каждый бы смог», «Там вообще никаких усилий не нужно было» и т.д. Отлавливайте и выбрасывайте. Помните, что «везёт только тому, кто сам себя везёт». Нет, каждый бы точно не смог и да, в каждом случае вы прикладывали определенные усилия.

Список достижений:

РАЗБИРАЕМ ПО КУСОЧКАМ

Возвращайтесь к этому списку каждый раз, когда решите, что сами не способны на серьёзные поступки.







Обратитесь к группе поддержки

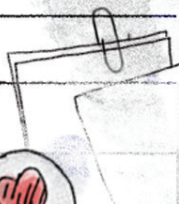
Синдром самозванца боится тех, кто может подтвердить то, что вы настоящий. Поэтому, делитесь своими сомнениями и страхами с друзьями и обязательно показывайте им то, что собираетесь опубликовать. Пусть они станут вашей первой доброжелательной аудиторией. Не стесняйтесь просить друзей о первых комментариях или вопросах к вашим материалам.

Их обратная связь будет вашей опорой и вы можете решить для себя, что замечания и поправки поначалу принимаете только от них.

Критика — вот что немедленно оживляет нашего самозванца и заставляет нас бежать в самый тёмный угол, чтобы уже никто и никогда не видел нашего позора. Так что, критика поначалу не для вас. Старайтесь её игнорировать, например, стирая неприятные комментарии в постах. Как полезный инструмент, вы освоите критику позже.

Практика:

1. Составьте список людей, к которым можете обратиться в первую очередь.
2. Сегодня же свяжитесь с этими людьми. Расскажите про свою идею, про то, что вы хотите начать делать. Скажите, что вам нужна поддержка этих людей и попросите каждого написать вам 3-4 пункта о том, почему вам можно это начинать и что хорошего есть в вас для того, чтобы двигаться дальше.





Заведите шкатулку побед

Ещё один инструмент, который всегда лучше иметь в доступе, это ваша «шкатулка побед».

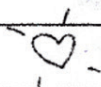
В реальности, это может быть файл с отзывами, комплиментами, любой положительной обратной связью.

Написал вам кто-нибудь «Какая неожиданная мысль!», запишите себе в файл комплимент за нестандартное мышление. Кто-то процитировал вас или стащил ваш пост — это тоже комплимент, да ещё какой.

Проверяйте время от времени, как там у вас с цитируемостью в Гугле. Это тоже поднимает ощущение реальности происходящего. Вот он я — чёрным по белому написано. И заведите себе за правило заглядывать в «шкатулку побед», когда самозванец поднимает голову. Обычно, это бывает в начале новых проектов, после неудач, ошибок, критики и т.д. Коллекция положительной обратной связи — ваше противоядие.

Практика:

1. Запишите в список свои победы, комплименты и другие вещи за последний месяц.
2. Заведите себе отдельный файл, в который будете выписывать свои победы.





Прекратите себя сравнивать с другими:

РАБОТАЙТЕ С ОПОРНЫМИ ТОЧКАМИ

Часто, нам кажется, что вокруг все прекрасные, успешные и красивые. А мы — нет. Это срабатывает эффект соцсетей: вы так много видите в ленте успешной жизни, что ваша вам начинает казаться тусклой.

Если вы переживаете такой период, почистите ленты — скройте тех, кто фрустрирует вас своими достижениями. Сейчас ваша задача получить новую энергию, а не тратить её на расстройства.

Практика:

1. Измените ленты соцсетей.
2. Чтобы сравнивать себя с собой, а не с другими, ставьте свои личные опорные точки. Например, если вы хотите развить свой аккаунт в Инстаграме, запишите дату и количество подписчиков. Каждые три месяца ставьте новую цифру и смотрите на то, как далеко вы ушли вперёд по сравнению со своими результатами. То же самое работает с весом, изучением языков и пр.

В личном продвижении это очень важно — потому что, часто мы сравниваем себя с другими людьми, но не учитываем разные условия. А когда вы сравниваете себя с собой, то объективно видите только ваш рост и ваши достижения.



Превратите страх в дощечки и сделайте из него лестницу

Часто, мы не можем пойти на публичное выступление, отказываемся от интересных предложений и партнерских союзов, потому что не можем справиться со своими страхами.

Как они выглядят?

Я не пойду на публичное выступление, потому что боюсь показаться глупым, вспотеть и заикаться.

Я не соглашусь на совместный проект, потому что могу не справиться и все узнают, что никакой я не профессионал и т.д.

Эти мелкие страхи мешают человеку двигаться дальше. Иногда, невозможно перейти на новую ступень, если не преодолеть предыдущую. Поэтому, каждый такой страх и сомнение рассматривайте как часть лестницы.

Практика:

1. Возьмите свой страх (например, начать писать о своих услугах в соцсетях или выходить в прямые эфиры и пр.). Нарисуйте его как часть большой лестницы. Прорисуйте детали — гвоздики, зазоринки, точки. И представляйте, какие возможности вам откроет эта ступенька.
2. Напишите отдельно — что означает каждая ступенька и какие возможности она может открыть.
3. Представьте, что на весах стоит ваша будущая жизнь или мнение пары скептиков в соцсетях. Обещайте себе строить свою лестницу. Материал для каждой новой ступеньки — это преодоленный страх.
4. Нарисуйте всю лестницу и воплотите её строительство в жизнь.

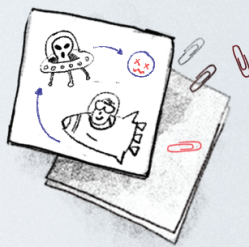


Оцените свой уровень адреналина

МЫ ТАК УСТРОЕНЫ, ЧТО В БОРЬБЕ И
ВЫЖИВАНИИ ПОЛУЧАЕМ СВОЮ ДОЗУ
АДРЕНАЛИНА. «ДЕРИСЬ ИЛИ БЕГИ»
БУКВАЛЬНО В КАЖДОМ НАШЕМ ВЗДОХЕ.

Когда нам нужно совершить что-то, что потребует реакции окружения, то мы испытываем схожие чувства. Всё дело в том, что при обработке потребностей социализации и выживания задействованы одни и те же нейронные сети. Так утверждает автор книги «Мозг. Инструкция по применению», Дэвид Рок.

Страх изгнания из племени похож на страх перед осуждением в сети. Вот почему человеку проще постить фото своего ребенка и получать безобидные лайки, чем написать о том, что он проводит консультации и (ой ой, больно) берет за это деньги.



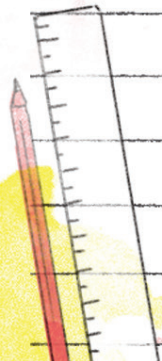
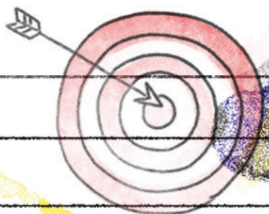
Эволюция нам поможет. Каждый раз,
когда вы оказываетесь в сложной
ситуации, вы всё меньше её боитесь.
И единственный способ пережить страхи
— это проходить болезненные ситуации
раз за разом.

Практика:

1. Вспомните, когда вы испытывали страх. Оцените его по шкале от 1 до 10.
2. Еще раз вспомните похожий страх, но из недавней практики. Как сильно вы переживали теперь?
3. Каждый раз, когда вы переживаете повторение страха и неприятной ситуации, закрашивайте еще один кружочек чувствительности к этому страху. Чем больше кружочков вы закрасили, тем меньше вы испытываете проблем с этим страхом.
4. Для некоторых ситуаций нужен всего 1 или 2 кружочка. А для других — больше.

Страх:

Кружочки:



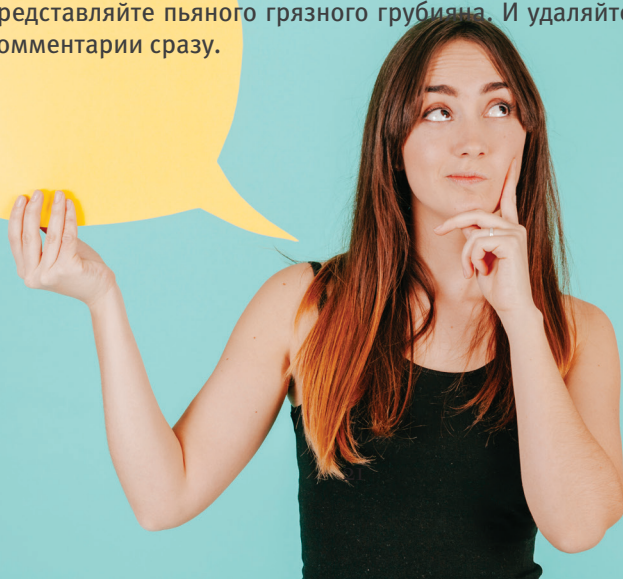
Целительный грубиян

Самое частое опасение учеников в Digital Bandito звучит примерно так: мне надо рассказывать о своём бизнесе, больше себя показывать. Но я боюсь, что меня осудят или начнут критиковать в комментариях.

Практика:

1. Скройте всех, кто вас смущает больше всего. Заблокируйте их на время.
2. Когда вас критикует незнакомый человек, представляйте, что вы в метро. Вы едете в поезде. И вот вас окрикает пьяный грубиян. И что-то вам кричит на глазах у всех. Вам станет немного неприятно, но вы выйдете из вагона и забудете о нём. Потому что, мнение этого человека не имеет ничего общего с вашей жизнью.

Когда вас критикуют в интернете — все эти критики не сильно отличаются от алкаша в метро. Просто, на месте критиков представляйте пьяного грязного грубияна. И удаляйте плохие комментарии сразу.



Ставьте опиты на своих страхах

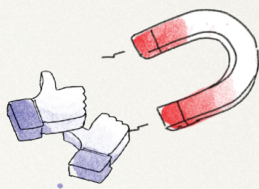
СЕГОДНЯШНЯЯ НЕУДАЧА ИЛИ СЛОЖНОСТИ —
ЗАВТРАШНЯЯ ПОБЕДА

Рассматривайте сложные ситуации с целью обучения и получения опыта. То есть, выносите для себя цель за рамки ситуации.

Например: «Хм, мне надо написать цену своей работы, чтобы было легче продавать свои услуги.

Но я боюсь, что меня раскритикуют. Окей, поставлю эксперимент. Опубликую цену и буду обращать внимание, какие комментарии какие чувства у меня вызывают. Потренируюсь держать удар».





Работайте с установками

УСТАНОВКИ ПОМОГАЮТ ПСИХИКЕ ЭКОНОМИТЬ ЭНЕРГИЮ

Наталья Ничипорова, психолог

«Разбирайтесь с иррациональными установками. Схема человеческого поведения традиционно выглядит так:

1. Происходит ситуация.
2. Мы испытываем какие-то чувства.
3. По поводу чувств возникают мысли.
4. Исходя из этого мы производим действия.
5. И мы пытаемся поменять свои мысли, натренировать чувства и избегать ситуаций.

На самом деле всё чуть сложнее:

1. Ситуация.
2. Установка.
3. Чувства, вызванные сочетанием ситуации и установки.
4. Мысли, вызванные чувствами.
5. Действия, вызванные мыслями и чувствами.

Получается, что повлияв на установку, можно повлиять на всю цепочку. Установка — это некий словесный конструкт, опыт поколений. Или ваш личный, или, напрямую вбитый родителями, который сформулировался в ёмкую фразу. Из банального «все мужики козлы», «все бабы дуры», «люди просто так ничего не делают», «любить можно только за достижения». Важно, мы не думаем об этом постоянно, установки уже уложились к нам в подсознание и срабатывают, даже если мы их не проговариваем.



Установки помогают психике экономить энергию. При этом, все установки можно разделить на две группы:

- рациональные, которые помогают в большинстве случаев;
- иррациональные — не помогают или мешают.

Если во фразе есть слова императивы, оценка или крутые обобщения, то установка точно иррациональная: все, всегда, никто, никогда, должен, обязан, хороший, плохой, достойный, недостойный.

В рациональных установках формулировки мягче: обычно, часто, хотелось бы и т. д.

Например:

Установки: «Продавать себя — недостойно», как вариант «Люди не любят тех, кто зарабатывает деньги». «Мама (другие) знают лучше».

Ситуация: комментарий под постом «Что же так дорого?»

Срабатывает установка: одна из перечисленных, или несколько.

Чувства: вина, стыд.

Мысли: может и правда дорого, я же не знаю, сколько стоят мои услуги.

Действия: извиниться, удалить пост, снизить цену.

Как справляться с установками:

1. Вычислить свои иррациональные установки. Надо разма- тывать цепочку от конца к началу.
2. Переформулировать в рациональную, убрать категорич- ность.
3. При возникновении ситуации играть в «игры разума», про- говаривать рациональную установку вместо сработавшей, смотреть, как могла поменяться история целиком.
4. Со временем, всё раньше будет получаться отлавливать «запускающие механизмы» и, рано или поздно, при долж- ном упорстве, установка поменяется.



Перепишите свои установки

НЕГАТИВНЫЕ НУЖНО ПРОРАБОТАТЬ И,
В ИДЕАЛЕ, ЗАМЕНИТЬ НА ПОЗИТИВНЫЕ

Негативные убеждения прочно прилипают к нам ещё с детства и мешают развиваться, достигать успеха и позитивно воспринимать реальность. Скорее всего, эти установки достались нам от родителей, родственников, учителей и прочего окружения. Их нужно проработать и, в идеале, заменить на позитивные.



Нервничайте по расписанию

Надо выделить определённое время: я буду нервничать ровно 10 минут и отдамся этому со всей страстью. Можно завести будильник, принять удобную позу, сосредоточиться. И ответственно, старательно нервничать. Можно вслух приговаривать, ух, как я нервничаю. Как правило, через минуту уже отпускает и становится смешно.

На самом деле, в этом упражнении есть другой сакральный смысл. Когда вы знаете, что у вас есть определенное время на негатив, то откладываете его именно на это время. Это как разрешить себе читмил раз в неделю, когда вы на диете.

Можно пойти дальше и завести себе «блокнотик негатива».

Практика:

1. Выберите время, когда вы будете нервничать, злиться и расстраиваться. И все негативные эмоции откладывайте на это время.
2. Каждый раз, когда вы работаете со своим негативом, записывайте это в отдельный документ. Что вы чувствуете. Что вы хотите почувствовать. Что нужно сделать, чтобы в следующий раз чувствовать то, что вы хотите.

Когда находится решение, негатив отступает.





Используйте технику И чё?

ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ С ПЕРВОГО РАЗА?
И ЧЁ?

Если боишься оценки, то помогает вопрос «И чё?». Надо задавать себе этот вопрос до тех пор, пока не увидишь всю бессмысленность страха. Например, я боюсь, что мой текст никому не понравится и мне напишут злой комментарий.

И чё? И тогда я не смогу ответить достойно. И чё? И тогда все будут думать, что я рохля. И чё? И т.д.

Итогом обычно бывает что-то вроде «Да ничё! Пофиг мне!». Отпускает и становится смешно.



Пригласите Пушкина на чай

Иногда мы слушаем советы не тех людей. Если вы спросите о новом проекте человека на улице, родственника, или Илона Маска, то получите разные ответы. Лучше спрашивать тех, кто поможет вам принять верное решение.

Практика:

1. Подумайте о предстоящем деле. Например, нужно написать текст о себе.
2. Вспомните, чья поддержка или совет вам могли бы помочь. Мысленно пригласите трёх персонажей к себе на чай. Персонажами могут быть не обязательно люди, это могут быть литературные герои, герои фильмов и мультяшек.
3. Каждому из них надо задать вопрос, который волнует, и представить, что они отвечают.
4. Запомнить ответы и пользоваться ими.



Идеальное Я

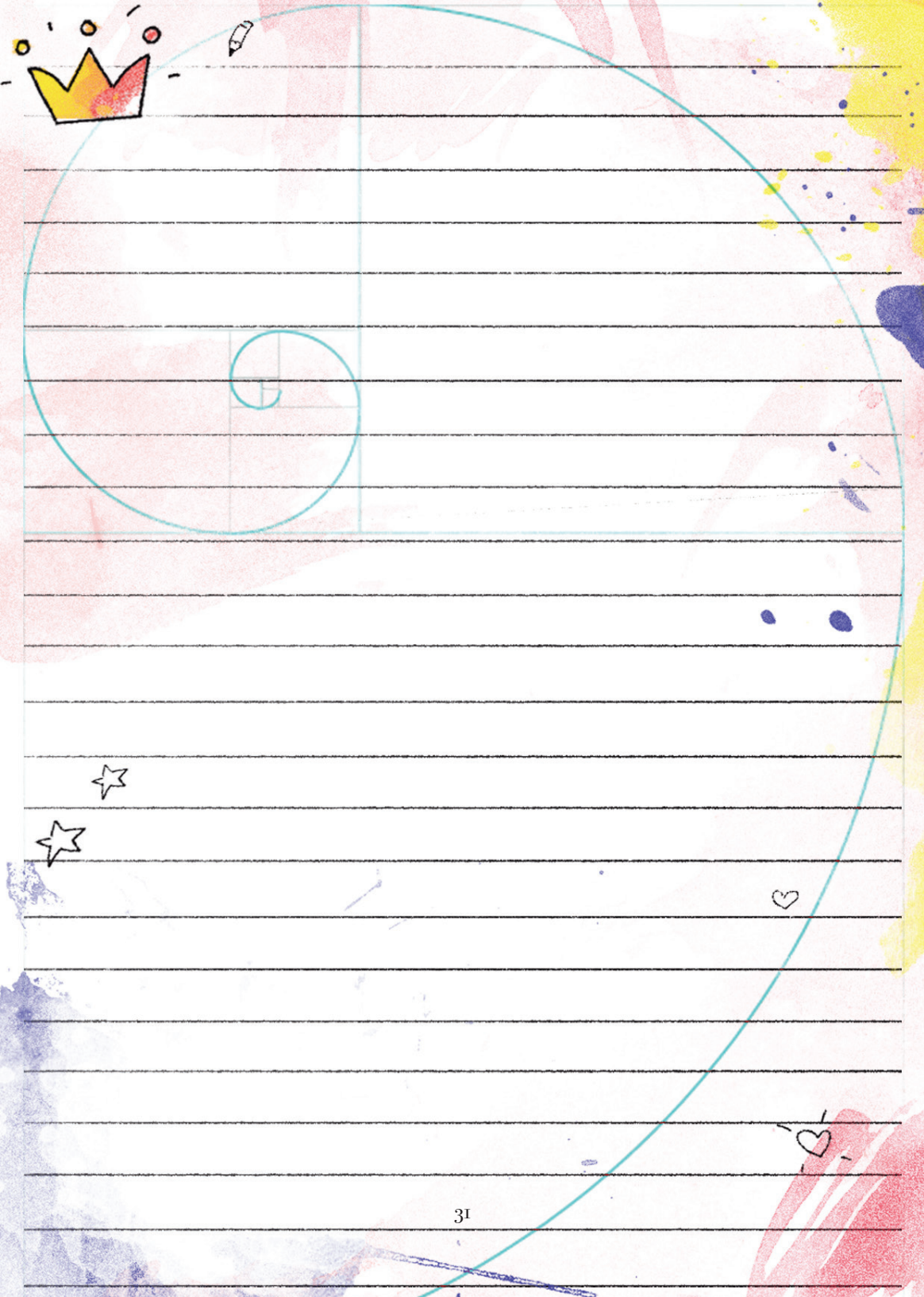
Идеальное Я — это образ, который вы себе представляете. Это то, как бы вы себя вели, если бы не боялись. Упражнение часто используют в психологии. Суть в том, чтобы представлять себе идеального человека и копировать его поведение.

Звучит шизофренично, но работает и проверено на практике.

Практика:

Опишите, как выглядит ваш Идеальный Я. Как он одевается, как себя ведёт, как общается, какие сделки заключает, появляется ли в СМИ? Общается с новыми людьми? Где бывает, куда его приглашают?

Выпишите всё в подробностях. И когда чувствуете, что не уверены в себе, просто вспоминайте его и повторяйте за ним. Ведите себя так, как ведёт себя он.

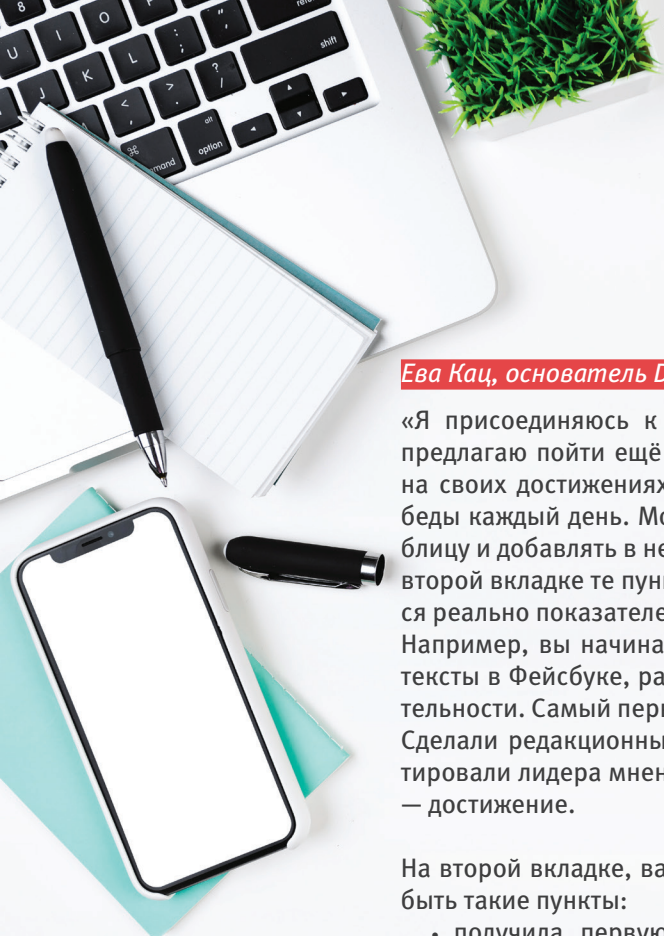


Заведите дневник достижений

Яна Рулева, психолог, бандитка

«Нужно работать над самооценностью. Для этого хорошо выписать все свои достижения за последний год. Я это делаю каждый декабрь. Мне кажется, это очень полезно — хвалить себя. Потому что, большинство привыкло к самокритике, достигаторству и высоким планкам. А вот погладить себя по голове и поддержать — мы забываем. От этого и синдром самозванца. Приучайте себя к мысли, что вы достаточно хороши. Нет, не идеальны, а достаточно хороши уже здесь и сейчас. Можете написать это себе на стикере и прикрепить его на зеркале, холодильник и т.д. И тренироваться чувствовать себя именно так. Это будет сложно, поэтому для начала даже минуты в день вполне достаточно».





Ева Кац, основатель Digital Bandito

«Я присоединяюсь к комментарию Яны. Но предлагаю пойти ещё дальше. Фокусируйтесь на своих достижениях. Записывайте свои победы каждый день. Можете сделать эксель-таблицу и добавлять в неё свои достижения. А во второй вкладке те пункты, которые вам кажутся реально показателем крутости.

Например, вы начинаете писать свои первые тексты в Фейсбуке, рассказывать о своей деятельности. Самый первый текст — достижение. Сделали редакционный план или прокомментировали лидера мнений, там, где это полезно — достижение.

На второй вкладке, вашей точкой роста могут быть такие пункты:

- получила первую заявку через личную страницу в соцсетях;
- опубликовала свой первый материал в СМИ;
- собрала 100 лайков к посту и пр.

Это нужно, чтобы вы прочувствовали, как маленькими победами (типа, первого опубликованного поста) вы прокладываете себе путь к точкам роста. Вы увидите, что это не так сложно, как кажется. Но будьте осторожны — это азартная игра. И ваши аппетиты будут расти».

Начинайте вести дневник побед прямо сейчас и не заканчивайте, пока не поймёте, что можете справиться и без него.

Дневник
ваших побед





Приходите на наши курсы

Digital Bandito — это проект о том, как продвигать себя и свой бизнес в интернете. Он для тех, кто работает на себя. Мы избавляем от неуверенности, даём инструменты и ведём людей к результату. Присоединяйтесь к www.banditomag.ru — читайте статьи, вступайте в сообщества, учитесь, общайтесь и двигайтесь вперёд вместе с нами.

Так победим.



DIGITAL

Bandito

BANDITOMAG.RU