Рабочая тетрать

ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УСТАНОВКИ И СИНДРОМ САМОЗВАНЦА

Юлия Крутько, коуч
@julikrutko

ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УСТАНОВКИ И УБЕЖДЕНИЯ

- это те представления, которые не позволяют вам наиболее полно использовать ваш потенциал в любой области.

Например:

Я неудачник.

У меня руки из не того места растут.

Где родился - там и пригодился.

Хорошо не жили- и начинать не нужно.

Как понять, что у вас есть ограничивающие убеждения?

Предлагаю вам сделать несколько простых практик.

Юлия Крутько, коуч
@julikrutko

ПРАКТИКА 1

Чаще всего, ограничивающее убеждение содержит в себе такие ***слова***:
Не верю, Не знаю, Не могу (не способна), Никогда, Никто, Ни за что, Не получится (не выйдет), Боюсь (опасаюсь), Сомневаюсь (вряд ли, не уверен), все, всегда, вечно, самый, должен (надо, нужно), только.

Возьмите лист бумаги и разделите его на ***3 столбца.***

В ***первом столбце*** напишите максимально много предложений с ключевыми словами, перечисленными выше.
Например:
Я не верю в дружбу.
Я никогда не научусь водить машину
Боюсь уволиться с работы.
И так далее.

Юлия Крутько, коуч
@julikrutko

ПРАКТИКА 1

В ***среднем столбце***, дополните каждое предложение пояснением, с помощью «потому, что».

Например,
Я не верю в дружбу, потому что меня предавали лучшие друзья.
Я никогда не научусь водить машину, потому что боюсь что-то сделать неправильно и попасть в аварию.
Я боюсь уволиться с работы, потому что не уверена, что смогу найти другую.

Юлия Крутько, коуч
@julikrutko

ПРАКТИКА 1

В ***третьем столбце***, поясните что следует из каждого убеждения с помощью «значит и потому».

Например:
Я не верю в дружбу, потому что меня предавали лучшие друзья. Поэтому, я сейчас не завожу близкие отношения с людьми.
Я никогда не научусь водить машину, потому что боюсь что-то сделать неправильно и попасть в аварию. Поэтому, даже не пытаюсь пойти на курсы.
Боюсь уволиться с работы, потому что не уверена, что смогу найти другую. Поэтому сижу на месте, и ничего не пытаюсь изменить.

Если вы будете достаточно откровенны, то большая часть ваших ограничивающих убеждение окажется на этом листке.

Юлия Крутько, коуч
@julikrutko

ПРАКТИКА 2

Вспомните несколько ситуаций из своей жизни, когда все пошло не так, или вы потерпели неудачу.

Ответьте себе на следующие вопросы. Лучше коротко и письменно.

- Почему все произошло так, как оно произошло?
- Какие вы выводы сделали после этого случая? В чем убедились? Что поняли?
- Как это повлияло на вас, ваше отношение, вашу жизнь и ваше окружение сейчас?

Все наши неудачи - отличный источник наших ограничивающих убеждений.

Юлия Крутько, коуч
@julikrutko

ПРАКТИКА 3

- У вас есть мечта? Подумайте о ней.

Ответьте себе на вопрос: Почему у вас до сих пор нет того, что вы хотите?

- У вас есть проблема?

Ответьте на вопрос: Что вам мешает ее решить?

Пишите все, что сможете придумать, не ограничивайте себя. Пока не начнете повторяться. Ответы вскроют ваши ограничивающие убеждения.

Юлия Крутько, коуч
@julikrutko

ПОДВЕДЕМ ИТОГ

Перечитайте внимательно результаты всех трех практик, посмотрите на свои убеждения.

Разделите их на несколько групп, и решите для себя, с какими группами вы не готовы расстаться на текущий момент, а с какими нужно будет начать работать и трансформировать их в те, которые будут вам помогать достигать желаемых результатов.

Юлия Крутько, коуч
@julikrutko

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА

- это неспособность приписать все свои достижения своим личным качествам и способностям. Люди с таким синдромом всегда приписывают свои успехи удачным стечением обстоятельств и прочим внешним факторам.

Синдром самозванца влечет за собой постоянные «овер-таймы» и переработки, чрезмерное желание угодить другим, отчаянную потребность постоянно достигать большего. Как следствие – беспокойство, стресс, депрессия, перегорание, ослабляющее ощущение изнеможения, которые очень сильно влияют на жизнь и карьеру.

Юлия Крутько, коуч
@julikrutko

ВИДЫ САМОЗВАНЦЕВ И ИХ ПОВЕДЕНИЕ

В книге ***«Тайные мысли успешных женщин: почему способные люди страдают от синдрома самозванца и как процветать, несмотря на него»*** [The Secret Thoughts of Successful Women: Why Capable People Suffer from the Impostor Syndrome and How to Thrive in Spite of It], Валери Янг разбирает синдром самозванца и добавляет к нему деталей, описывая различные виды самозванцев и их поведение:

Эксперт. Проявляется в испуганном отрицании своей принадлежности к экспертам. Связано с постоянным ощущением того, сколько всего ещё необходимо узнать и сделать. Глубинный страх перед выяснением того, что человек не знает всего в своей области. Может привести к ощущению того, что человек не заслуживает своего рабочего места.

Юлия Крутько, коуч
@julikrutko

ВИДЫ САМОЗВАНЦЕВ И ИХ ПОВЕДЕНИЕ

Перфекционист. Перфекционизм лежит в основе ощущения, что человек мог бы (и должен был бы) сделать лучше. Неважно, насколько хорошо выполнена задача, он не принимает комплименты и не празднует достижения. Иногда успех даже не замечается, поэтому неудивительно, что уверенность в себе не вырабатывается.

Супермэн. Некоторые люди не прекращают работать, и берутся за все задачи, что только могут. Янг считает, что такой трудоголизм – это выражение потребности внешнего одобрения, и его можно преодолеть, только формулируя собственную, внутреннюю меру персонального успеха.

Юлия Крутько, коуч
@julikrutko

ВИДЫ САМОЗВАНЦЕВ И ИХ ПОВЕДЕНИЕ

Природный гений. Суждение о достойности человека на основе природных возможностей, а не достигнутого в результате труда. Тенденция к смехотворно завышенным ожиданиям связывается с и усиливается посредством ожиданий того, что человек успешно сможет сделать что-то с первого раза – идеальный рецепт для появления чувства неадекватности и неудачи, особенно в сложных областях.

Ярый индивидуалист. Требует выполнения всех задач в одиночку, практически совсем не ищет помощи. Проекты оцениваются с точки зрения их требований, личные потребности приносятся в жертву в угоду требованиям проекта.

Юлия Крутько, коуч
@julikrutko

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Естественно, вы можете ощущать беспокойство одного типа сегодня, а другого – завтра. Более того, слабая форма сомнений в себе, может быть прекрасным стимулом личного роста, она может стимулировать к дальнейшему развитию и новым успехам.

Но если вас это гнетет, не дает развиваться – эту проблему можно решить.

Основные акценты в этом:
- относитесь к себе хорошо,
- управляйте вашим отношением к работе,
- разберитесь с естественными циклами знания и экспертных оценок,
- поймите значимость культуры.

Юлия Крутько, коуч
@julikrutko

ЧТО ДЕЛАТЬ?

И еще предлагаю Вам сделать маленькое практическое упражнение:

Все максимально просто - выпишите на лист все свои успехи и достижения.
Максимально честно и подробно.
Перечитайте внимательно.
Неужели, всего этого мог достичь самозванец? :)

Начните вести дневник своих достижений:
выписывайте абсолютно все свои успехи
за сегодня: вовремя выгулянная собака, вовремя сданный отчет, успешное выступление и тд.

Это поможет не обесценивать свои достижения, и постоянно дердать их в собственной зоне видимости.

Юлия Крутько, коуч
@julikrutko



Ваш коуч,
Юлия Крутько,
julikrutko@gmail.com
Instagram @julikrutko

Трансформационный коучинг,
Soul collage,
Метафорические карты,
Архетипы,
Трансформационные игры.