

Некоторые исследования показывают, что 70 до 80% населения в какой-то момент жизни испытывали синдром самозванца. Даже самые умные люди в истории могли чувствовать себя подобным образом.

Вот что поможет вам победить синдром самозванца.

**Факты, а не чувства.** Важно найти время на то, чтобы признать свои успехи. Это главный способ борьбы с синдромом самозванца. Регулярно записывайте, чего вы добились, и перечитывайте это. Вы даже можете записывать где-нибудь в заметках всего три достижения в конце каждого дня.

**Раскройте секрет.** Если мы чувствуем, что недостаточно хороши, то не будем кричать об этом другим. Однако такой подход только усугубляет синдром самозванца и позволяет себя чувствовать более одиноко. Есть вероятность, что коллеги страдают от этой проблемы так же, как и вы. Разговор с ними может помочь.



Matthew Holland

**Стремитесь к неудаче.** Попробуйте стараться не изо всех сил. Можете совершать небольшие ошибки, а затем наблюдать, “успокоит” ли это чувство самозванца. Другими

словами, сделайте что-нибудь неидеально и посмотрите, заметит ли это кто-нибудь.

**Перестаньте думать как самозванец.** Постарайтесь быть скромным реалистом. Такие люди знают, что не могут быть гениальными во всём, и их это устраивает. В отличие от самозванцев они признают свои плюсы и минусы и принимают всё это.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***