

CESTA Z OVERTHINKINGU

*online kurz*

# Překonej svůj imposter syndrom

*1. modul*

## WORKBOOK

*Perspektiva*

# Kontemplační otázky

- Co kdyby můj pocit nedostatečnosti nebyl fakt, ale jen příběh, který jsem se během života naučil/a?
- Co by se změnilo v mém uvažování nebo rozhodování, kdybych tento příběh na chvíli odložil/a?
- Jak by vypadal můj přístup k sobě, kdybych připustil/a možnost, že můj potenciál je větší, než si teď myslím?

**Kontemplační otázky** nejsou určeny k tomu, abys na ně našel/našla rychlou nebo „správnou“ odpověď. Jejich smyslem je **otevřít prostor pro jiný pohled** na sebe a své myšlenky. Můžeš s nimi pracovat takto:

- přečti si otázku a chvíli u ní zůstaň
- všímej si, jaké myšlenky, pocity nebo asociace se objevují
- pokud chceš, můžeš si své postřehy zapsat

Nejde o výkon ani o správnost odpovědí. Důležité je zvědavě zkoumat vlastní zkušenost a nechat otázky postupně působit. Někdy se odpověď objeví hned, jindy až s odstupem času.

# Příběh naší mysli

- Pocit, že nejsi dost dobrý/á nebo že jsi „imposter“, je **příběh, který vypráví tvoje mysl.**
- Cílem těchto praxí není přesvědčit se, že jsi dobrý/á ve všem. Cílem je **naučit se rozlišovat** mezi:
  - **zdravou sebereflexí** - realistickým hodnocením vlastních dovedností
  - **sebekritickým příběhem mysli** o vlastní nedostatečnosti
- Dokud v hlavě neustále běží příběh „nejsm dost dobrý/á“, není prostor pro skutečné a realistické vyhodnocení vlastních schopností.
- **Sebekritika není sebereflexe.**

## Odkud se to bere

- Přesvědčení o nedostatečnosti není něco, s čím by se člověk narodil.
- Je to **získaný příběh, který vzniká na základě zkušeností a vlivů z okolí** - toho, co jsme slyšeli od rodičů, učitelů, autorit nebo společnosti, a podle definic kompetence, které jsme během života převzali.

# Jiná perspektiva

- **Zkus se na chvíli otevřít této možnosti:**
  - Narodil/a ses jako schopný člověk s vlastní kombinací darů, talentů a potenciálu. Máš hodnotu už jen tím, že existuješ.
  - Během života se však na tuto přirozenost postupně nabalují vrstvy:
    - strach
    - limitující přesvědčení
    - převzaté vzorce myšlení
  - Tyto vrstvy často brání tomu, aby se projevil náš skutečný potenciál - někdy také proto, že se bojíme jít vlastní cestou nebo dělat věci jinak, než se „mají“.
  - Někdy se pak může zdát, že nejsme dost dobří v tom, co děláme - i proto, že ve skutečnosti neděláme to, co nás vnitřně táhne a naplňuje.

## Směr této práce

- Naším úkolem není tlačit na sebe, abychom byli rychle „lepší“.
- Jde o postupné rozpoznávání vrstev strachu a přesvědčení, které zakrývají to, co je v nás přirozené.
- Je to proces, ve kterém postupně vytváříme prostor, aby se mohlo projevit to, co je skutečně naše.

# Jiná perspektiva

- Nemusíš této perspektivě hned věřit. Zkus ji jen na chvíli vzít jako možný pohled na věc, **jako experiment.**
- Stačí malé otevření mysli:
  - *Co kdyby pocit nedostatečnosti nebyl fakt, ale jen dlouhodobě opakovaný příběh?*
- Už samotné toto „co kdyby“ může otevřít prostor pro nový způsob přemýšlení o sobě.