

CESTA Z OVERTHINKINGU

online kurz

Překonej svůj imposter syndrom

1. modul

WORKBOOK

Záměr

Záměr

- V tomto kroku se zaměříš na to, **kde a jak se ve tvém životě objevuje pocit nedostatečnosti.**
- Nestačí o tom jen přemýšlet – vezmi si papír a tužku a **opravdu to napiš.**
- Psaní pomáhá převést neurčité pocity do konkrétních slov a umožňuje lépe **rozpoznat**, co je **skutečná sebereflexe** a co jen **automatický příběh myslí.**

V jakých situacích?

- Vybav si **konkrétní situace**, ve kterých se pravidelně cítíš jako „imposter“. Zaměř se například na:
 - konkrétní pracovní situace nebo úkoly
 - určité lidi nebo prostředí
 - momenty, kdy máš něco sdílet, prezentovat nebo publikovat
- Popiš co nejkonkrétněji, **v čem tě tento pocit omezuje**. Například:
 - nedovolíš si sdílet svou práci
 - bojíš se říct, čemu by ses chtěl/a věnovat
 - nevyužiješ příležitosti nebo nové možnosti
 - nedovolíš si jít vlastní profesní cestou
- Cílem je **jasně pojmenovat, kde a jak tě tento pocit brzdí**.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak by tvůj život vypadal bez toho?

- Pod předchozí odpovědi si napiš:

Jak by tvůj život vypadal, kdyby tě tento pocit neomezoval?

- Piš **otevřeně a bez cenzury**. Nemusíš se omezovat jen na práci nebo kariéru. Může jít například o:
 - sdílení vlastní tvorby nebo znalostí
 - rozjetí vlastního projektu
 - změnu práce
 - větší svobodu dělat věci po svém
- Zaměř se i na to, **jak by ses v takové situaci cítil/a**.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Upřímně k sobě

- Zkus být **skutečně bdělý/á** a piš to, co opravdu cítíš **právě teď** – ne to, jak “by to mělo být”, nenaskakuj na automatické odpovědi
- Možná zjistíš, že pocit nedostatečnosti nesouvisí jen s kompetencí, ale například s tím, že:
 - investuješ energii do něčeho, co tě ve skutečnosti netáhne
 - nebo si nedovolíš jít za něčím, co tě opravdu láká
- **I kdyby ti tvé odpovědi připadaly naivní, iracionální nebo nerealistické, zapiš je.**

Pojmenování neznamená okamžitou změnu

- Přiznat si, co chceš nebo nechceš, **neznamená, že musíš hned všechno změnit**. Smyslem tohoto kroku je pouze:
 - pojmenovat své **aktuální touhy**
 - ujasnit si, **kam směřuješ**
 - **aktualizovat své hodnoty**
- To, že se tvé priority během života mění, je přirozené. Neznamená to, že jsi v minulosti udělal/a chybu.

Sepiš svůj záměr

- Na závěr si napiš, **kam chceš v této oblasti směřovat**, nějaký klidně malý, klidně velký cíl..
- Tento **záměr** pro tebe bude **kotvou, ke které se můžeš vracet** během další práce – zvláště ve chvílích, kdy se ti nebude chtít pokračovat nebo zkoumat další své myšlenkové vzorce.
- **Nemusí jít o velkou životní vizi.** Stačí odpověď na jednoduchou otázku:

Jaký život bych si dovolil/a představit, kdyby mě nebrzdil pocit nedostatečnosti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....