

Cum gestionezi sindromul impotorului

Când apare în mintea ta întrebarea “Cine sunt eu să dau sfaturi ?”, ești vizitat de sindromul impostorului. De cele mai multe ori apare ca un reflex de apărare atunci când facem ceva nou și ieșim din zona de confort. Este o reacție normală care a asigurat supraviețuirea speciei din totdeauna.

Iată ce ai de făcut.

1. Apreciază experiența de viață care te-a adus până aici. Tu nu o iei de la zero. Nu ești începător. Ceea ce știi tu poate fi folositor și altora.
2. Experiența ta este unică. Nu ai nici o competiție aici. Tu ai găsit o soluție pentru o problemă și vei atrage oamenii care au nevoie de această soluție.
3. Listează toate realizările tale de până acum. Ele te îndreptățesc să vorbești și altora.
4. Nu poți atrage pe toată lumea ci doar pe cei care au nevoie de tine.
5. Conștientizează că trăim în teoria jocului infinit.
 - a. Numărul de jucători este necunoscut
 - b. Regulile jocului nu sunt în totalitate cunoscute și se schimbă tot timpul
 - c. Există resurse nelimitate
 - d. Atragi oamenii care sunt în aceeași energie cu tine
 - e. Ești unic deci nu ai competiție

Urmărește acești pași și te vei simți energizat, vei găsi curajul să mergi mai departe !

Dacă nu știi cum să începi și ai nevoie de mai mult suport, [hai să ne auzim la o cafea virtuală.](#)