

AUDYT RZECZYWISTOŚCI

PROCEDURA ODZYSKIWANIA PEWNOŚCI SIEBIE

Lęk bywa najgorszym doradcą, a Twój umysł w stresie wszczyna zazwyczaj fałszywy alarm. Ta karta to Twoja chwila oddechu. Nie musisz się domyślać. Sprawdź fakty. Zobaczysz, po czyjej stoją stronie.

KROK 1: ROZPOZNANIE (co się dzieje?)

(Tu wpisz sytuację, która Cię stresuje i to, co szepcze Twój wewnętrzny krytyk)

Sytuacja:.....
.....
.....
.....

Mój lęk (co najgorszego może się stać?):
.....
.....
(np. Wszyscy zobaczą, że nie wiem, o czym mówię, Zadadzą pytanie, na które nie znam odpowiedzi)

KROK 2: DOWODY RZECZOWE (fakty)

(Teraz włącz duszę analityczki i postaraj się nie poddawać emocjom. Co wpisałaś do CV? Co powiedziałaś o przyjaciółce w tej sytuacji?)

Moje przygotowanie i doświadczenie:
.....
.....
.....
(Wypisz konkretne liczby, godziny przygotowań, zrealizowane projekty)

KROK 3: WYNIK (nowa perspektywa)

(Spójrz na krok 1 i 2. Czy Twój lęk jest uzasadniony w obliczu faktów?)

Moja nowa myśl:
.....
.....
.....
(np. Stresuję się, bo mi zależy, a fakty mówią, że zrobiłam wszystko, co w mojej mocy i jestem gotowa)

💡 A wiesz, że... syndrom oszustki (imposter syndrome) zdefiniowano już w 1978 roku? Z kolei najnowsze badania z 2022 pokazują, że wątpliwości dotyczące „wystarczalności” Twoich kompetencji często czynią Cię lepszą liderką, bo dzięki nim dokładniej się przygotowujesz i lepiej słuchasz zespołu. Nie walcz z nimi, wykorzystaj je jako swoją SUPERMOC 🍌