**Расскажи о своих достижениях и попрактикуйся присваивать их и хвалить себя за них:**

|  |  |
| --- | --- |
| Мои достиженияДостижения лучше всего формулировать как факты, например, “я сделала”, “сходила”, “получила”, “написала”, “поддержала”, “преодолела” | Почему я благодарна себе за эти достижение? Какую поддерживающую обратную связь я получила? |
| **-****-****-****-****-** | **-****-****-****-****-** |

Какое позитивное влияние я оказываю на других людей? Подумай о конкретном человеке и конкретном примере:

|  |
| --- |
|  |

Какую похвалу / поддерживающую обратную связь я не замечаю и не присваиваю себе?

|  |
| --- |
|  |

**Ответь на вопросы, чтобы подумать, от каких желаний и амбиций тебе оставляет синдром самозван\_ки.**

Какие дела я бы начала, если бы не боялась ошибиться?

|  |
| --- |
|  |

Кому и чему я бы сказала “нет”, чтобы сказать “да” новому? Какому новому?

|  |
| --- |
|  |

Какие еще работы / должности / хобби / занятия мне стоит попробовать? Что я не решаюсь сделать из-за синдрома самозван\_ки?

|  |
| --- |
|  |

Где я могу продвигать свои услуги / свою экспертизу / свои таланты?

|  |
| --- |
|  |

Как еще я могу заявлять о себе?

|  |
| --- |
|  |

Как другие люди узнают про мои успехи?

|  |
| --- |
|  |

Как я могу поддержать других женщин в преодолении синдрома самозван\_ки?

|  |
| --- |
|  |