

## Памятка

# «5 способов избавиться от синдрома обесценивания»

***Способы можно применять как по отдельности, так и все вместе.***

### 1. Самоаудит

- Вспомнить самостоятельно и/или спросить у других и записать свои навыки и достижения.
- Наблюдать за своими эмоциями и состоянием по мере появления каждого нового достижения.
- Наблюдать за телом и расслаблять.
- Зафиксировать внутреннее состояние «богатства и расслабленности».
- Использовать при необходимости.

### 2. Ретроспектива

- Вспомните свою жизнь и все свои победы, достигнутые цели, важные решения.
- Какие качества помогли тогда? Какие качества могут помочь сейчас?
- Каким я был тогда, когда все это сделал? Каким я хочу быть, чтобы справиться с новой целью?

### 3. Фиксация результатов

Записывайте все свои достижения, желательно в цифрах: сколько успешных сделок совершили, сколько клиентов обслужили, сколько часов практики, сколько рублей инвестировали в свое развитие, сколько статей написали и т.д.

Возьмите за правило обновлять информацию регулярно. И наблюдайте, как меняется ваше внутреннее состояние, когда появляются новые пункты и цифры растут.

### 4. Благодарность себе

Составьте список из 100 радующих вас вещей: чашка вкусного кофе, новая книга, поход на шоппинг и т.д. Хвалите себя, используя этот список. Важно, чтобы в этот список вошел ваш отдых!

Ведите дневник благодарности, желательно каждый день. Находите минимум 3 вещи, за что хотите себя поблагодарить. Смещайте фокус на то, что вам удалось.

## 5. Поддерживающее окружение

Сложно верить в себя в одиночку. Каждому нужна поддержка. Ищите и создавайте вокруг себя такое окружение: вступайте в профессиональные сообщества, встречайтесь с друзьями, которые вас понимают и разделяют ваши интересы, знакомьтесь с новыми людьми, кто увлечен такими же вещами, как и вы, проговорите с родными, что вам важно получать их поддержку. Возможно, потребуется исключить из своего окружения токсичных людей или минимизировать общение с ними.

### **И напоследок.**

Если заметили за собой синдром обесценивания, то задаем себе вопросы и честно отвечаем:

- Что для меня важного в том, что я обесцениваю?
- Зачем мне обесценивать себя?
- Что я получу, если перестану обесценивать?
- Что я потеряю, если перестану обесценивать?

**Успехов вам в своем развитии!**