
Введение

За четыре года почти ежедневной работы с предпринимателями в теме личного брендинга для меня стало очевидно, что активировать свой личный бренд абсолютному большинству предпринимателей, которые задумываются об этом инструменте, мешает не отсутствие стратегии или незнание инструментов. Синдром Самозванца — вот реальная причина того, почему стратегии остаются нереализованными, а инструменты неиспользованными. Внутреннее и совершенно НЕобъективное чувство, что «я недостаточно хорош», «не очень готов», «не буду никому интересен», «скажу что-то не то, не тогда или не так».

Психологи в официальных статьях про этот Синдром утверждают, что около 70 процентов деятельного населения страдают от симптомов Самозванца. Моя статистика из многих тысяч студентов наших образовательных программ говорит про более чем 90 процентов. Более того, есть совершенно типичные ситуации, когда это состояние накрывает *всех*, и если у вас нет понимания сути механизма данного Синдрома, то велика вероятность слить свой потенциал.

Для начала давайте разберемся в терминах и проведем небольшой тест. Итак. Синдром Самозванца — это что? Субъективное чувство обесценивания собственных объективных достижений и результатов. Когда вам кажется, что вы чего-то НЕДО-. И вроде факты говорят обратное, товарищи хлопают по плечу и летят лайки в социальных сетях, но вы с опаской озираетесь и уверены, что вот-вот вас раскроют — окажется, что вы недостаточно умный, профессиональный, интересный, зажигательный, ответственный... или каким вы еще хотите, чтобы вас знали и видели.

Важно. Это внутреннее состояние. Не объективная оценка. Вы не Самозванец. Это Синдром. Но проживаете вы его совершенно объективно. Вы чувствуете липкий страх, мучительные сомнения, желание спрятаться и неготовность что-то делать. И вам кажется, что «наверное, это знак, что я еще не готов». Если вы сейчас читаете эти строки — это знак! Что вы готовы. И когда закроете последнюю страницу этой книги, ваше самоощущение уже не будет прежним. Вы готовы к выходу на новый уровень. И ваш внутренний Самозванец станет *вашим союзником* в этом переходе.

Но сначала...

Чтобы вам было проще «нащупать» этого внутреннего Самозванца, давайте проведем небольшую самодиагностику. Итак. Я покажу вам несколько типичных ситуаций, а вы скажете «да» или «нет», «знакомо» или «неужели такое бывает?». Поехали!

- Бывало ли так, что, реализовав какой-то важный для себя проект, вы слышали похвалу в свой адрес и у вас возникало внутреннее чувство стеснения? Иногда даже вы бормотали что-то типа: «Ну не то чтобы это моя заслуга... Так получилось, да и вся команда хорошо сработала, ну и нам, конечно же, повезло». Только честно: вы умеете принимать похвалу или скукоживаетесь от мысли, что «ой, перехвалят, а вдруг что-то пойдет не так»?

Что происходит? Вы избегаете заслуженной похвалы! Ведь если получилось, то вы молодец! Если не можете просто с радостью принять это и отпраздновать — ставьте 1 балл на нашей шкале самозванства.

- Или вот вам предлагают интересную возможность. И вы вроде давно о чем-то подобном мечтали, но никогда не делали. Например, выступление на важном событии. А там будет много людей, большая сцена, в зале важные для вас люди. Вам предлагают, а вы... понимаете, что еще не достигли такого уровня, чтобы сказать «да». «Вот в следующем году... точно, в следующем году. А пока я лучше порекомендую Василия Петровича. Или вон того знакомого блогера. У нее уже 500 тысяч подписчиков, она точно знает, что сказать. Я скажу “да” через год». Так думаете вы и... отказываетесь.

Что происходит? Вы избегаете заслуженной возможности! Если возможность пришла к вам — вы точно готовы. Но необъективная внутренняя оценка и страх перед «а вдруг что-то пойдет не так» (и все поймут, что король-то голый!) не дают вам шанса получить этот опыт. Вы остаетесь в классе на второй год.

- Или вот вы сидите на совещании, активно идет мозговой штурм по интересной теме. Всем все понятно. Вам понятно не все, но как-то неудобно спрашивать. Вот сейчас спросите, и сразу все поймут, что вы не особо-то и профессионал, раз задаете такие элементарные вопросы. «Нет. Лучше промолчать, а потом по ходу разберусь». Так думаете вы и лишаете себя шанса реально разобраться.

Что происходит? Ваш образ профессионала оказывается важнее сути процесса. Ваше «казаться» мешает вам «быть». Вам страшно, что подумают, будто вы недостаточно компетентны, и вас (Самозванца) раскусят. Поздравляю, вы только что НЕ стали умнее.

- Или вот есть задача и есть сроки. И сделать надо хорошо. Сделать надо очень хорошо. Так хорошо, чтобы каждый пункт был идеален. Ведь вы не имеете права на ошибку. Вы себе не даете такого права. И вы будете шлифовать и совершенствовать каждый элемент. И вроде в этом нет ничего плохого — на выходе будет идеальный продукт. Но вы либо сорвете сроки, либо сделаете это за счет других своих ресурсов (будете работать без сна, отдыха, личной жизни).

Что происходит? Боясь совершить ошибку, вы порой тратите слишком много усилий и времени на совершенствование того, что не влияет принципиально на результат. Слишком много перфекционизма и детализации — это опять же следствие отсутствия внутренней опоры на понимание достаточности, которое идет из уверенности в своем профессионализме. Внутренний Самозванец заставляет вас перерабатывать, чтобы казаться, а не быть. И ни в коем случае не ошибиться.

- Кстати об опоре. На себя. Представьте, что вы приходите в новую отрасль. Что вы выбираете — заходить в своей неподражаемой манере (причем вы еще не знаете в какой) или сначала изучить, «как тут принято»? Вы удивитесь, но внутренний Самозванец проявляется через неготовность опираться на себя и постоянный поиск авторитетов вовне — как делают другие, кто лидер рынка, что сказал наставник.

Что происходит? Не имея шкалы правильности от своего внутреннего мастера, мы сваливаемся на уровень Самозванца и ищем источник общепринятой силы. Находим и... повторяем, делаем как другие, копируем авторитеты. Вместо того чтобы сказать свое слово. Мы становимся «как все», хотя потенциально могли бы создать свой «голубой океан».

Итак. Сколько раз вы сказали «да, это про меня, у меня такое было»? Поздравляю. Это простейший тест, но вы увидели механизмы своего Самозванца!

Кстати, все ситуации выше — это реальные истории разных людей. Я создала этот импровизированный тест на основе диалогов с моими клиентами. В этих диалогах я пыталась нащупать, что им мешает и почему они действовали определенным образом в разных ситуациях. Что я вижу как следствие? Синдром Самозванца — это про внутренний страх и избегание: похвалы, возможностей, опыта, ошибок, самости. И вот человек вроде желает роста и перспектив, но в реальной ситуации «возьми и сделай» находит причины, почему завтра. А ведь вы знаете, что дорога под названием «завтра» ведет к стране под названием «никогда»? И вот я вижу, как откладываются прямые эфиры («мне надо сначала все-таки пойти на курс ораторского мастерства»), как не задаются важные вопросы («мне все понятно, просто сейчас я тороплюсь»), как срываются сроки запуска про-

дуктов («мы еще не готовы, надо прикрутить пятую лапу собаке»), как не выкладываются посты («я подумаю, как по-другому выразить эту мысль»), как отказываются от ярких, вкусных образов («я тут проанализировал, здесь все работают в пепельно-бежевом, наверное, не стоит привлекать к себе слишком много внимания»). Как что-то важное не сбывается и не запускается. Потому что Синдром Самозванца.

На страницах этой книги вас ждут особенные герои. Предприниматели, эксперты, блогеры, мастера, создатели, инноваторы. Каждый из них так или иначе встретился со своим внутренним Самозванцем лицом к лицу и... победил. Не сдался, не включил заднюю, не побежал за пятым высшим образованием, не отказался от реализации своей мечты и своего масштаба, не отложил «на следующий год», не передал эстафетную палочку «более матерому товарищу». Каждый сделал шаг вперед. Кто-то микрошажок и... этого вдруг оказалось достаточно, а кто-то перепрыгнул через внутреннюю пропасть. Каждый из героев расскажет свою историю начала своей дружбы с внутренним Самозванцем. И даст нам ключи. Вы удивитесь, но порой ключ совершенно непохожего на нас человека может оказаться тем самым, который и откроет вашу внутреннюю дверь опоры на свою самость, и поможет превратить страхи и сомнения в ресурсное состояние. Я, как автор и «главный придумщик» этой книги, желаю вам интересного путешествия, много рецептов, вдохновляющих историй и — *результата!* В виде дружбы со своим внутренним Самозванцем, который на самом деле не враг, а индикатор.

И самое главное. Я знаю, что, пока мы нашей теплой компанией писали эту книгу, каждого из нас так или иначе мучил наш внутренний Самозванец. Поэтому мы будем очень ждать вашей обратной связи, комментариев, слов поддержки!

Наша книга интерактивная: каждый герой приготовил для вас особенный подарок и видеобращение. Для чтения книги используйте свой смартфон, сканируйте QR-коды и получайте дополнительные видеоматериалы от каждого героя прямо на свой телефон!

Еще один нюанс. У вас в руках не совсем обычная книга. Здесь реальные истории жизни наших соавторов переплетены с твердыми техниками преодоления Самозванца (бережно накопленные мною за годы практики). Вы, читая книгу, будете получать информацию как бы в шахматном порядке. История и прямая речь героя, а затем техники от меня.

В общем, мы с командой старались добавить в текст как можно больше разносторонних смыслов и теперь под одной обложкой собрана, на мой взгляд, исчерпывающая информация по теме. Приятного чтения!

М. Азаренок