

Prázdninová výzva

KLID, RADOST A VĚDOMÉ MYŠLENÍ

Cítíte se jako „podvodník“?

Jak se cítíte, když se vám podaří splnit nějaký úkol, dosáhnout cíle nebo výborných výsledků? Co vám běží hlavou. Zaškrtněte tvrzení, která nejlépe odpovídají.

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. Mám často pocit, že je toho na mě moc. | <input type="checkbox"/> | 5. Mí kolegové a nadřízení dobře chápou, čím mohu přispět. |
| <input type="checkbox"/> | 2. Ostatní lidé si myslí, že jsem lepší, než ve skutečnosti jsem. | <input type="checkbox"/> | 6. Když jsem úspěšný/á, je to obvykle proto, že jsem měl/a štěstí. |
| <input type="checkbox"/> | 3. Za mým úspěchem stojí pilná práce a mé schopnosti. | <input type="checkbox"/> | 7. Zasloužím si to, pro co jsem pracoval/a. |
| <input type="checkbox"/> | 4. Často čekám, až ostatní zjistí, že nejsem tak dobrý/á, jak si o mně myslí. | <input type="checkbox"/> | 8. Mé schopnosti a talent odpovídají mé pozici v životě. |

Pokud jste u čísel 1, 2, 4 a 6 zaškrtnli více než jedno tvrzení, můžete trpět něčím, co se nazývá „syndrom podvodníka“. „Podvodníci“ cítí propast mezi tím, co o nich říkají ostatní, a tím, jak vnímají sami sebe. Svůj úspěch připisují vnějším okolnostem a náhodě a nejsou schopni přijmout to, že za svůj úspěch si mohou pouze oni sami a jejich schopnosti. Pokud jste u sebe syndrom podvodníka poznali, můžete vyzkoušet cvičení „Poznejte své dary“.

Zdroj: Kreativní nástroje pro lepší péči o sebe, Ellen M. Bardová