

Explicação

Se a Gisele acredita que ao longo da sua vida ela conseguiu de alguma maneira enganar as pessoas, fazendo-as pensar que é mais esperta ou mais talentosa do que “realmente” ela é, qual vai ser, então, o seu medo número um?

Ser descoberta, certo?

Estar sempre à espera de ser “revelado” como impostor é estressante e cansativo. Naturalmente, precisa encontrar maneiras de lidar com o estresse de ser revelada culpada do crime de representar uma pessoa competente.

Nenhuma surpresa até aí, mas já parou para pensar como pode fazer isso?

1- Aceite que ninguém é bom o bastante. Nem a Gisele, nem as pessoas com quem ela se compara. Não somos seres perfeitos e sempre precisamos melhorar em algum aspecto. Isso é normal, a evolução é uma constante na nossa vida. Use-a como motivação para colocar a mão na massa!

2- Não compare seu interior com o exterior dos outros. O que a Gisele vê do outro é uma pequena parte da vida dele, como uma máscara que ele usa em público. Por que então comparar como a Gisele se sente com esse pouco que está visível? Afinal, Gisele não tem a menor ideia do que se passa na mente ou no coração do outro.

3- Converse com suas inspirações. Acredite ou não, as pessoas mais qualificadas são as mais afetadas pela síndrome do impostor. Por isso, converse sobre o assunto com profissionais que são referência para você. Tenho certeza que elas terão experiências parecidas para compartilhar!

4- Coloque-se no lugar dos seus amigos. Se um amigo te falasse que se sente uma fraude completa, como você reagiria? Certamente iria discordar dele e listar dezenas de qualidades que ele tem. Por que não fazer isso por si mesmo? Ao invés de se criticar, imagine que está respondendo a alguém na mesma condição e se elogie. Trate-se como trataria a um amigo querido!

6- Adote uma postura confiante. Sabe aquela roupinha que deixa você incrível ou o sapato que transforma sua postura por completo? Quando se sentir uma farsa, vista algo que sempre te faz se sentir bem, ajeite a coluna e sorria. Porte-se como alguém confiante e logo seu interior vai refletir o que você mostra para mundo.

7- Mantenha uma lista de coisas boas sobre você. Liste suas habilidades e suas conquistas recentes e confira toda vez que se sentir mal. Se não confia nas suas próprias palavras, anote os elogios que já recebeu de chefes, amigos, colegas de trabalho. Releia nos dias difíceis e lembre-se que você mereceu cada um deles.