

Под ред. М. Азаренок и А. Сенаторова

Синдром Самозванца: как творить и делать дело без страха и сомнений. — СПб.: Питер, 2022. — 288 с.: ил. — (Серия «Бизнес-психология»).

Содержание

Введение 7

Обложка для «Самозванца» 11

МАРИЯ АЗАРЕНОК

Личный бренд и Синдром Самозванца — кто кого? 14

КСЕНИЯ АВЕРС
Через ложные установки — к своей истинной цели 23

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Взгляд из желанного будущего 35

Точка Мастерства • Персональная миссия • Атрибуты мастерства

ЕЛЕНА ЛАТЫШ

Быть счастливой — просто! 37

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Взгляд из желанного будущего 50

Артефакт • Наблюдаем внутренний отклик • Метод проверки новых гипотез «а что, если...»

АННА ДЕМУШКИНА

«Как надо» или «как хочу»? 52

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Берем силу в прошлом и опыте 62

Твердые факты • Коллекция благодарностей • Легенда

ЮЛИЯ ЭНХЕЛЬ

Уникальная Формула Баланса 63

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Берем силу в прошлом и опыте 74

ВАЛЕНТИНА СУДНИШНИКОВА

«Люди, которые носят маски». Жизненная философия постоянной смены ролей 76

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Берем силу в прошлом и опыте 88

Меняйте установки прошлого, которые вас тормозят • Будьте добры и благодарны к себе!

ВАРВАРА МИШУСТИНА

Второе дыхание семейного бизнеса 89

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Практики, упражнения и ритуалы для опоры на себя 98

Системный и регулярный рост профессиональных компетенций •

Аудит мягких навыков • Дневник Успехов

ВЕРА КРАСИВАЯ

Много хочешь — много получишь! 100

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Практики, упражнения и ритуалы для опоры на себя 111

Регулярное и системное самопознание, возведенное в привычку •

Исполняйте свои желания • Раскачка своих границ, или «Выйди из коробочки»

ВИКТОР ВИДЕНЕЕВ

Две жизни 113

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Практики, упражнения и ритуалы для опоры на себя 125

Стать человеком-ноль • Золотая тень • Любой может быть любым •

Проведите диагностику своих отношений с родителями

ЕЛЕНА ДУСМАТОВА

Режим совместимости 127

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Поднимаем уровень энергии! 138

Люби себя медленно • Нарвись на комплимент • День рождения как повод •

Укрепляйте тело

ЕКАТЕРИНА АЗИЗОВА

Нелогичные решения. Как прислушиваться к себе, чтобы найти свой уникальный путь в жизни 140

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Поднимаем уровень энергии! 151

Поднимайте уровень нормы • Выбирайте лучшее из доступного • «Писанка» •
Дневник энергии

ЕКАТЕРИНА МАРКИНА

Возможно все, во что вы верите 153

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Самозванец как инструмент для эволюции 166

«Да, я Самозванец» • Подкупите вашего Самозванца • Долой перфекционизм

ЕЛЕНА КОЛЕГОВА

**«Лига первых». Как найти силы для рывка, сделать шаг в будущее
и создать экологичный бизнес 168**

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Самозванец как инструмент для эволюции 176

Включите режим мастера • Говорите «ДА» • «Выпускайте свинью»

ИРИНА РУБИНШТЕЙН

Голубые океаны, алые паруса и умные купальники 178

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Самозванец как инструмент для эволюции 188

Экспертность не бывает абсолютной • Делегируйте • Ситуация со скрытым подарком

ОЛЬГА СМЫШЛЯЕВА

Не бойтесь идти на риск ради того, что искренне любите 190

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Самозванец как инструмент для эволюции 204

Не могу не сделать! • Заруба, или цена слова • «Не сравнивай свое начало с чьей-то
серединой»

АЛЕКСЕЙ ЕГАЙ

Шесть важных выводов 206

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Самозванец как инструмент для эволюции 217

ЕВГЕНИЙ ХОДЧЕНКОВ

**Множественные Источники Дохода — ваше оружие против Синдрома
финансового Самозванца 218**

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Маркетинговые фишки 228

Персональный бренд-бук • Сделайте ресурсную фотосессию • Реперные точки

ОЛИВИЯ КИТАЕВА

Не смотри ни на кого и делай свое! 230

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Маркетинговые фишки 243

Фокус на монетизации • Формируйте открытую историю • Сила слова

ИННА МРУНИНА

Встретиться с жизнью и стать собой 245

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Маркетинговые фишки 255

«Антидинамо» • Бенчмаркинг

МАРИЯ ГУРОВА

**Самозванец на максималках, или Как я стала аргентинским
художником 256**

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Сила правильного окружения 268

Сообщество • Наставник • Станьте наставником

АЛЕКСАНДРА ГОРЕВА-КУРТЫШЕВА

Финиш — это новый старт 270

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Сила правильного окружения 277

Возьмите квалифицированную поддержку • Создайте группу
поддержки • Трекер • Задавайте вопросы

АРТЕМ СЕНАТОРОВ

Послесловие. И снова о нем 279