

# Superare la sindrome dell'impostore.

Cos'è la sindrome dell'impostore? Si tratta della sensazione, che condividono molte persone anche di successo, di essere inadeguati per il compito che si svolge.

Se vivi la sindrome dell'impostore, prova a svolgere questi esercizi pratici per imparare a superarla.

## **Esercizio 1: Riconoscere.**

Per uscire dalla sindrome dell'impostore, bisogna prima saperla riconoscere.

- A: Scrivi su un foglio le emozioni che provi quando ti senti profondamente inadeguato.
- B: Subito sotto, cerca di scrivere le ragioni per cui provi queste emozioni. Es: provo angoscia, perché sento che non sono in grado di svolgere un compito X.
- C: Adesso, chiediti se il non saper svolgere un certo compito equivalga all'essere un impostore.
- D: Cerca di assumere questa consapevolezza: non conoscere qualcosa non significa essere un impostore, ma avere possibilità di miglioramento.

## **Esercizio 2: Agire.**

Per uscire dalla sindrome dell'impostore, possiamo cominciare ad agire per migliorarci.

- A: Scrivi su un foglio tutto ciò che hai l'impressione di non saper fare. Es. Non ho ancora questa capacità; non so svolgere il compito X.
- B: Subito sotto, scrivi tutte le cose che invece hai l'impressione di saper fare.
- C: Adesso, per ogni cosa che non sai fare, costruisci un piano chiaro e preciso: per saper fare X, metterò in atto Y. Es. Per conoscere quell'ambito, leggerò un certo libro.
- D: Assicurati di non proporti compiti impossibili che vadano a mirare la tua sanità mentale. Non conoscere tutto non significa essere un impostore, ma avere un certo margine di miglioramento.

Se vivi la sindrome dell'impostore, prova a svolgere questi esercizi pratici per imparare a superarla.

### **Esercizio 3: Godere di ciò che si ha.**

Se sperimentiamo la sindrome dell'impostore, è perché non sappiamo godere di ciò che abbiamo raggiunto.

- A: Scrivi su un foglio le cose che hai l'impressione di non saper fare (o di non conoscere, sapere, ecc.).
- B: Subito sotto, scrivi tutte le cose che sai invece fare (che conosci, ecc.).
- C: Adesso, assumi questa consapevolezza: quante cose hai già studiato, ottenuto, conosciuto senza mai darti un merito?
- D: Per ogni cosa che hai conquistato, concediti un piccolo premio: una passeggiata all'aperto, un pranzo fuori, una camminata in montagna.

Essere grati per i nostri sforzi è il primo passo verso il benessere emotivo e mentale.