

Юлия Бурлакова

5

ЗАПОВЕДЕЙ-САМОГРЫЗОК, ЧТОБ ПРЕВРАТИТЬ СЕБЯ В ОГРЫЗОК

Антигайд для профессионалов.
Внимание! Не повторяйте
в домашних условиях!

Концентрация моего пятнадцатилетнего
опыта в психологии и работы
с клиентами, а также 20 лет моего
отважного (но местами трусливого)
диалога с моими личными монстрами



Привет!

Я Юлия Бурлакова,
сертифицированный коуч,
психолог-консультант,
бизнес-тренер.

Я работаю с синдромом
самозванца и самогрызением
с 2008 года.



@pobudilnik

1. ВОЗЛЮБИ СЫНА МАМИНОЙ ПОДРУГИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ СЕБЯ САМОГО

Если вам показалось что у вас что-то получилось, это вам показалось! Пушкин написал лучше текст, Рокфеллер заработал лучше денег, Коко Шанель более лучше одевалась, а сын маминной подруги уже построил три бизнеса, четыре дома, и родил пять детей! И вообще всегда себя сравнивайте с другими, ведь это самый верный способ сгрызть себе мозг и другие части тела!



Например, берите пример с Зины: когда она в изнеможении сдаёт очередной проект, она никогда себя не хвалит – наоборот, она абсолютно ощущает, что Маша из соседнего департамента гораздо блистательнее выступила на презентации!

2. СОН ДЛЯ СЛАБАКОВ, ЕДА ДЛЯ ЭГОИСТОВ, СПОРТ ДЛЯ НАРЦИССОВ

Ваш путь – это недосып,
джанкфуд и «мне некогда
ходить на фитнес и массаж,
а ещё у меня нет на это денег».
Эта могучая триада точно
приведёт ваше тело в состояние
огрызка, что в свою очередь
отлично обесточит ваши эмоции!
Выгорание и болезни радостно
ожидают вас!
(примечание: особенно после
сорока лет, когда организм
сходит с гарантии).



*Продолжим восхищаться
Зинаидой:
ей 34 года, но у неё есть уже
целых два хронических
заболевания и постоянный
недосып! Так держать, Зина!*

3. ТОЛЬКО ТОКСИКИ, ТОЛЬКО ХАРДКОР!

Окружение не выбирают, потому что 1861 год ещё не наступил и отмены крепостного права не было, это доказали британские учёные. Будьте ТОЛЬКО рядом с токсичными людьми, ведь они смогут доказать вам, что вы НЕдостойный человек. Они вас обвиняют - вы соглашайтесь и идите против своих потребностей, они вас унижают – опускайте голову и поступайте так, как они хотят. Это лучший способ себя доканать, а ведь ваш план именно таков!



*Зиночка – наш человек!
Муж скучный, начальник хамит,
подруги холодные – но она чутко
прислушивается к своему синдрому
самозванца, который ей велит ни на
что большее и не надеяться!*

4. ВПЕРЁД! К НЕАДЕКВАТНЫМ СТАНДАРТАМ И НЕРЕАЛИСТИЧНЫМ ОЖИДАНИЯМ!

Главная задача каждого самогрыза поутру – начисто убить себя сверхтребовательностью к себе. Вот прям как просыпаетесь, сразу начинаете требовать от себя сверхбыстрого решения и сверхидеального воплощения примерно всех задач. Всё, что чуть менее амбициозное чем идеальное – это не ваше, это для лузеров.



Поутру Зина ставит себе ровно 50 задач и ни задачкой меньше, причём сделать она должна их блестяще! Ведь именно так ей говорили родители в детстве – «а могла бы и пятёрку принести». Только вот очень бесит Маша, которая спокойно выходит из офиса в 18:00, да ещё и на свидание.

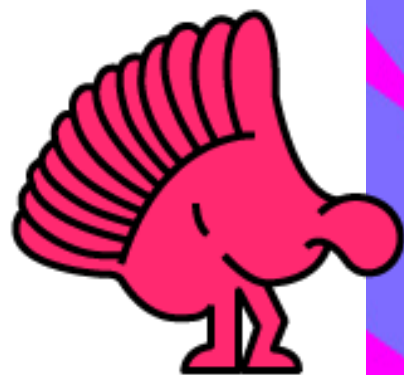
5. ПОМОЩЬ – ПРИЗНАК НЕУДАЧНИКА, А ВЫ ДОЛЖНЫ ВСЁ СДЕЛАТЬ САМИ!

Ни в коем случае не обращайтесь к психологу (там только ноют те, у кого по жизни ничего не складывается), никогда не показывайте друзьям свои слабые мякотки (чувства это вообще постыдно), ни за что – слышите, ни за что! – не создавайте команду и не делегируйте задачи. А, и ещё, если вам больно – то в самом кризисном вызове вы должны быть особенно одиноки!



Недавно Маша вообще потрясла Зину – оказывается, эта эгоистка (Маша) каждую неделю ходит к психологу и на массаж! Да ещё и делегировала сотрудникам самый трудоёмкий блок задач! Ни в коем случае не делайте как Маша – таким не дают терновый венец!!!

Если вам надоело быть как Зина,
скачивайте практикум



«КАК НЕ ДАТЬ СИНДРОМУ САМОЗВАНЦА УКРАСТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ»:

- причины и симптомы самокритики;
- как стабильно повышать самоуважение;
- техника остановки самозванца;
- медитация «День без самозванца» (мы рекомендуем её переслушивать по утрам, и у вас будет для этого доступ к материалам)

ВНИМАНИЕ! ВЫСОКИЕ РИСКИ
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СИНДРОМА
САМОЗВАНЦА*:

**по промокоду guide
стоимость 990 руб
вместо 1200.**

ССЫЛКА ДЛЯ АКТИВАЦИИ ПРОМОКОДА:

<https://pobudilnik.ru/webimp>

**кстати, в гуманистической психологии никакие
субличности не «убиваются», не «выгоняются», никаких
«убей своего самозванца» мы ни в коем случае не
продельваем – мы учимся пересборке внутреннего
диалога из психологически взрослой позиции с целью
взаимовыгодного сотрудничества со своими
внутренними монстрами.*