

SHE E.O. **BOOST**

BYE IMPOSTER
HELLO WORLD

Guide voor Empowerement van Successvolle Vrouwen



SHE E.O.

MAAR EERST DIT; WIE IS MR. BLA BLA



- 1.** Eerst even de wetenschappelijke uitleg. Het impostersyndroom is een psychologisch patroon waarbij een individu twijfelt aan de eigen prestaties en een aanhoudende angst heeft om als fraudeur te worden ontmaskerd.
- 2.** Ondanks bewijs van de competentie, schrijven degenen die last hebben van het impostersyndroom hun succes vaak toe aan geluk, timing of andere externe factoren.

“

70 procent vrouwen tegenover 35 procent van de mannen.

Het is waar; vrouwen winnen met een groot percentage van de mannen op het gebied van het imposter syndroom. En why?

Culturele normen, gendervooroordelen & maatschappelijke verwachtingen. Van onderschatting in door mannen gedomineerde bedrijfstakken tot het hanteren van onrealistische normen van perfectie: druk die de twijfel aan zichzelf verergert.

MANNEN KIJKEN NAAR WAT DE WERELD VERKEERD DOET

VROUWEN ZIEN VOORAL WAT ZIJ ZELF VERKEERD DOEN

SHE E.O.



**It's Not you
It's Me**

SIGNS IMPOSTER SYNDROOM

- Succes toeschrijven aan externe factoren, zelfs aan toeval
- Prestaties bagatelliseren
- Angst om te falen of 'ontdekt' te worden
- Overwerken, te veel doen om tekortkomingen te compenseren
- Het vermijden van nieuwe uitdagingen uit angst om te falen

Waarom het een Toxic Relationship is met je Imposter

Het impostersyndroom leiden tot burn-out, gemiste kansen en een gebrek aan voldoening.

Het kan je zelfvertrouwen zo aantasten dat je niks meer durft.

Het is essentieel om deze toxische relatie te verbreken.

De 'wat als' gaat je heel veel kosten als je de imposter de baas laat blijven in je leven. Jij bent de SHE E.O!

SHE E.O.

NU IS HET TIJD VOOR JE SHE E.O.

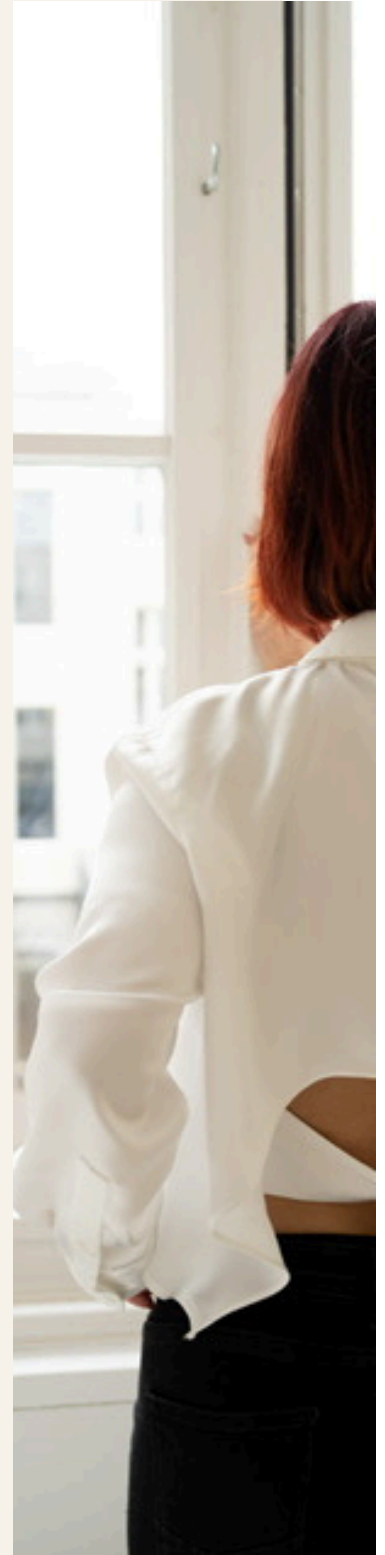
Ok, nu weet je de wat, hoe en waarom. Vanaf nu niet lullen maar poetsen. De 1ste stappen om van MR BLA BLA af te komen. Let's GO!

- 1.** Je gaat je innerlijke dialoog herformuleren. Je gaat je gedachten vervangen. Letterlijk. Het gaat er nu niet om of je het gelooft, het gaat er nu om dat je **DOET**. Geloven komt als je het blijft herhalen.

Lees deze zin nog een paar keer

- 2.** **De opdacht;** je schrijft op welke negatieve gedachten je hebt over jezelf. Begin met schrijven & wees rauw eerlijk. Geen sugarcoating; niemand kijkt mee. Alle negatieve gedachten die je hebt. Dat mag 1 pagina zijn, dat mogen er 4 zijn. Geen regels, gewoon schrijven. Huilen mag.

- 3.** **En nu** pak je de eerste 10 gedachten. Schrijf nu het tegenovergestelde op. Bijvoorbeeld; "ik ben bang dat ik het niet kan", wordt: "ik kan het gewoon"



Zet je successen op een rij. Je 'succesdagboek'

Wat heb jij gedaan waar je trots op bent?

Persoonlijk maar ook op werk gebied.

Deze pak je erbij tijdens momenten van twijfel of angst.

Dit versterkt je zelfvertrouwen als instant koffie; meteen!

Van Ambitie naar Actie

Vertrouwen opbouwen door actie

Je gaat realistische doelen stellen. Elke stap is er 1. Kijk even niet naar wat er nog allemaal moet gebeuren want dat zorgt voor een overweldigend gevoel en gevolg is dat je niks doet.

Wat is het eerste dat je kunt doen?

Verdeel grotere taken in kleine, overzichtelijke stappen

Vier elke kleine overwinning.

Hoe klein ook, vier het!

Dit draagt bij aan het opbouwen van momentum en versterkt het gevoel van competentie.



SHE E.O.

Conclusie & Next Steps

Het overwinnen van het impostersyndroom gaat niet over het volledig elimineren van twijfel aan jezelf.

Laten we eerlijk zijn; we blijven mensen.

Het gaat over het leren omgaan met veerkracht en zelfbewustzijn.

Door je waarde te erkennen, je prestaties te omarmen en je SHE E.O te activeren, kun je met vertrouwen en authenticiteit vooruitgaan.

Deze reis gaat niet alleen over het overwinnen van het impostersyndroom; het gaat erom dat je in je power stapt als succesvolle vrouw.



IF NOTHING HAPPENS, NOTHING HAPPENS

Natuurlijk is je imposter niet zomaar weg. Maar ook dit is een stap om de relatie te verbreken. Je gaat nu vieren dat je deze guide in je bezit hebt gekregen. Volg me voor nog meer SHE E.O Boosts



info@demisaulic.nl
[instagram.com/demisaulic](https://www.instagram.com/demisaulic)