

# ТРЕНДЫ INSTAGRAM В РАЗВИТИИ ЛИЧНОГО БРЕНДА

...

ДАЛЕЕ →



2/

## Привет всем! Эта лекция станет для вас ключом к созданию личного бренда в Instagram

...

ЧТОБЫ МАТЕРИАЛ ЛУЧШЕ  
ЗАПОМИНАЛСЯ, НАСТОЯТЕЛЬНО  
РЕКОМЕНДУЮ ФОТКАТЬ СЛАЙДЫ





## НЕОЦЕНИМОЕ ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОГО БРЕНДА

**Личный бренд (или же на английском — personal branding) является образом, что складывается о человеке в определенном сообществе.**

В НАШЕМ СЛУЧАЕ, СООБЩЕСТВО - ЭТО ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО

ДАЛЕЕ →

ПУБЛИЧНОСТЬ  
ПОЗВОЛЯЕТ РАЗВИТЬ  
ДОВЕРИЕ К ВАМ ИЛИ  
ВАШИМ ТОВАРАМ

Рассмотрим ситуацию

...

Вы хотите  
записаться в онлайн  
школу английского  
языка



ДАЛЕЕ →



**ЛИЧНЫЙ БРЕНД - ЭТО КОГДА У ВАШЕЙ  
АУДИТОРИИ ВОЗНИКАЕТ АССОЦИАЦИЯ  
ПРИ ПРОИЗНОШЕНИИ ВАШЕГО ИМЕНИ**

## Если правильно сформировать **ЛИЧНЫЙ БРЕНД**, вам удастся:

- Поднять уровень узнаваемости в социальных сетях;
  - увеличить приток аудитории;
  - повысить свою значимость среди знакомых;
  - сформировать определенный личностный образ;
  - начать зарабатывать при помощи рекламы;
  - увеличить процент ежемесячных продаж (если ваша деятельность связана с реализацией товаров или услуг);
- ...
- привлечь лояльную целевую аудиторию, которая будет следовать всем вашим советам



# План создания личного бренда


7/

 **САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ**

 **БОЛЬШАЯ ИДЕЯ**

 **ЭКСПЕРТНОСТЬ**

 **СТОРИТЕЛЛИНГ**

 **ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА И  
ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ**

 **УТП**


...

 **ЦЕННОСТИ И  
ФИЛОСОФИЯ**




 **ОБРАЗ**

 **ПОРТРЕТ ЦА**



**«А что делать,  
если я пока не  
определился, с  
чем будет связан  
мой личный  
бренд?»**





# Как же найти свою супер силу?

ПРОПИШИТЕ 10 НИШ,  
КОТОРЫЕ ВАМ БЫЛИ БЫ  
ИНТЕРЕСНЫ


ИЗ ЭТИХ НИШ ВЫБЕРИТЕ 5, В  
КОТОРЫХ У ВАС ЕСТЬ ХОТЯ  
БЫ МИНИМАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ


ПРЯМО СЕЙЧАС ПОДУМАЙТЕ  
И ВСПОМНИТЕ : ПО  
ВОПРОСАМ КАКОЙ ОБЛАСТИ  
К ВАМ ОБРАЩАЮТСЯ ЧАЩЕ  
ВСЕГО?


ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: Я - ЭТО  
КТО? ПРО ЧТО Я? ЗАПИШИТЕ ТРИ  
СЛОВА, ПЕРВЫЕ ПРИШЕДШИЕ НА  
УМ


КЕМ БЫ ВЫ ХОТЕЛИ БЫТЬ  
ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ? ЧЕМ БЫ  
МЕЧТАЛИ ЗАНИМАТЬСЯ?


ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВАМ СКАЗАЛИ  
«ВАШИ ЗНАНИЯ ОЧЕНЬ ПРИГОДЯТСЯ  
НАМ!» О КАКИХ ЗНАНИЯХ ВЫ  
ПОДУМАЛИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?


 **работа** (бухгалтер, психолог, экономист и т.д.);


 **образование** (психология, биология, менеджмент и т. д.);

 **отношения** (личные, семейные, знакомства и т.д.);

 **здоровье** (спорт, йога, похудение и т.п.);

 **увлечения** (рукоделие, вязание, рисование и т.п.);

 **интеллект** (генерирование идей, разработка проектов и т.д.);

 **бизнес** (маркетинг, продажи, финансы и т.п.).

- 1.** **Автор** — больше говорит и показывает, как он получил результат, но почти ничего не спрашивает у аудитории.
- 2.** **Ментор** — говорит, показывает результат и задает вопросы.
- 3.** **Коуч** — меньше говорит, но показывает, как получить результат, и просит клиента повторить его.
- 4.** **Тренер** — говорит, показывает и спрашивает о результате.
- 5.** **Спикер** — говорит о результате и показывает, но не спрашивает.


**«Я определился со своей нишей! А что дальше?»**





Вот тут как раз в силу вступает Инстаграм, в котором вы можете создать личный бренд и отразить свою экспертность

## Запоминающийся ник

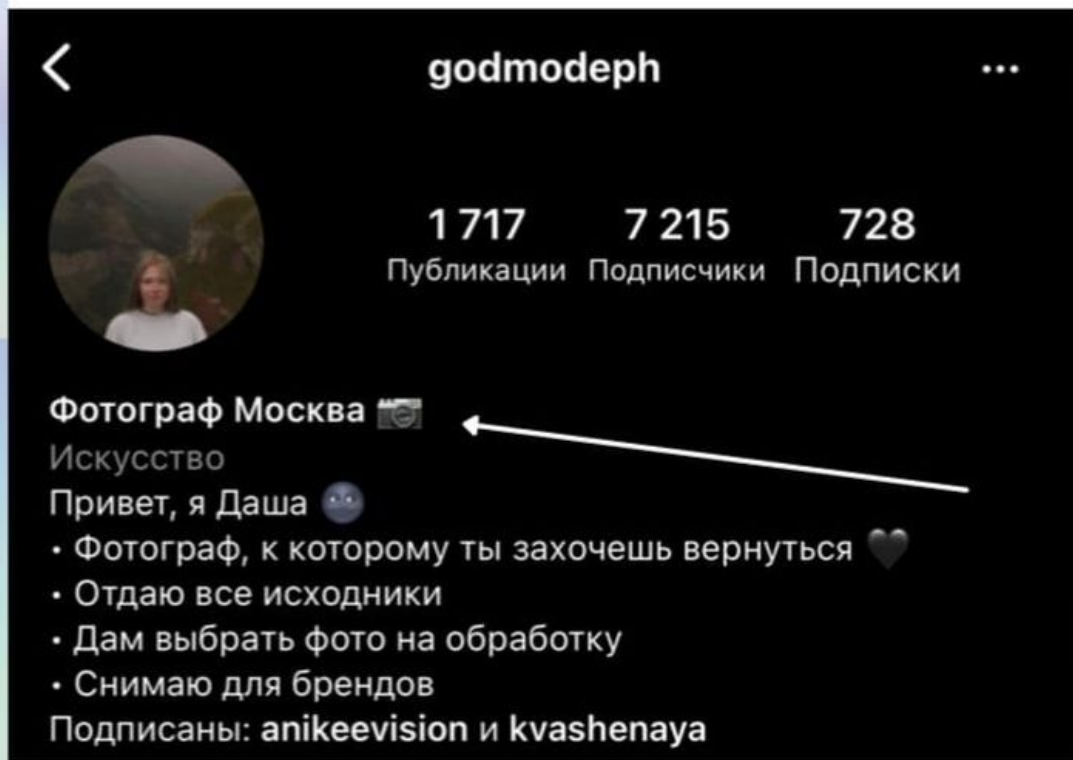
@77777777zp

@t\_r\_a\_v\_e\_l\_228

@bestkids.clothes123

@obuv\_from\_turkey

# Имя



Profile information for 'godmodeph':

- 1 717 Публикации
- 7 215 Подписчики
- 728 Подписки

Profile picture: A circular image of a woman in a white shirt against a landscape background.

Post: **Фотограф Москва** 📷

Category: Искусство

Text: Привет, я Даша 🙋‍♀️

- Фотограф, к которому ты захочешь вернуться ❤️
- Отдаю все исходники
- Дам выбрать фото на обработку
- Снимаю для брендов

Подписаны: [anikeevision](#) и [kvashenaya](#)

A white arrow points from the right side of the post towards the camera icon.

# Аватарка



# ШАПКА ПРОФИЛЯ

## ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ

### Фотограф Москва Photography

Анна Боевая

- За красивые фото в вашей ленте отвечаю Я
- Свадьбы : @ph.boevaya.wed
- Запись на съёмку  
[taplink.cc/ph.boevaya](http://taplink.cc/ph.boevaya)  
Moscow, Russia

### Фотограф Москва

Личный блог

фотопортреты и не только 📸

Анипат | 21 | Москва, Россия

личный аккаунт @miiunani

по поводу съемки -> Директ  
[vm.tiktok.com/ZSJCMUVvq/](https://vm.tiktok.com/ZSJCMUVvq/)



### Фотограф Москва

Фотограф

Привет, я Лиза

Здесь живет любовь ❤️

ДАЛЕЕ →



# ШАПКА ПРОФИЛЯ

## ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ

### Фотограф Москва 📷

Искусство

Привет, я Даша 🙄

- Фотограф, к которому ты захочешь вернуться ❤️
- Отдаю все исходники
- Дам выбрать фото на обработку
- Снимаю для брендов

Подписаны: **anikeevision**

### Фотограф Москва

Кочетова Мария

- Твой будущий друг
- Готовые фото 1-7 дней
- Не выходишь на снимках? Докажу обратное!
- Консультация стилиста в подарок

[www.mawashiphoto.com](http://www.mawashiphoto.com)

Подписаны: **ani\_535**

### Арт-фотограф Москва

Фотограф

🌍 Карева Маргарита, топ-фотограф

✨ Учу круто фотографировать

📷 Фотосессии под ключ

🔥 Своя онлайн-фотошкола > 10000 учеников

@kareva\_photoschool

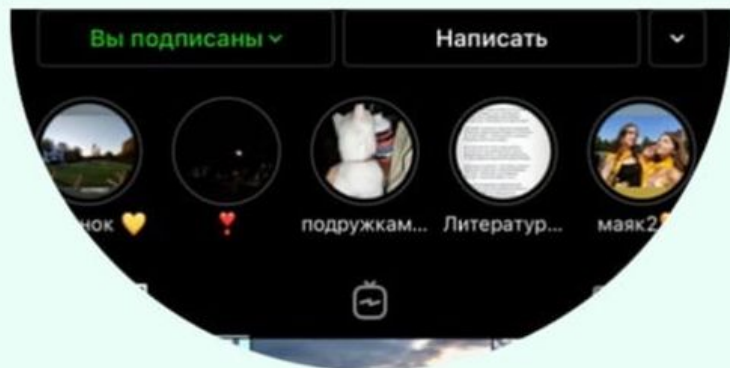
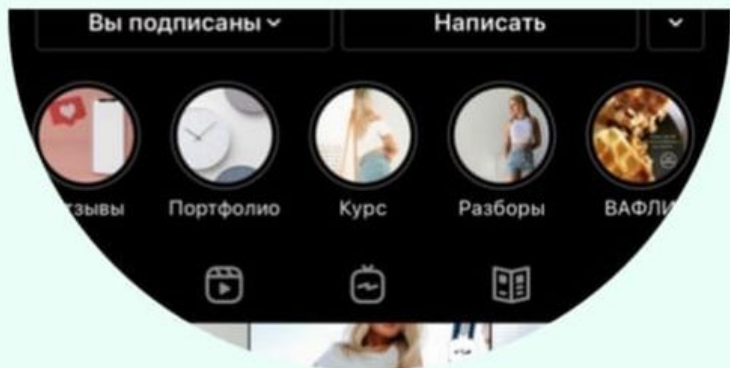
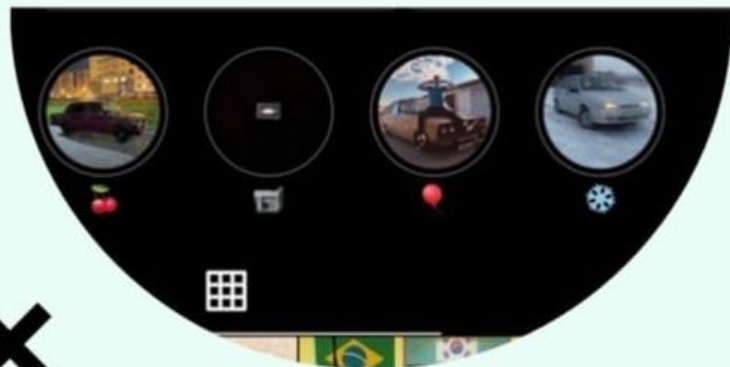
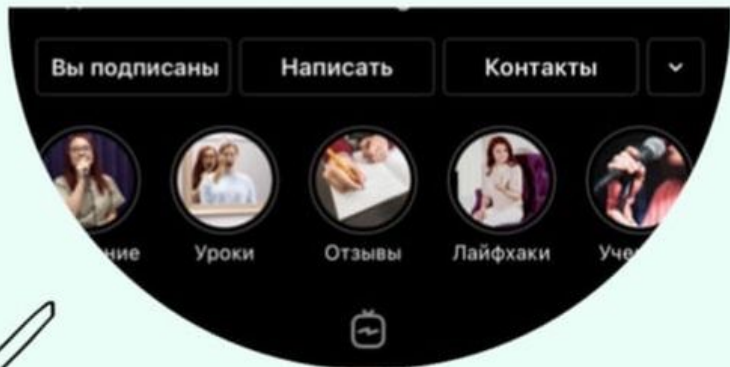
Анкета

[docs.google.com/forms/d/1zJaLjNpQSYK281OorJg](https://docs.google.com/forms/d/1zJaLjNpQSYK281OorJg)

Подписаны: **diana.brows de, kseni.ritz и senorit**

ДАЛЕЕ →

# Актуальные



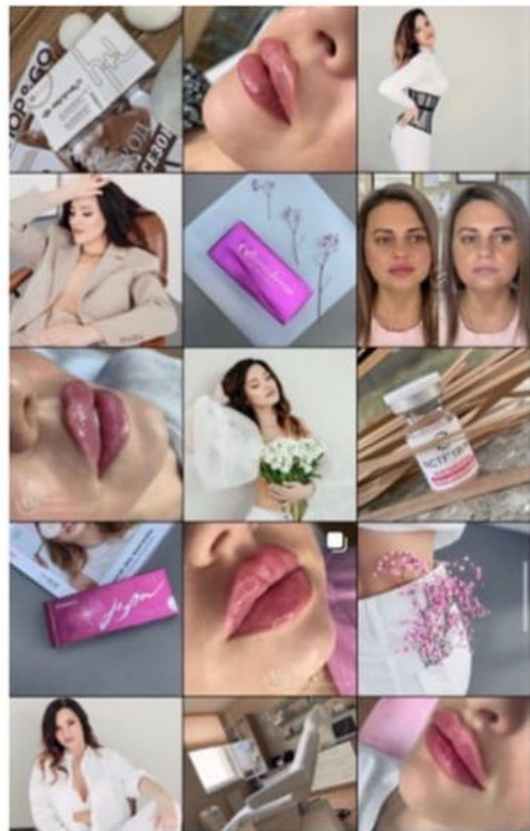
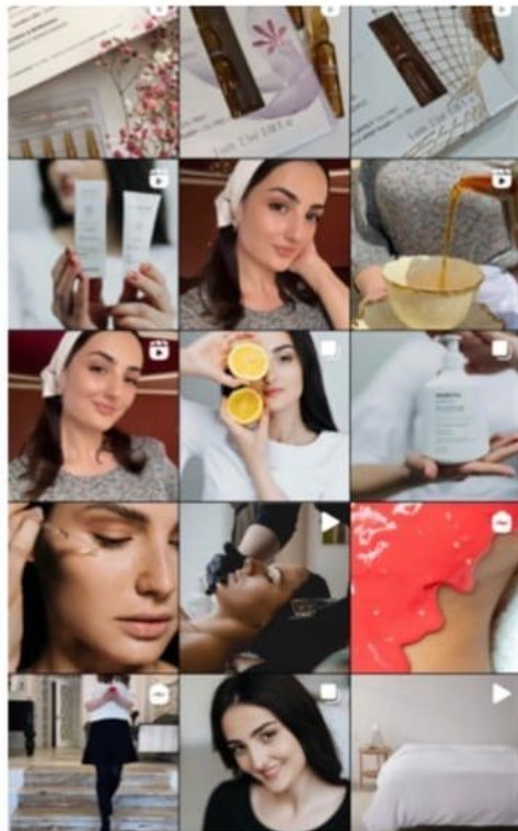
# Актуальные



# Визуал



# Визуал



## **Анализ и портрет целевой аудитории**

Кому будет полезен мой блог?

...

Для кого мой блог?

**+ Анализ конкурентов**

Переходим к самому главному -  
**КОНТЕНТ**



Запомните - ЛИЧНЫЙ  
бренд строится на вашей  
ЛИЧНОСТИ

**«А как мне придумывать контент?»**





## Виды контента для транслирования образа личного бренда:

- экспертное мнение**, профессиональные рекомендации, полезные советы, обзоры, инсайты и т.д.;
- кейсы клиентов** и их реальные результаты после взаимодействия с вами.  
✔ Можно оформить в формате видеоподкаста или сделать пост со своими комментариями;
- тематические прямые эфиры** с разборами кейсов и тем, интересных вашей аудитории.  
✔ Можно приглашать экспертов в свои эфиры или проводить разбор кейса своего клиента;
- видеоуроки**, конкретные посты-инструменты, которые побуждают аудиторию применить ваши рекомендации на практике;
- пицца для ума** - тесты, посты с открытым вопросом или спорные темы, побуждающие к активному обсуждению в комментариях;
- выражение личного мнения**, позиции по отношению к важным событиям в вашей нише или жизни в целом;
- свои ценности** или установки в жизни и в работе, какой подход используете в работе с клиентами;
- сторителлинг** (рассказы из личной жизни, интересные факты, что вдохновляет, события из жизни, которые повлияли на успех и т.д.);
- закулисы** - рабочие процессы, которые остаются за кадром. Покажите процесс работы с вашим клиентом или покажите, из чего складывается ваш рабочий день.

# СТОРИС

Сейчас это самый удобный и простой инструмент работы с аудиторией. Позволяет транслировать нужный контекст, совмещая личностный ежедневный сторителлинг и экспертный контент.





## **ПРАВИЛА РАБОТЫ СО СТОРИС**



**Создайте общую концепцию оформления**



**Используйте анимацию и моушн-дизайн в своих сторис**

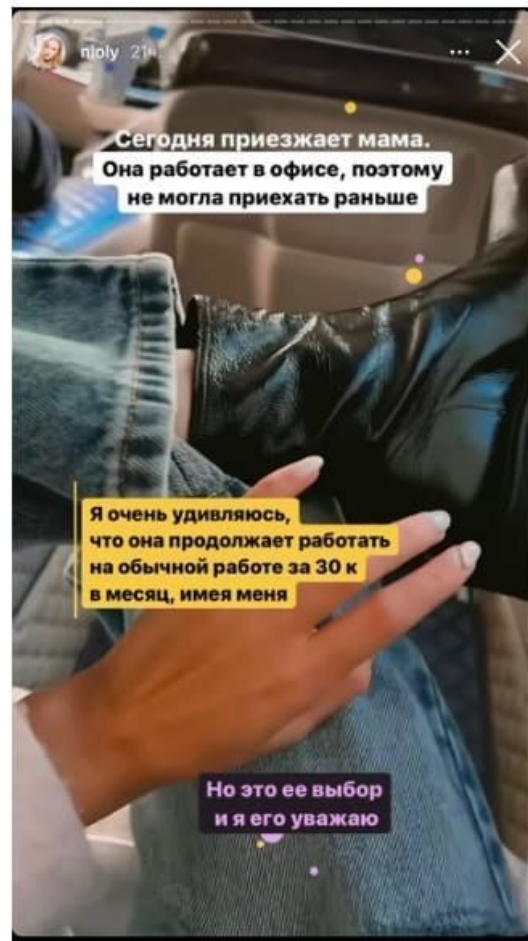
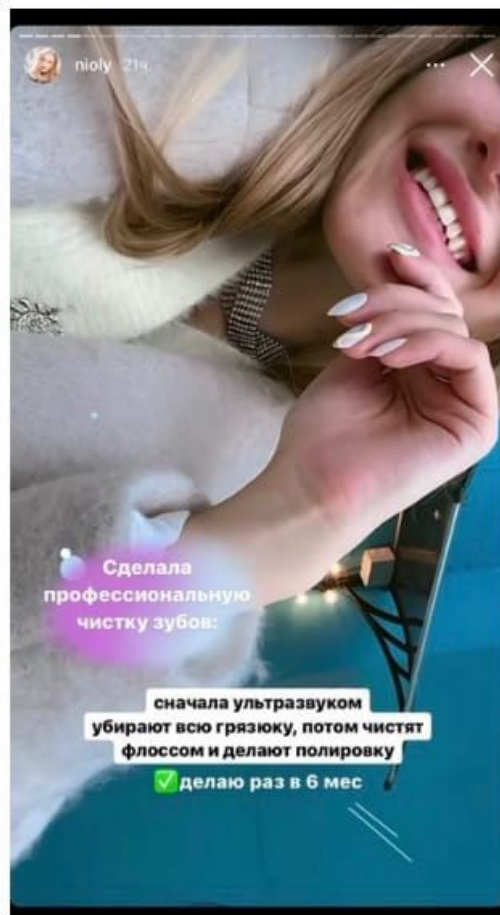
...

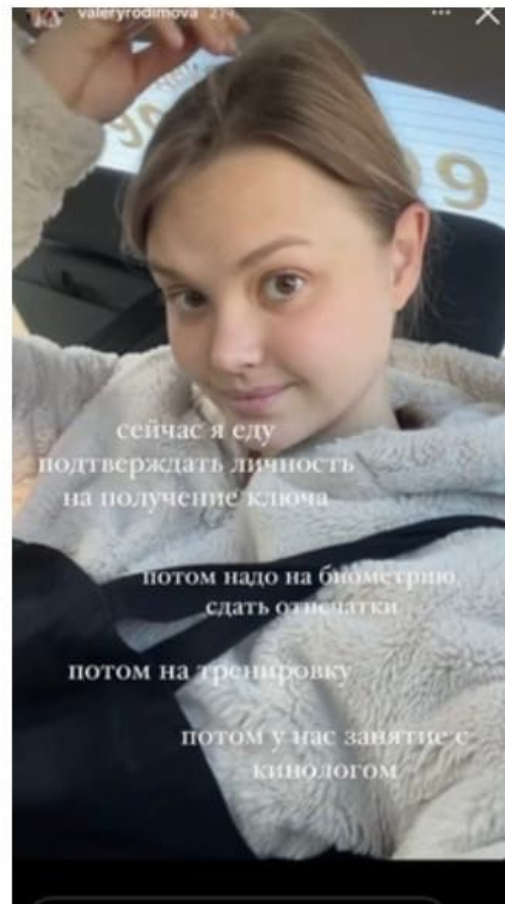
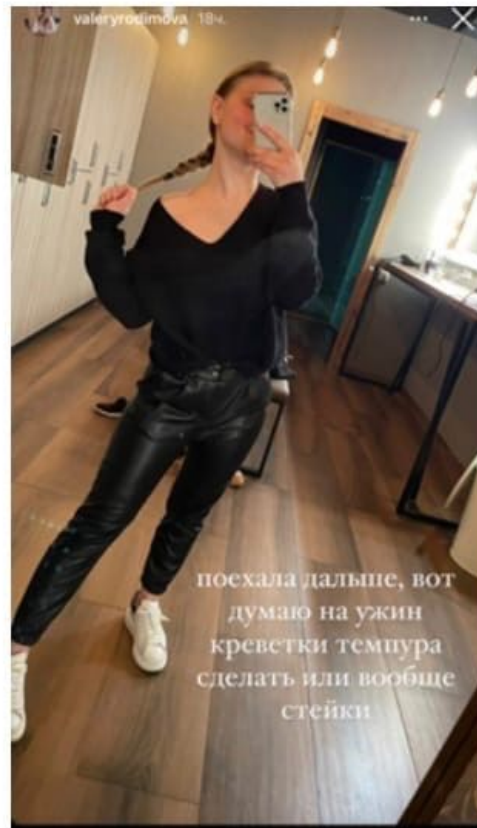
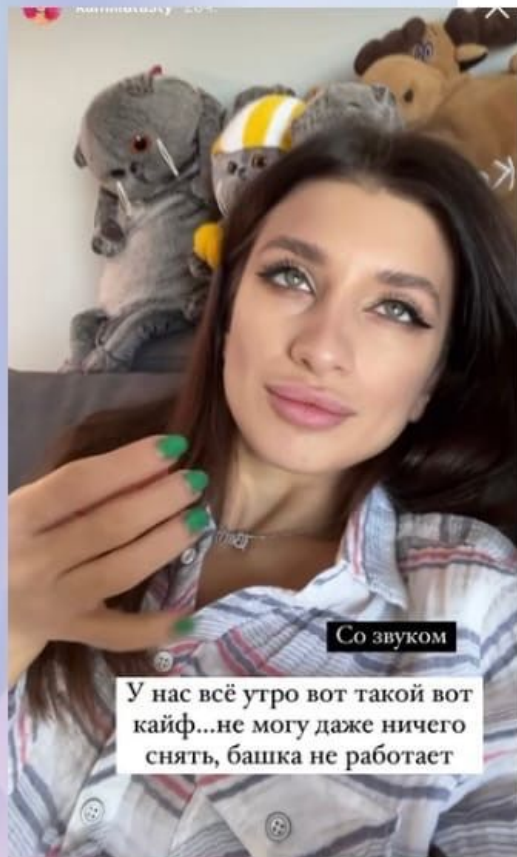


**Отталкивайтесь от болей своей аудитории**

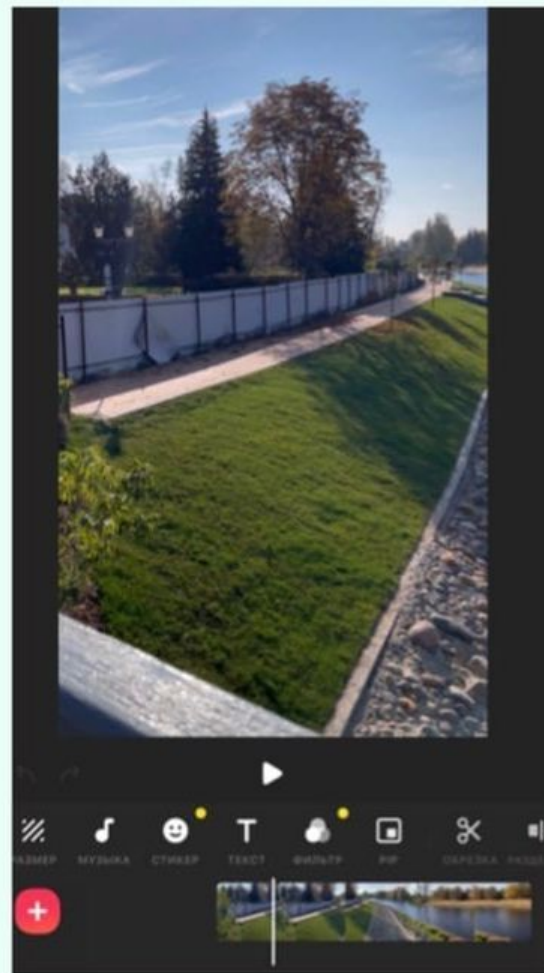


**Призывайте аудиторию к действию**

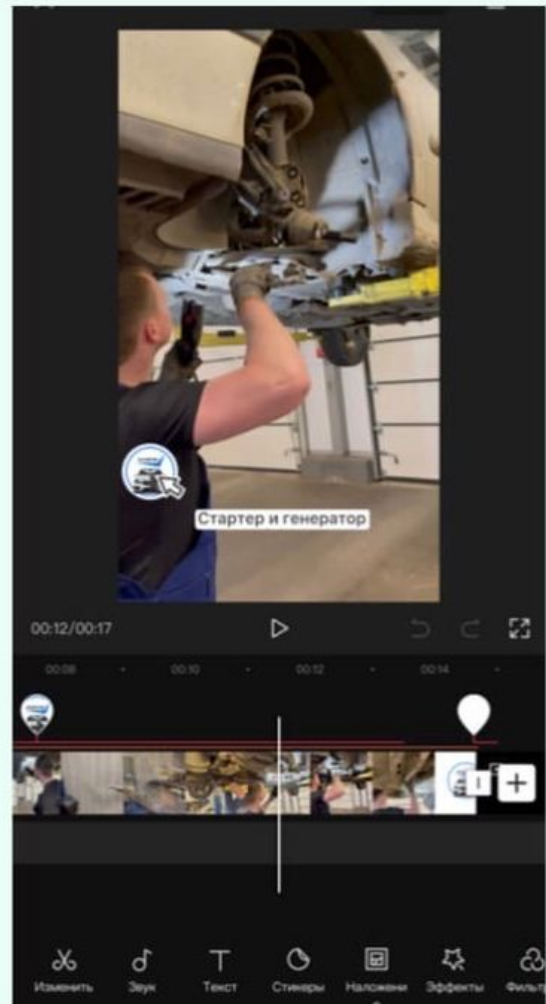
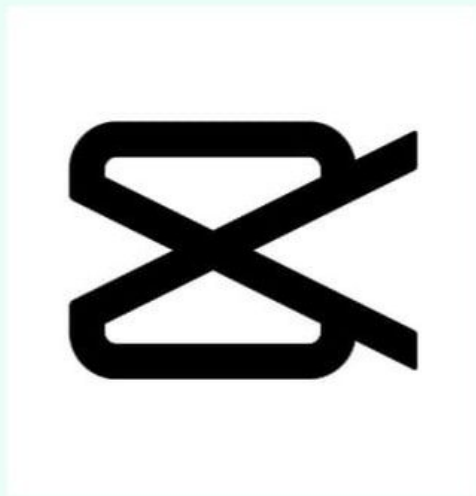




# INSHOT



# CapCut

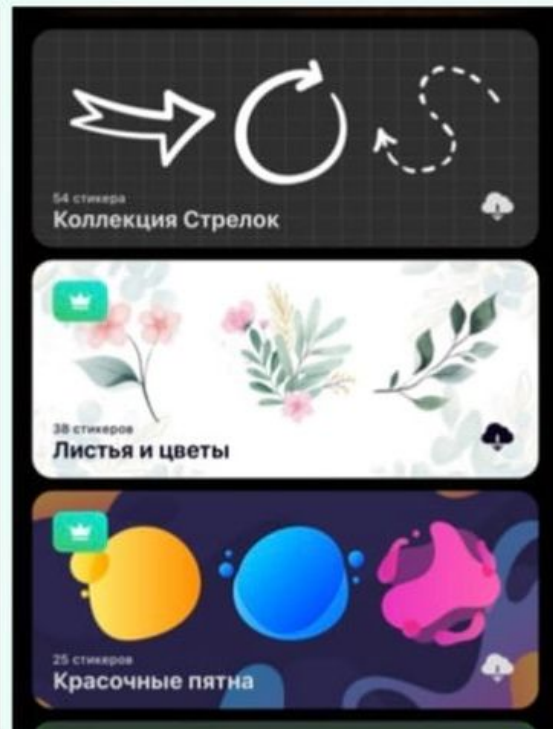


# INSTORIES

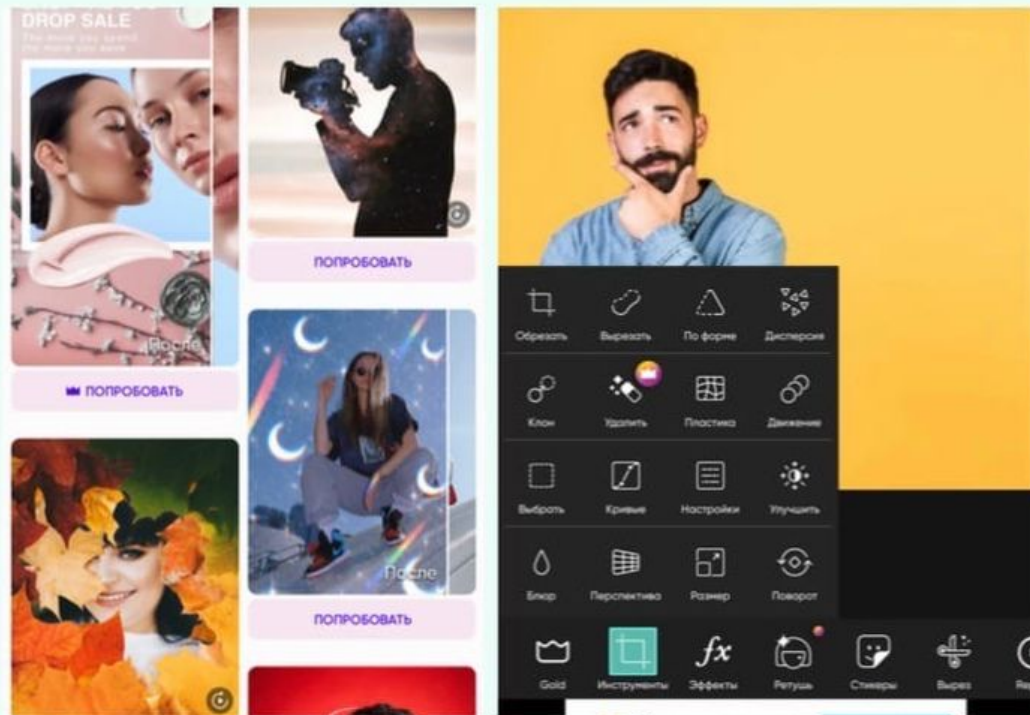




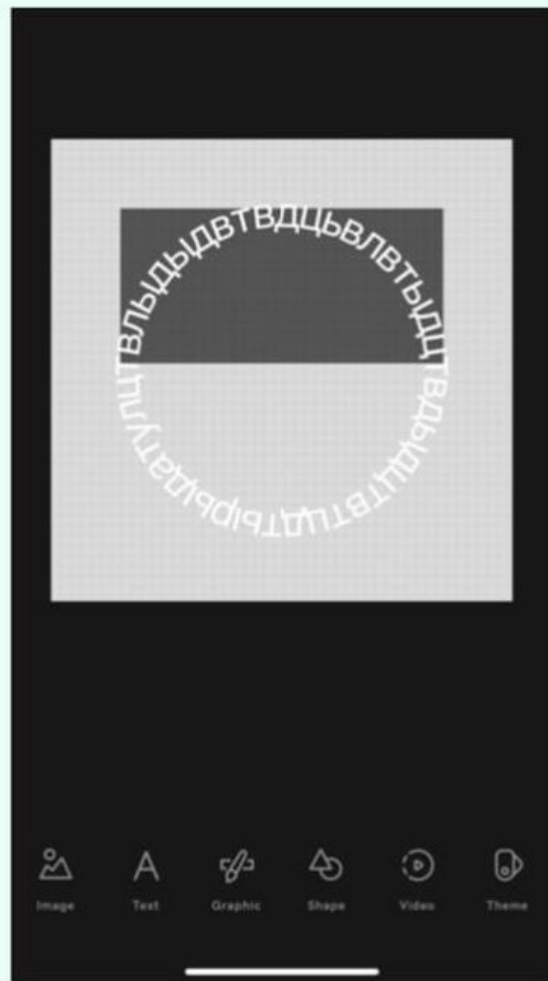
# Шрифты



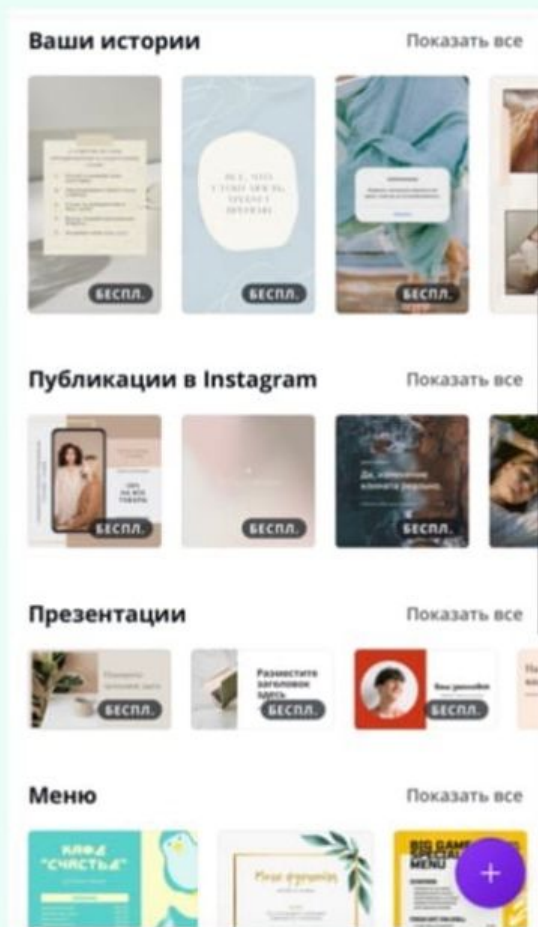
# Picsart



# Studio (или Over)



# Canva



**Создайте ЯКОРИ - то, с чем вы будете  
ассоциироваться у аудитории**



Контент в сторис желательно делить  
на 4 категории

**ЛИЧНОСТЬ**

**ЭКСПЕРТНОСТЬ**



**ОТНОШЕНИЯ С  
ОКРУЖЕНИЕМ**

**ОТНОШЕНИЕ К  
МИРУ**

## ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ

1.

### Страх перед друзьями.

Вам нужно определиться: чего вы хотите? Вы хотите развивать блог, потому что есть какая-то цель (например, продвигать свой продукт через личный бренд или прокачать свой личный бренд, на базе которого вы будете предлагать свои услуги)?



Сосредоточьтесь на этом, держите фокус на конечной цели и не оборачивайтесь на чужое мнение.

Работайте над качеством контента, записывайте Stories, покупайте рекламу и так далее.

Блог - это инструмент в достижении цели, а цель в данном случае - мощный личный бренд.

## ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ

2.

**«Что делать, если стесняешься или боишься записывать себя в видеоистории?»**

Сначала нужно понять, почему вы боитесь. Допустим, вам кажется, что на видео вы – не такие красивые, отретушированные, как на фотографиях, или камера вас искажает, а в жизни вы выглядите лучше.

- ➔ *попробуйте снимать себя постепенно. Например, начните с закадрового голоса, показывайте вещи вокруг себя, комментируйте. Постепенно увеличивайте количество личного участия;*
- ➔ *начните с записи видео в галерею телефона, то есть загружайте в Инстаграм уже что-то смонтированное и обрезанное. С каждым разом количество видео будет сокращаться, и вам надоест делать их отдельно, и вы начнете снимать сразу в Инстаграм;*



# ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ

- ➔ *понаблюдайте за блогерами, которые вам нравятся: как они ведут себя перед камерой? Копировать не нужно, это просто для вдохновения;*
- ➔ *перед съемкой видео попробуйте поговорить перед зеркалом, поулыбаться себе, чтобы на видео не было напряженного лица. Старайтесь быть более живыми, эмоциональными, как в жизни;*

## ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ

3.

«Стесняюсь снимать себя на улице.»

Начните с небольших видео, где вы показываете интерьер и окружающих. Либо не снимайте себя на улице вообще. Вы не обязаны делать это.



Да, Stories только из дома – скучно для подписчиков, но, может, вы придумаете концепт, где не понадобятся съемки в заведениях.



То же самое касается фотографирования на улице. Сейчас этим вообще не удивишь прохожих – можно смело делать селфи, снимать на штатив, просить незнакомых людей сфотографировать вас.

Если это обычная городская фотография, то все отреагируют на такую просьбу спокойно.

# ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ

4.

## Зависимость от мнения подписчиков.

- адекватный человек никогда не унизит вас и не напишет вам оскорбления. Если он не согласен с вашей точкой зрения, он постарается обосновать свою. Это надо просто принять;
- неадекватных людей в интернете, к сожалению, очень много. Поэтому перед тем, как завести блог, дайте себе установку: «Это интернет, тут очень много неадекватов, хейтеров и тех, кто хочет самоутвердиться за счет других.»

## ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ

### 5. Некомфортно делиться слишком личной информацией.

Супероткровенность или суперпровокационность – это не залог успеха. Если вы не готовы делиться личным – не делитесь.

- ✓ Транслируйте не свои отношения, а свои ценности. Блог должен отражать вас как специалиста, но важно при этом показывать и себя самого, так как личный бренд – это, прежде всего, про личность.

Суть блога не в том, чтобы быть провокационным,  
а в том, чтобы быть уникальным и отличаться от других.

## ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ

6.

### Как мотивировать себя на ведение блога?

Мотивировать себя на ведение блога можно точно так же, как и на любую другую работу – никак. Если сам не хочешь, то никогда не получится.

?

Если вам настолько сложно, что хочется плакать каждый раз, когда вы берете телефон и открываете Инстаграм, то подумайте, а так ли это нужно вам?

Проработайте источник своего страха, но не занимайтесь насилием. Возможно, вы не до конца осознали, для чего вы все это делаете.

Чтобы создать сильный личный бренд, вам нужно стать блогером.



Блог - это самый мощный и легко монетизируемый инструмент для прокачки своего личного бренда. Если вы хотите зарабатывать много и системно на своем деле, то без этого инструмента вам не обойтись.



Блог (особенно, экспертный) - это вторая работа. Развивать его тяжело как в физическом, так и в эмоциональном плане.

Но когда есть цель, все становится на свои места. Просто каждый раз вспоминайте, для чего вы все это делаете.

## Идеи для сторис (если в жизни ничего не происходит или просто лень снимать)



**Проведи день вопросов**



**Преврати себя в героя The Sims и дай подписчикам сдать за себя**



**Введи нового персонажа в свои сторис**



**Проведи любой хардкорный челлендж, вроде «Выживи на 1000 рублей в неделю» ...**



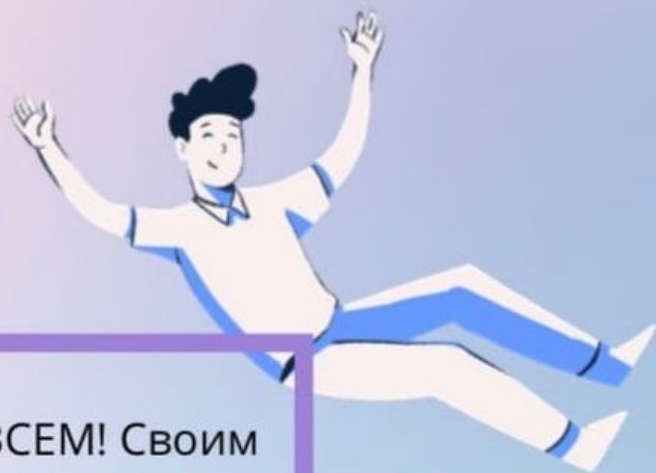
**Расскажи историю предмета**



**Поделись своими тратами**

# Если резюмировать информацию по поводу сторис

Чем больше ты открываешься аудитории, тем больше она тебе доверяет.



Ты можешь делиться в своём блоге ВСЕМ! Своим сном, своими воспоминаниями, своими чувствами и эмоциями. Поверь, это интересно намного больше, чем скачанная картинка из интернета с надписью «доброе утро».



# ПОСТЫ

Существует несколько видов постов для блога. Научитесь комбинировать их все в своём блоге. Нельзя зацикливаться на каком-то одном виде, потому что даже самый полезный контент в огромных количествах способен утомить самого преданного подписчика.

nikolavkina ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ НА ФРИЛАНСЕ, Я Ж НИЧЕГО НЕ УМЕЮ 🙄

Я слышу этот вопрос от каждого второго своего знакомого. Обычно диалог протекает так:

- Я такой несчастный, начальник 🤬, платят мало, график 25/8, чувствую, что трачу свою жизнь 😞
- Ну так не трать, работай на себя, уходи на фриланс
- Так а что мне там делать, я ж ничего не умею 🙄
- Можно научиться, тем более это не так сложно
- Ну я ну это нуууу не знаюю

Ну и как вы понимаете, на следующий день он снова идет на свою обожаемую работу:)

Когда-то я тоже работала в офисе. Блин, да, каждый выбирает для себя, кому-то нравится сидеть за бумагами и за компьютером, но я не понимаю людей, которые НЕ любят свою работу и ничего не меняют в итоге! А кто за вас это сделает?

Вы думаете, что большинство интернет-специалистов закончили вышку по маркетингу? Это не так 🙄 В основном люди овладевают определённым навыком,



## Виды постов



**Экспертные посты**



**Обучающие посты**



**Продающие посты**



**Вовлекающие посты**



**Развлекательные  
посты**

...



**Информационные  
посты**



**Новостные посты**

# Reels

Это новый тип видеоконтента в инсте. Представляет собой короткие вертикальные ролики в формате 9:16, на которые накладывается музыка.

Ближайший аналог – тиктоки.

Собственно, сразу после анонса многие эксперты называли Reels «убийцей TikTok».



## ГЛАВНАЯ ФИШКА РИЛЗ

...

Это показ видео НЕ ТОЛЬКО вашим  
подписчикам

Тем самым у вас есть  
возможность набрать  
новую аудиторию  
совершенно бесплатно





## **Идеи для РИЛЗ (если не знаешь, о чем снимать)**



**Выскажи своё  
мнение по  
резонансному делу**



**10 преимуществ  
услуги/продукта**



**Ответь на самый  
частый вопрос в  
Директ**



**Челлендж «Я  
никогда не»**



**Дать стратегию  
роста в моей нише**



**Лайфхак, который  
помог сэкономить  
мне время**



Не пренебрегайте бесплатными методами продвижения: используйте геолокацию и хэштеги.

Для хэштгов выбирайте не самые популярные ходы с миллионными упоминаниями и не используйте слишком большое их количество.





## ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА



### РЕГУЛЯРНОСТЬ

В неделю наиболее оптимально выкладывать 2-4 поста. Сториз — от 10 в день.



### АНАЛИТИКА

Следите за своей статистикой!  
Отмечайте, что больше заходит вашей аудитории



### РЕПУТАЦИЯ

Поддерживайте тот образ, который вы создали с помощью личного бренда. Он - ваше лицо

...



## СТРАТЕГИЯ ПРОДВИЖЕНИЯ

# Влияй на эмоции аудитории



Пользуйся правилом -  
либо ты ДЕЛИШЬСЯ  
эмоциями, либо  
вызываешь их у  
аудитории, либо и то,  
и то.



# СИНДРОМ

Синдром самозванца преследует всех хороших специалистов и очень сильно мешает в росте, особенно в росте доходов.

- У более 80% успешных людей есть такой синдром. У кого-то этот синдром выражен слабее, у кого-то сильнее.

Человеку с таким синдромом тяжело браться за новые дела из-за страха и сомнений в своей компетентности, что приводит к прокрастинации.

Он может отказываться от перспективных возможностей, боясь «разоблачения», тем самым нанося вред своему личному бренду.

Синдром самозванца

- ➔ Также синдром может привести к нездоровому перфекционизму, тревоге и стрессу.

# САМОЗВАНЦА

## НЕОБХОДИМО ОТВЕТИТЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

1. Приписывали ли вы когда-нибудь свой успех в работе к удаче?

2. Согласны ли вы с таким утверждением: «Если я могу, то может и любой»?

*Например, если вы копирайтер и пишете контент-план, то вы думаете, что это может сделать любой.*

3. Испытывали ли вы страдания, грусть, тоску из-за мелких недочетов в своей работе?

4. Чувствовали ли вы себя подавленными из-за конструктивной критики? Видите ли вы в ней прямое доказательство своей профнепригодности

## НЕОБХОДИМО ОТВЕТИТЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

5. Бывало ли у вас такое ощущение, что вы всех обманули, когда добивались успеха?

→ То есть чувствуете себя не крутым специалистом, который принес отличный результат, а человеком, который всех обманул.

6. Беспокоитесь ли вы о том, что вас могут «разоблачить»?

# СИНДРОМ



Если вы ответили «да» хотя бы на половину из этих вопросов, то это говорит о том, что у вас есть синдром самозванца.

Люди с синдромом самозванца могут видеть свои достижения, например, в резюме, но будут эмоционально ограждать от них.



Синдром самозванца

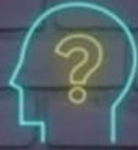
# САМОЗВАНЦА

## ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА?

« Не ошибается тот, кто ничего не делает. »

Человек без опыта никогда не совершает ошибок, но считает себя офигенным специалистом.

А человек, совершивший много ошибок, склонен сомневаться из-за этого.



Это называется когнитивным искажением.



Синдром самозванца напрямую связан с тревогой и боязнью неудач.

Продолжая двигаться вперед, чтобы поддерживать видимость экспертности, вы только увеличиваете свою уверенность в том, что являетесь самозванцем.



В мире самозванца не существует такого понятия, как конструктивная критика.

Человек склонен видеть в ней только обвинения. Это большой стресс, с которым очень сложно справиться.



## СПОСОБЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СПРАВИТЬСЯ С СИНДРОМОМ САМОЗВАНЦА САМОСТОЯТЕЛЬНО:

1.

**Постарайтесь сосредоточиться на процессе обучения.**

Ваша задача - сфокусироваться на самосовершенствовании. Даже если у вас что-то не получается, знайте, что вы приобретаете определенный опыт, из которого сможете извлечь пользу.

2.

**Позвольте себе быть неидеальными.**

Идеал - это что-то мифическое, чего нереально достичь. Всегда будет кто-то лучше, продуктивнее, интереснее вас в какой-либо сфере.

## СПОСОБЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СПРАВИТЬСЯ С СИНДРОМОМ САМОЗВАНЦА САМОСТОЯТЕЛЬНО:

3.

Попробуйте оценить, какие качества или прошлый опыт заставляют вас чувствовать себя «самозванцем», и превратите их в преимущества.

Например: «Куда я лезу, я же из деревни.» должно прозвучать, как «Хоть я из деревни, я уже столько всего смог(ла), и это делает меня таким сильным человеком!».

Синдром самозванца



## САМОЗВАНЦА САМОСТОЯТЕЛЬНО:

4.

### Прислушивайтесь к мнению других.

Если кто-то хвалит вашу работу, не тратьте время на то, чтобы доказать, что это ложь. Мнение ваших клиентов более точное, чем ваше мнение о себе.

- Так же и с критикой. Обращайте внимание на конструктивную критику. Вытаскивайте из нее конкретные рекомендации, как сделать свою работу лучше.

Синдром самозванца

5.

**Не забывайте о своей цели.**

Ваша задача - четко прояснить свою цель и прописать направление своих действий. Это приведет вас к уверенности, а уверенность - к смелости. Там, где есть смелость и уверенность, нет места синдрому самозванца.

Ваш результат сейчас - не результат обстоятельств, это результат ваших собственных решений.

6.

**Постарайтесь найти наставника или вдохновлять других.**

Ваша цель - стать человеком, который сможет вдохновлять других. Но пока вы к этому не пришли, найдите человека, который может дать вам совет в моменте, с помощью него вы сможете окончательно побороть свой синдром.

7.

**Учитесь объективно анализировать свои достижения.**

Попробуйте составить список фактов о себе, отделите их от оценок. Старайтесь фиксировать все даже маленькие победы.



Такой стиль размышлений о ваших достижениях необходимо закрепить, чтобы у вас всегда был ответ сомневающемуся внутреннему голосу.



**Старайтесь проводить больше времени с теми, кто вас поддерживает и признает ваши успехи.**

Внимательно проследите, что говорят вам люди из вашего окружения, когда у вас что-то получилось.



Постарайтесь минимизировать свое общение с людьми, которые говорят: «Ну, это, наверное, было просто.», «Тебе повезло.».

Такие высказывания усиливают действие синдрома самозванца.

## Ваши задачи:

- 🔥 сосредоточиться на процессе обучения;
- 🔥 ориентироваться на оценку «достаточно хорошо»;
- 🔥 не гнаться за иллюзией идеальности;
- 🔥 позволять себе совершать ошибки;
- 🔥 признать то, что ошибки – это опыт;
- 🔥 прислушиваться к мнению других;
- 🔥 не забывать о своих целях;
- 🔥 снять маску самозванца;
- 🔥 превратить недостатки в достоинства;
- 🔥 найти себе вдохновителя и стать им самим.

# СИНДРОМ



Синдром самозванца лишь подчеркивает тот факт, что на самом деле вы являетесь экспертом в своей нише.

Относитесь к нему не как к врагу, с которым нужно бороться, а как к сильному доказательству того, что вы являетесь ценным сотрудником.

Единственный человек, который вас осуждает – это вы сами. Начните верить в себя, ценить себя и свой прожитый опыт.

Синдром самозванца

# САМОЗВАНЦА

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО  
ДЛЯ  
ФОРМИРОВАНИЯ  
ЛИЧНОГО БРЕНДА



БУДЬ СОБОЙ