

Дарья Шварц

СИНДРОМ  
САМОЗВАНЦА

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Синдром самозванца:  
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

## **Шварц Д.**

Синдром самозванца: дневник самопомощи / Д. Шварц —  
«Автор», 2026

Этот дневник — практичный инструмент для тех, кто хочет лучше понять себя и справиться с жизненными трудностями без помощи специалиста. Внутри вас ждут структурированные техники, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Как пользоваться: Достаточно выделять 10–15 минут в день, чтобы честно отвечать на вопросы, отслеживать свое настроение и выполнять несложные письменные упражнения. Чем поможет: Дневник научит отслеживать негативные мысли, снижать уровень тревоги, находить опору в сложные моменты и постепенно формировать здоровую привычку заботиться о своем ментальном состоянии.

© Шварц Д., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Дисклеймер	5
Неделя 1: Понимание синдрома самозванца	6
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Дарья Шварц

## Синдром самозванца: дневник самопомощи

### Дисклеймер

**Данный дневник самопомощи носит исключительно информационный и поддерживающий характер. Он не является медицинской, психотерапевтической или иной профессиональной помощью и не заменяет консультацию врача, психиатра, клинического психолога или другого квалифицированного специалиста.**

**Информация и упражнения, представленные в дневнике, предназначены для саморефлексии и дополнительной поддержки. При наличии выраженных симптомов, ухудшении состояния или сомнениях в своём психическом или физическом здоровье рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.**

**Автор(ы) не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного использования материалов без консультации со специалистом.**

## Неделя 1: Понимание синдрома самозванца

**День 1: что такое синдром самозванца?** Изучение проявлений синдрома на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Синдром самозванца – это психологическое явление, при котором человек не способен присвоить себе свои достижения. Несмотря на внешние доказательства успеха, он убеждён, что его успех – всего лишь результат удачи или обмана, а не собственных навыков и усилий. Этот феномен не является официальным психическим расстройством, но может значительно влиять на самооценку и благополучие.

Важно понимать, что синдром самозванца – это не отражение реальности, а искажённое восприятие. Человек, страдающий от него, живёт в постоянном страхе быть разоблачённым. Это может приводить к тревоге, выгоранию и избеганию новых вызовов. Этот страх заставляет его либо работать ещё усерднее, чтобы избежать разоблачения, либо прокрастинировать, боясь не справиться.

Этот синдром может проявляться на трёх уровнях:

**Когнитивный уровень:** Это Ваши мысли о себе и своих способностях. Вы можете думать, что не заслужили своего успеха, что Вы недостаточно умны или талантливы. Мысли могут быть такими: «Мне просто повезло», «Скоро все поймут, что я некомпетентен», «Мои достижения не так важны, как кажется».

**Эмоциональный уровень:** Это Ваши чувства и эмоции. Вы можете испытывать постоянную тревогу, стыд, страх разоблачения или даже депрессию. Эти эмоции возникают каждый раз, когда Вы получаете похвалу или сталкиваетесь с новым достижением, вместо того чтобы чувствовать радость и гордость.

**Поведенческий уровень:** Это Ваши действия. Страх может вынудить Вас избегать новых возможностей, отказываться от проектов из-за страха неудачи или, наоборот, работать до изнеможения, чтобы «доказать» свою ценность. Некоторые люди из-за этого синдрома также склонны к перфекционизму, считая, что только идеальный результат может предотвратить разоблачение.

Практические упражнения: Как синдром самозванца проявляется у Вас

Это упражнение поможет Вам отследить проявления синдрома самозванца в Вашей жизни.

Шаг

Инструкция

### Шаг 1: Когнитивные проявления

Запишите три мысли, которые приходят к Вам в голову, когда Вы достигаете успеха. Например: «Мне просто повезло» или «Я мог бы сделать это лучше».

### Шаг 2: Эмоциональные проявления

Вспомните три ситуации, когда Вы добились чего-то значительного, и отметьте, какие эмоции Вы испытали: тревогу, стыд, страх. Опишите, почему, как Вы думаете, эти эмоции возникли.

### Шаг 3: Поведенческие проявления

Запишите три примера Вашего поведения, которые, как Вы считаете, были вызваны синдромом самозванца. Например: «Я отказался от повышения, потому что боялся не справиться» или «Я работал всю ночь над проектом, хотя он был готов ещё вчера».

#### **Шаг 4: Анализ и выводы**

Просмотрите все Ваши записи. Обратите внимание на то, как мысли, эмоции и поведение взаимосвязаны. Это поможет Вам увидеть полный «портрет» Вашего синдрома самозванца.

Понимание того, как синдром самозванца проявляется у Вас – это первый и самый важный шаг на пути к его преодолению. Вы не одиноки в этом переживании. Многие успешные и талантливые люди по всему миру борются с теми же самыми чувствами.

Важно научиться отделять **факты от искажённого восприятия**. Ваши достижения – это факты. Ощущение, что Вы их не заслужили, – это всего лишь чувство, которое может быть не связано с реальностью. Это чувство может быть следствием негативного опыта из прошлого, установок, которые мы впитали в детстве, или просто результатом перфекционизма и высоких стандартов.

Сегодняшний день направлен на то, чтобы Вы стали **наблюдателем** за своими мыслями, а не их заложником. Записывая свои мысли, эмоции и поведение, Вы создаёте дистанцию между собой и синдромом самозванца. Это позволяет Вам видеть его как внешнее явление, а не часть Вашей личности. Постепенно, с каждой новой записью, Вы будете понимать, что эти негативные мысли – всего лишь «шум» в голове, который не соответствует действительности.

**День 2: Круг самозванца.** Разбор цикла, в котором успех и признание не приносят удовлетворения, а усиливают тревогу.

Сегодня мы разберём так называемый **Круг самозванца** – порочный цикл, который мешает Вам наслаждаться своими достижениями.

Что такое Круг самозванца?

Круг самозванца – это модель, которая описывает, как человек с этим синдромом реагирует на новые задачи и достижения. Вместо того чтобы чувствовать удовлетворение, он попадает в ловушку тревоги и сомнений.

Цикл выглядит так:

**Постановка задачи:** Перед Вами стоит новая задача. Вы сразу начинаете испытывать сильную тревогу и страх, что Вы не справитесь.

**Реакция на страх:** Чтобы справиться с этим страхом, Вы прибегаете к одной из двух стратегий:

**Чрезмерная подготовка:** Вы тратите огромное количество времени и сил, чтобы выполнить задачу идеально, боясь допустить ошибку. Вы работаете до изнеможения, игнорируя отдых и личное время.

**Прокрастинация:** Вы откладываете выполнение задачи до последнего момента, потому что страх неудачи настолько велик, что парализует. Вы начинаете работу в спешке и стрессе.

**Выполнение задачи:** Несмотря на все страхи, Вы успешно завершаете задачу. Внешне это выглядит как успех, а окружающие хвалят Вас.

**Отрицание успеха:** В этот момент вместо гордости и удовлетворения приходит мысль: «Это не моя заслуга». Вы объясняете свой успех внешними факторами: «Мне просто повезло», «Задача была слишком лёгкой», «Это не я, а просто мне помогли». Если Вы готовились чрезмерно, то думаете: «Я справился только потому, что потратил на это колоссальное количество времени, а не потому что я умный или талантливый».

Практические упражнения: Осознание Круга самозванца

Это упражнение поможет Вам распознать, как этот цикл работает в Вашей жизни, и разорвать его.

Шаг

Инструкция

### **Шаг 1: Описание ситуации**

Вспомните недавнюю ситуацию, когда Вы успешно завершили задачу. Опишите, что это была за задача и как Вы к ней готовились.

### **Шаг 2: Анализ чувств и мыслей до**

Отметьте, какие мысли и чувства Вы испытывали до начала работы. Например: «Я не справлюсь», «Все поймут, что я некомпетентен», сильная тревога.

### **Шаг 3: Описание процесса**

Опишите, как Вы выполняли задачу. Вы склонны к чрезмерной подготовке или прокрастинации? Отметьте, сколько времени и сил это отняло.

### **Шаг 4: Анализ чувств и мыслей после**

После завершения задачи, какие мысли и эмоции Вы испытали? Вы приняли успех как свою заслугу или объяснили его случайностью? Запишите свои мысли.

Круг самозванца опасен тем, что он закрепляет ложное убеждение: **Ваш успех – это не Ваша заслуга**. Он не позволяет Вам усвоить положительный опыт и поверить в свои силы. Вместо того чтобы повышать уверенность в себе, каждый новый успех лишь усиливает страх и тревогу. Это как бег на месте: Вы тратите много энергии, но не двигаетесь вперёд в плане самооценки.

Признание того, что Вы находитесь в этом цикле, – это уже победа. Вы начинаете видеть закономерность, а не случайность. Ваша задача – осознать, что успешный результат был достигнут благодаря Вашим усилиям и навыкам. Даже если Вы готовились чрезмерно, это был Ваш выбор и Ваша ответственность. И даже если Вы прокрастинировали, Вы всё равно нашли в себе силы завершить задачу.

Присваивать себе достижения – это не самонадеянность, а проявление уважения к себе. Помните, что каждый успех, большой или маленький, – это кирпичик в фундаменте Вашей уверенности. Сегодняшнее упражнение поможет Вам начать замечать и ценить эти «кирпичики».

**День 3: Мои «кнопки тревоги».** Выявление личных триггеров, которые вызывают чувство, что вы "не на своём месте".

Сегодня, на третий день, мы поговорим о Ваших личных «кнопках тревоги» – тех триггерах, которые заставляют Вас чувствовать себя «не на своём месте».

Мои «кнопки тревоги»

«Кнопки тревоги» – это специфические ситуации, мысли или слова, которые мгновенно вызывают у Вас чувство неполноценности, сомнения в себе или страх разоблачения. Они действуют как триггеры, запуская знакомую реакцию, связанную с синдромом самозванца. Понимание этих триггеров – ключ к тому, чтобы научиться ими управлять, а не позволять им управлять Вами.

Эти триггеры могут быть очень разнообразными:

**Новые задачи или проекты:** Незнание и потенциальная возможность неудачи могут активировать чувство «я не готов».

**Критика или обратная связь:** Даже конструктивная критика может быть воспринята как подтверждение Вашей некомпетентности.

**Похвала или комплименты:** Как ни парадоксально, успех и признание могут стать триггером, заставляя Вас чувствовать себя обманщиком.

**Сравнение себя с другими:** Видя успехи коллег или знакомых, Вы можете почувствовать себя отстающим или менее талантливым.

**Отсутствие чётких инструкций:** Когда нет точного плана действий, неопределённость может вызвать тревогу.

**Слова или фразы:** Например, услышав «Ты так хорошо справился!» или «Я ожидал от тебя большего», Вы можете по-разному отреагировать, запустив негативные мысли.

Практические упражнения: Выявление Ваших «кнопок тревоги»

Это упражнение поможет Вам составить список Ваших личных триггеров.

Шаг

Инструкция

### **Шаг 1: Отслеживание моментов тревоги**

В течение дня или в течение недели внимательно отслеживайте моменты, когда Вы чувствовали себя неуверенно, тревожно или будто «не на своём месте». Записывайте, что именно происходило перед тем, как это чувство возникло.

### **Шаг 2: Анализ ситуации**

Для каждой записанной ситуации ответьте на вопросы: – Какова была ситуация? – Какие слова или действия вызвали Вашу реакцию? – Какие мысли возникли у Вас в голове? – Какие эмоции Вы испытали?

### **Шаг 3: Идентификация триггеров**

На основе Ваших записей составьте список наиболее частых ситуаций, мыслей или слов, которые выступают как Ваши «кнопки тревоги». Постарайтесь быть максимально конкретными.

### **Шаг 4: Определение паттерна**

Посмотрите на Ваш список. Есть ли общие темы или закономерности? Например, все ли Ваши триггеры связаны с оценкой Вашей компетенции, или с необходимостью выступить публично?

Осознание своих «кнопок тревоги» – это мощный инструмент. Когда Вы знаете, что именно запускает Ваш синдром самозванца, Вы перестаёте быть пассивной жертвой этих ощущений. Вы получаете возможность подготовиться, изменить свою реакцию или даже избегать определённых ситуаций, если это возможно, пока Вы не станете сильнее.

Поймите, что эти триггеры не говорят о Вашей слабости. Они лишь указывают на те области, где Ваш синдром самозванца проявляется наиболее ярко. Каждый раз, когда Вы успешно справляетесь с ситуацией, которая раньше Вас тревожила, Вы «перепрограммируете» свою реакцию. Вы учитесь тому, что эти «кнопки» не всегда ведут к неизбежной тревоге.

Важно не просто составить список, но и начать относиться к этим триггерам с любопытством, а не со страхом. Вместо того чтобы думать: «О нет, это снова началось!», попробуйте сказать себе: «Ага, вот эта ситуация, которая обычно меня тревожит. Как я могу отреагировать по-другому на этот раз?». Этот осознанный подход позволяет Вам вернуть контроль и постепенно ослабить хватку синдрома самозванца.

Запишите свои наблюдения сегодня. Завтра мы займёмся тем, как снизить физическое напряжение, связанное с этими триггерами.

**День 4: Техники релаксации.** Практикуем дыхательные упражнения для снижения физического напряжения и стресса.

На четвёртый день мы сосредоточимся на очень важном аспекте борьбы с синдромом самозванца – работе с физическим напряжением. Сегодняшняя тема: **Техники релаксации**. Вы научитесь применять дыхательные упражнения для снижения стресса и тревоги, которые часто сопровождают это состояние.

Почему релаксация важна?

Синдром самозванца – это не только когнитивная и эмоциональная, но и физическая нагрузка. Постоянная тревога, страх разоблачения и стремление к перфекционизму вызывают хроническое напряжение в теле. Это может проявляться в виде учащённого сердцебиения, поверхностного дыхания, мышечных зажимов, головных болей и общего чувства усталости.

Дыхание – это мост между Вашим сознательным и бессознательным. Осознанно управляя своим дыханием, Вы можете напрямую влиять на свою нервную систему, переключая её из состояния «бей или беги» (активируемого стрессом) в состояние покоя и восстановления. Это позволяет не только снять физическое напряжение, но и успокоить разум, разорвав порочный круг тревожных мыслей.

Практические упражнения: Дыхание для снятия стресса

Это упражнение называется "**Квадратное дыхание**" (или "**Дыхание по квадрату**"). Оно очень эффективно для быстрого снижения уровня стресса и повышения концентрации.

Шаг

Инструкция

#### **Шаг 1: Подготовка**

Сядьте или лягте в удобное для Вас положение. Вы можете закрыть глаза, чтобы лучше сосредоточиться на ощущениях. Постарайтесь расслабить плечи и челюсть.

#### **Шаг 2: Вдох**

Медленно вдохните через нос, считая до четырёх. Вы должны почувствовать, как воздух наполняет лёгкие, а живот слегка поднимается.

#### **Шаг 3: Задержка**

Задержите дыхание на счёт четыре. Не напрягайтесь, просто удерживайте воздух в лёгких.

#### **Шаг 4: Выдох**

Медленно и полностью выдохните через рот или нос, также считая до четырёх. Почувствуйте, как всё напряжение покидает Ваше тело.

#### **Шаг 5: Повторная задержка**

Задержите дыхание снова на счёт четыре, перед тем как начать следующий цикл.

#### **Шаг 6: Повторение**

Повторите этот цикл 4-5 раз. Вы можете делать это упражнение в любое время, когда чувствуете, что тревога нарастает.

Ваше тело – Ваш союзник в борьбе с синдромом самозванца. Когда Вы чувствуете, что мысли о Вашей некомпетентности берут верх, они вызывают реальную физическую реакцию: напряжение, учащение пульса. Именно в этот момент очень важно сделать паузу и сознательно вернуться к своему телу.

Практика дыхательных упражнений – это инструмент для обретения контроля. Вы не можете контролировать все свои мысли, но Вы можете контролировать своё дыхание. И, контролируя дыхание, Вы отправляете сигнал своей нервной системе: «Всё в порядке, я в безопасности». Это помогает разорвать автоматический цикл «мысль-тревога-физическое напряжение».

Вы можете использовать это упражнение в любой ситуации: перед важной встречей, когда получаете похвалу или просто в конце рабочего дня, чтобы снять накопившееся напряжение. Постепенно, с практикой, Вы научитесь быстрее реагировать на стрессовые ситуации и возвращать себя в состояние покоя. Это даёт Вам силу и помогает понять, что Вы – это не Ваша тревога.

**День 5: Мои достижения.** Составляем объективный список своих достижений, фокусируясь на фактах.

Сегодняшний день посвящен одному из ключевых инструментов в борьбе с синдромом самозванца: **объективному взгляду на Ваши достижения**. Часто люди, страдающие от этого синдрома, склонны обесценивать свои успехи, списывая их на удачу, обстоятельства или помощь других. Цель этого дня – научить Вас видеть свои заслуги такими, какие они есть, – фактами, подтверждающими Вашу компетентность.

Осознание ценности собственных усилий

Синдром самозванца заставляет Вас фокусироваться на том, чего Вам не хватает, а не на том, что у Вас уже есть. Это как постоянно смотреть на трещину в стене, игнорируя при этом всю остальную, крепкую конструкцию. Ваше стремление к совершенству, которое часто подпитывает синдром самозванца, может стать Вашим главным препятствием, потому что Вы никогда не считаете свои достижения «достаточно хорошими».

Сегодня мы будем работать над тем, чтобы Вы научились **присваивать себе свои успехи**. Это не означает самовосхваление или завышенную самооценку. Это означает трезвый и объективный взгляд на результаты Ваших трудов, навыков и усилий. Когда Вы признаете свои достижения, Вы укрепляете свою внутреннюю опору и разрушаете фундамент, на котором стоит синдром самозванца.

Практические упражнения: Составление списка достижений

Это упражнение поможет Вам создать твердую основу из реальных фактов, которые противостоят Вашим негативным мыслям.

Шаг

Инструкция

### **Шаг 1: Подготовка**

Возьмите чистый лист бумаги, блокнот или откройте документ на компьютере. Приготовьтесь к честному, но доброжелательному диалогу с самим собой.

### **Шаг 2: Вспомните всё**

Подумайте обо всех значимых моментах в Вашей жизни: учёба, работа, личные проекты, хобби, помощь другим, преодоление трудностей. Не фильтруйте, записывайте всё, что приходит в голову.

### **Шаг 3: Конкретизируйте достижения**

Для каждого пункта из списка задайте себе вопросы: **Что именно я сделал? Какие навыки я применил? Каков был результат? Как это помогло мне или другим?** Например, вместо «Я хорошо справился с проектом» напишите: «Я успешно завершил проект X, применив навыки аналитического мышления и тайм-менеджмента, что привело к увеличению продаж на 15%».

### **Шаг 4: Фокусируйтесь на фактах**

Сознательно отфильтруйте мысли типа «мне просто повезло». Вместо этого сосредоточьтесь на том, какие Ваши действия, знания или усилия привели к результату. Например: «Я успешно подготовился к презентации, изучив все необходимые материалы и отрепетировав её трижды, что позволило мне уверенно ответить на все вопросы аудитории».

### **Шаг 5: Добавьте разные сферы жизни**

Убедитесь, что Ваш список охватывает не только профессиональные, но и личные достижения. Это могут быть успешно пройденные курсы, освоенное новое умение, достижение спортивной цели, успешное решение семейной проблемы или даже успешное завершение сложного разговора.

### **Шаг 6: Ознакомьтесь с результатом**

Прочитайте свой список достижений вслух. Позвольте себе почувствовать, что всё это – **Ваши** заслуги. Этот список – Ваше доказательство Вашей ценности и компетентности. Храните его и перечитывайте, когда почувствуете, что сомнения начинают брать верх.

Очень часто мы склонны забывать о своих победах, особенно когда сталкиваемся с трудностями. Наш мозг, в условиях стресса, склонен концентрироваться на негативе. Этот список помогает перенаправить фокус внимания.

Помните, что даже маленькие шаги и незначительные, на первый взгляд, успехи – это тоже достижения. Возможно, Вы освоили новый рецепт, научились терпеливо выслушивать близкого человека, или просто смогли встать с постели и сделать зарядку, когда совсем не хотелось. Всё это – результат Ваших усилий и показатель Вашей внутренней силы.

Когда Вы будете регулярно перечитывать этот список, Вы начнёте замечать закономерность: Вы справляетесь. Вы достигаете. Вы учитесь. Вы растете. Эти факты – Ваш якорь в моменты неопределённости. Продолжайте пополнять этот список, фиксируя новые успехи, и Вы увидите, как постепенно меняется Ваше самовосприятие.

**День 6: Дневник мыслей.** Начинаем вести записи, чтобы отслеживать негативные мысли о своих способностях.

Сегодня мы приступаем к одному из самых важных и эффективных упражнений в когнитивно-поведенческой терапии – ведению **Дневника мыслей**. Это первый шаг к тому, чтобы взять под контроль негативные мысли, которые подпитывают синдром самозванца.

Что такое Дневник мыслей и почему он важен?

Дневник мыслей – это простой, но мощный инструмент для осознания и отслеживания Ваших негативных мыслей о себе и своих способностях. Чаще всего эти мысли проносятся в голове так быстро, что мы не успеваем их поймать и проанализировать. Они кажутся нам абсолютной истиной.

Например, Вы получили похвалу от руководителя, и первая мысль: «Он просто пытается быть вежливым, я этого не заслуживаю». Эта мысль мгновенно вызывает чувство тревоги и стыда. Ведя дневник, Вы учитесь останавливать этот автоматический процесс. Записывая

мысли на бумаге или в заметках, Вы выносите их из своей головы, делая их более объективными и менее пугающими. Это позволяет Вам стать наблюдателем, а не заложником своих мыслей.

**Практические упражнения: Ведём Дневник мыслей**

Вы можете использовать обычный блокнот, заметки в телефоне или специальное приложение. Главное – регулярность и честность с собой.

**Шаг**

**Инструкция**

**Шаг 1: Ситуация**

Запишите, что произошло, когда у Вас возникла негативная мысль. Будьте максимально объективны, без оценки. Например: «На совещании я высказывал свою идею, но меня перебили».

**Шаг 2: Мысль**

Запишите саму мысль, которая появилась в этот момент. Запишите её дословно. Например: «Мои идеи недостаточно хороши», «Я не умею говорить убедительно».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.