



СТАРТ

hh

Хватит притворяться, что меня не существует

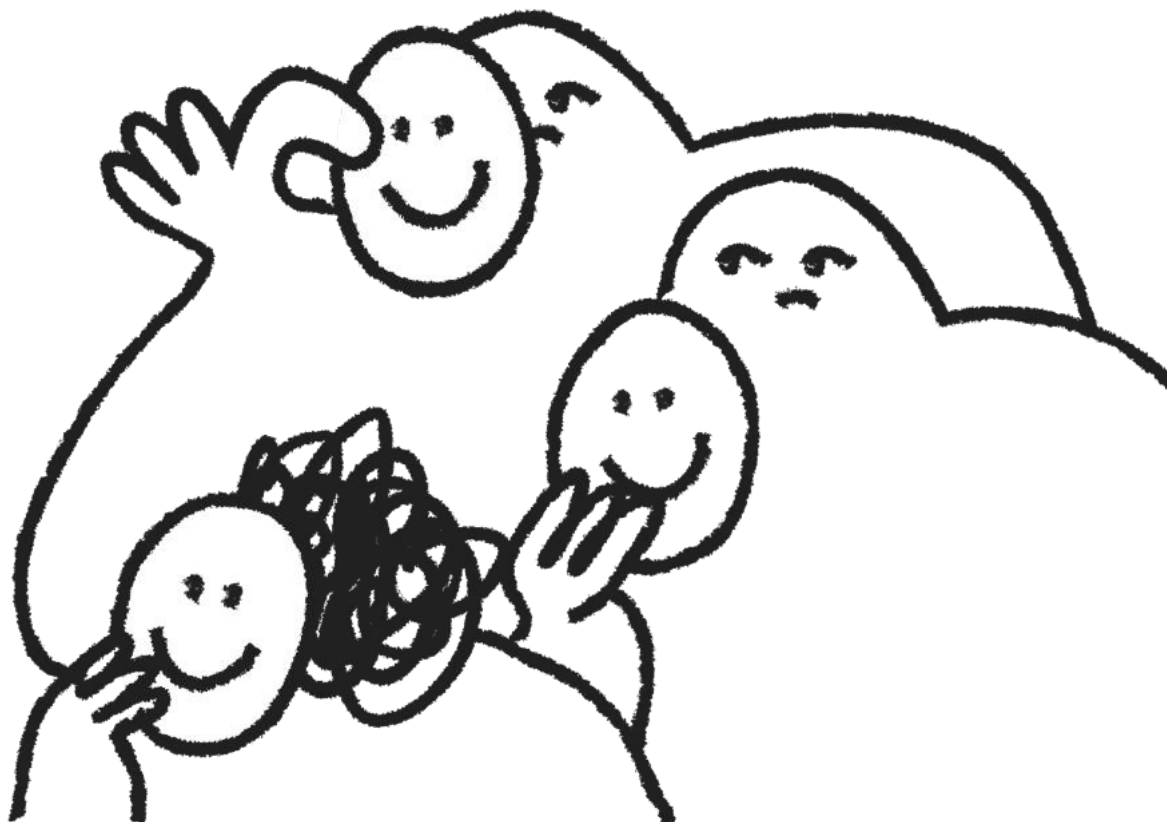
Спецвыпуск на основе
самого большого исследования
синдрома самозванца
в digital и IT

Кто мы и о чем этот журнал

Привет!

Если тебя заинтересовал этот журнал, значит, тебе знакомы эти мысли: будто твои успехи — случайность, а люди вокруг ошибаются и думают, что ты умнее, чем есть на самом деле. И не важно, что у тебя отличное образование и много лет опыта.

Не только ты сталкиваешься с такими мыслями. В нашем канале Самозванец в Сетке 16 000 специалистов борются с такими же сомнениями в себе.



Чтобы понять суть синдрома самозванца и масштаб проблемы, мы совместно с hh.ru опросили 3000 соискателей и привлекли 11 психологов. Наша цель — найти ответы на вопросы:

Как влияет синдром самозванца на наш заработок, карьерный путь и жизнь в целом

Как отличить голос самозванца от здоровой самокритики

Затихает ли синдром самозванца по мере накопления опыта и знаний или он вечный спутник на карьерном пути?

Ответы — в этом материале. Мы попытались понять почему так происходит, как это влияет на нашу карьеру, и самое главное — что с этим делать.

Синдром самозванца – это когда мы объясняем успехи случайностью или везением

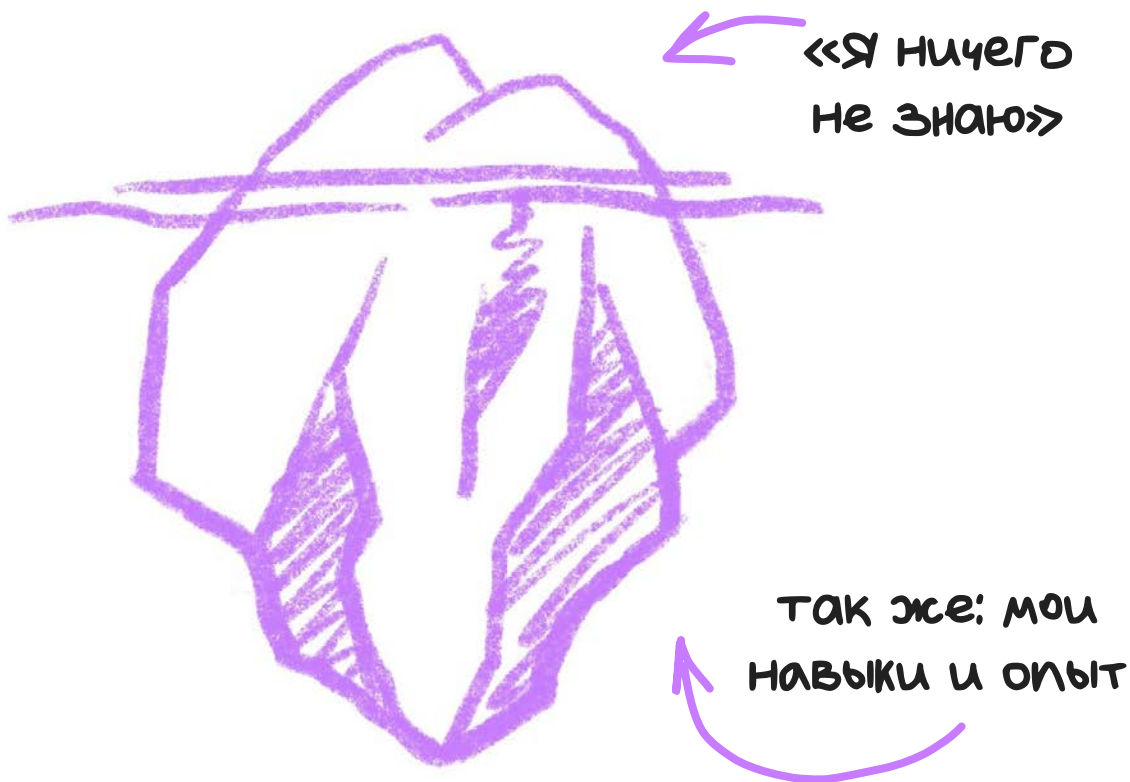
А еще считаем, что незаслуженно находимся на своем месте и однажды нас обязательно разоблачат.

Парадокс

Синдром не проявляется у реальных самозванцев.

От него страдают талантливые, трудолюбивые и увлеченные своим делом люди. Они уже добились успеха, но не могут его признать.





«Есть такое когнитивное искажение, как эффект Даннинга–Крюгера*. Синдром самозванца – его обратная сторона: чем больше человек знает, тем яснее видит объем незнания. И тем сильнее может казаться, что он "недостаточно компетентен"»



Алиса Гришко,
карьерный консультант

*Эффект Даннинга-Крюгера показал, что неопытные в каком-то деле люди не видят своих ошибок из-за недостатка знаний. И склонны считать себя экспертами.

Синдром самозванца закладывается в детстве

Он возникает из-за двух
типов воспитания:

①

Обесценивание успехов

Если родители обесценивали успехи ребенка (подумаешь, пятерка!), то став взрослым он будет также принижать свои достижения.

②

Идеализация

Людям, которым с детства внушали «ты самый лучший!», сложно принимать неудачи — ошибки для них катастрофа из-за перфекционизма.



Антон Мартынов,
психолог-консультант

У синдрома самозванца есть свои плюсы: сомнения в себе заставляют постоянно развиваться, перепроверять работу и доводить ее до идеала. Но если бы у него были одни плюсы, этого журнала бы не было.

Синдром самозванца – не редкость, а массовая проблема

71%

специалистов испытывали ощущение, что недостаточно компетентны для своей должности.



Это значит, что на совещании из десяти уверенных с виду специалистов семеро сомневаются, что находятся здесь заслуженно.

Ощущение «недостойности» часто не связано с реальностью. Даже опытные специалисты чувствуют себя случайными людьми на своем месте.

72%

лидов в диджитал-сфере сомневаются в себе

« Синдром самозванца часто сохраняется, несмотря на опыт и успехи. Чем выше должность, тем больше ставка. И отсюда мысль – "а вдруг все увидят, что я не так хорош?".

Но сомнения – не доказательство некомпетентности. Это признак, что дело для вас значимо. »



Евгений Нестеренко,
психолог



Насколько сильны твои сомнения в себе? Отметь характерные для тебя утверждения

- ☐ Считаю свои успехи просто случайностью
- ☐ Думаю, что не дотягиваю до своей должности
- ☐ Скупаю курсы и тренинги, но чувствую себя джуном
- ☐ Стесняюсь выдвигать свои идеи на совещаниях
- ☐ Беспокоюсь, что не справлюсь с новым проектом
- ☐ Считаю своих коллег компетентнее себя

Расшифровка

0–2 совпадений — рядом с тобой даже у синдрома самозванца начинается синдром самозванца. Так держать!

3–6 совпадений — синдром самозванца атакует твою самооценку.

🔗 Пора дать ему сдачу.

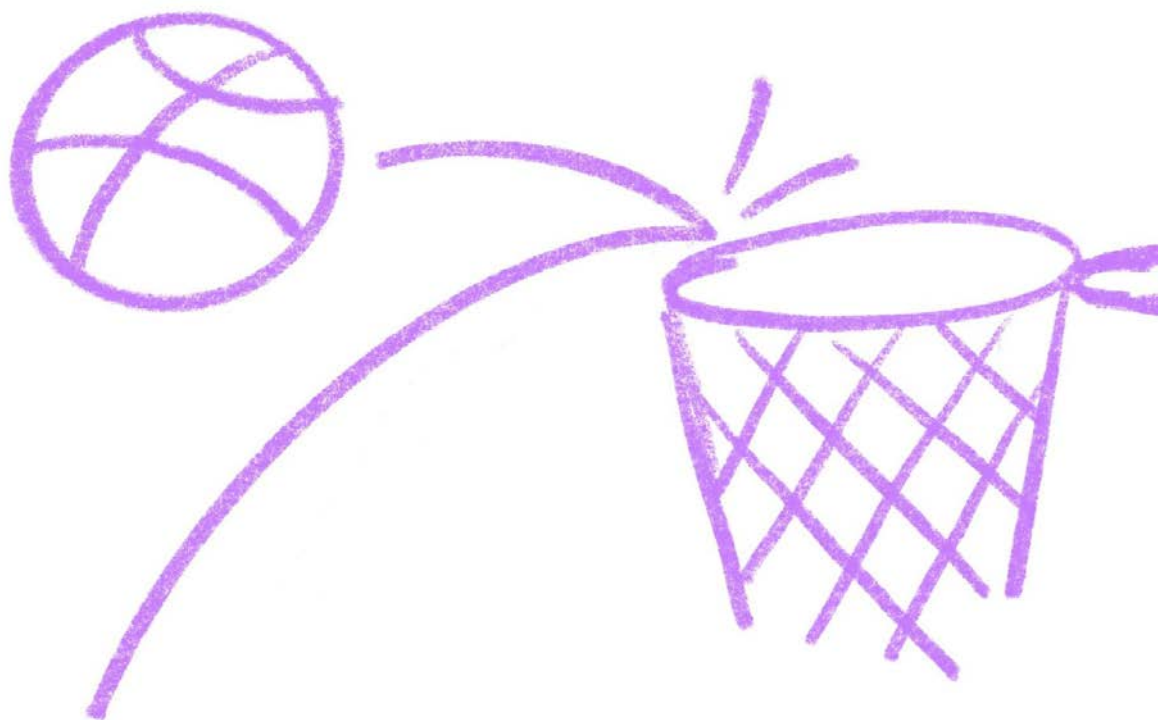
Ошибки заставляют нас сомневаться, что мы заслуженно находимся на своем месте.

Но как тебе эта история?

« Я промахнулся 9000 раз за свою карьеру. Я проиграл почти 300 игр. 26 раз мне был доверен решающий бросок, и я промахивался. Я терпел поражения в моей жизни снова и снова. И поэтому я успешен. »



Майкл Джордан,
лучший баскетболист в истории
версии экспертов ESPN



Почти половина чувствует тревогу и вину, не имея названия для этих состояний



42%

специалистов вообще
не знакомы с термином
«синдром самозванца»

не знать $\neq$ не испытывать

Люди учатся воспринимать голос внутреннего критика как помощь. Привыкают к негативным установкам: «твои успехи — случайность» или «ты недостаточно хорош».

Со временем такие
мысли становятся
привычками.

Привычки — образом
жизни.

И вот тревога, вина и страх
управляют решениями, хотя
до сих пор не названы по имени.

Когда синдром самозванца становится частью мышления, проявляются такие вещи:

маниакальное стремление
все контролировать

прокрастинация и апатия
перед новым делом

неадекватный
перфекционизм

катастрофическая
боязнь ошибиться

постоянная
тревога и злость
на себя

стыд за отдых

страх высказать
мнение

вина перед
руководством
и коллегами

достигаторство
и переработки



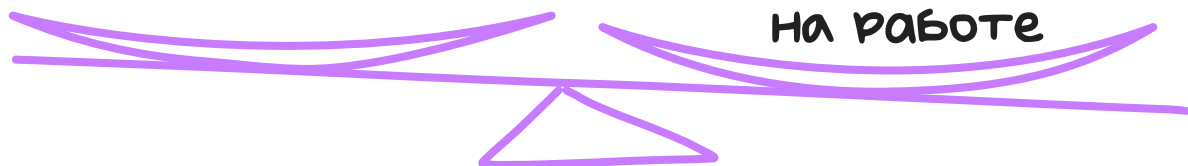
Какие из этих состояний
ты замечаешь у себя?

Оцениваем эмоциональное состояние

Представьте, что существует только два полюса: с одной стороны «тотальное счастье и самореализованность», с другой стороны «клиническая депрессия из-за собственной никчемности». К какому вы ближе?

Я нахожусь в ужасе
и тревоге от своей
никчемности

Я чувствую счастье,
самореализованность,
свою ценность
на работе



«Если вы ближе к «счастью», просто иногда тревожьтесь, вам помогут техники самопомощи (например, из тетради по борьбе с синдромом самозванца ↗).

Если же состояние критическое, то вам нужна помощь со стороны. Это может быть друг, партнер, коллега.

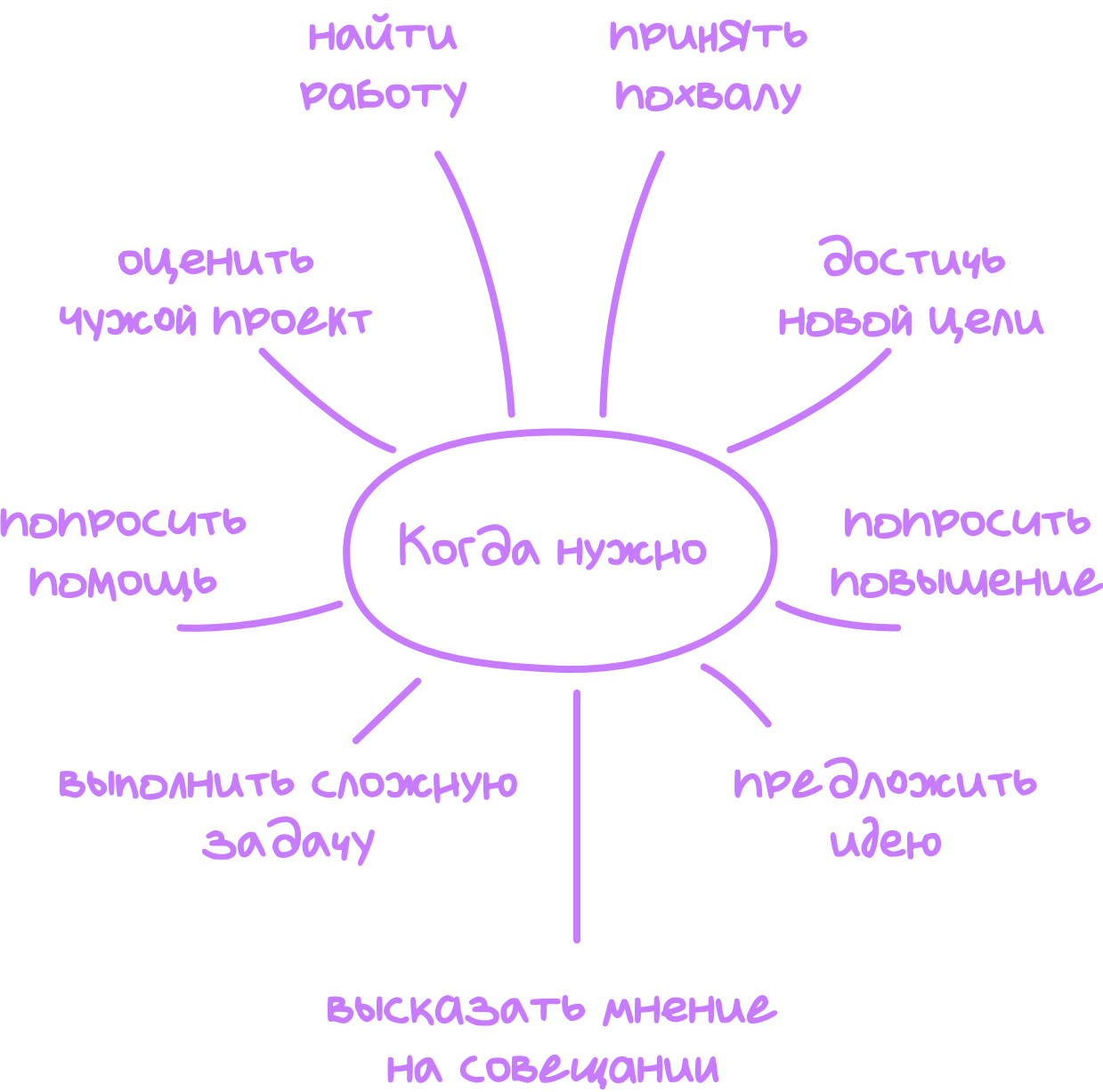
Но если ничего не помогает, помните: сфера психологии существует не для того, чтобы учить вас жить. А чтобы вам помочь. »



Андрей Гончаров,
психолог-психоаналитик

Постоянные сомнения в себе прорастают в поведение

Синдром самозванца заражает мышление
и мешает во время небольших ежедневных дел.
Иногда заставляет страдать и бездействовать:



Человек с синдромом самозванца стрессует постоянно. Он боится: «Вдруг все поймут, что я не дотягиваю до своей должности?»

«Окружающие – не идиоты. Если вы работаете всего неделю и приукрасили резюме, люди могут вас быстро раскусить вас и разочароваться. В остальных случаях за вас говорят проекты.»



Мария Цуркан,
наставник в школе руководителей
«Я начальник»



Как отличить голос синдром самозванца от здоровой самокритики?

Все просто — смотри

Голос внутреннего самозванца

- ✧ Драматизирует: «всё провалится», «я всегда буду неудачником».
- ✧ Обобщает негатив: «я никогда ничего не делаю правильно».
- ✧ Сравнивает себя с другими в ущерб себе: «они все лучше меня».
- ✧ Не предлагает решений, только самоуничижение.

Здоровая самокритика

- ✧ Основана на фактах: «я ошибся здесь, но могу это исправить».
- ✧ Конкретна: «в этой ситуации я не справилась на 100%».
- ✧ Мотивирует к действию: «нужно поработать над этим навыком».
- ✧ Сохраняет уважение к себе: «я человек, а значит, могу ошибаться».

«Как приглушить навязчивый голос внутреннего самозванца?»

- ☆ Задайте себе вопрос: чему мне нужно научиться, чтобы добиться поставленной цели? Ну и начните учиться. Когда мы учимся чему-то, чувство «Я ничего не знаю» нас покидает.
- ☆ Работайте над балансом «работа-личная жизнь». Когда работа кажется самым главным на свете, то тревога по рабочим вопросам будет полностью заполнять голову.
- ☆ Попросите обратную связь у своего руководителя. Пусть он расскажет о ваших сильных сторонах и чему стоило бы поучиться. »



Мария Цуркан,
наставник в школе руководителей
«Я начальник»

Найди 15 слов на букву «С»



9 из 10 специалистов боятся приступать к новой задаче

Особенно часто сомневаются в своих силах люди, которые работают в сферах:



«Люди творческих профессий особенно подвержены синдрому самозванца, потому что их работа не имеет четких критериев успеха. Результат оценивается субъективно, что порождает неуверенность в собственном профессионализме.»



Евгений Нестеренко,
психолог

В конце концов эти специалисты справляются с задачей. Но вот парадокс:



74%

из них списывают успехи на удачу, а не на результат своего труда и способностей

Хочешь проверить уровень своих компетенций, но не знаешь как?

- ① Зайди в любую нейросеть: например, ChatGPT, DeepSeek, Gemini, YandexGPT.
- ② Вставь промпт [из файла](#) ➦
- ③ Пройди интерактивный тест и узнай свой уровень знаний в профессии.



Как справляются с сомнениями в своих силах пользователи Сетки

«Хвалю себя за каждый хороший результат, крутые – обязательно записываю.

Консультирую окружающих.
Оказывается, что для тебя "как два пальца", для них "инсайт".»



Надежда Фомина,
руководитель отдела digital-маркетинга

«Каждый месяц, делаю анализ в сравнительной динамике по своей работе и команде.
Оцениваем, насколько выполнены цели. И обязательно подмечаю успехи за текущий месяц.»



Валерия Батусова,
руководитель по подбору персонала

Каждый третий сравнивает себя с другими. И всегда – не в свою пользу

Вот эти ребята –
в особенной зоне риска.

Они чаще всего
сталкиваются с мыслями
вроде «я ничего не достиг,
а вот други-и-и-е...»

деятели
искусства

учителя,
репетиторы

административный
персонал

юристы

работники в сфере
туризма и ресторанов

айти
специалисты

Но пока мы сравниваем свои успехи с чужими,
наше счастье зависит не от того, насколько
успешны мы. А от того, насколько успешны
«эти другие». А это – не в нашей власти.
Чувствуешь?

«Очень часто мозг фокусируется на том, чего «не хватает».

И тогда нужно задать себе вопрос:

☆ А что у меня уже есть?

☆ Что помогает мне достигать результатов и целей?

Когда ты начинаешь смотреть на свои плюсы и опираться на них, путь становится чуть легче. »



Алиса Гришко,
карьерный консультант

тыкни и попадешь
в Сетку

Лучшие посты на тему сравнения себя с другими

- ✍ Ты убиваешь свой прогресс, когда сравниваешь себя с другими
- ✍ Вокруг все блогеры, миллионеры и филантропы, а я еще нет
- ✍ Почему все вокруг выглядят компетентнее, чем я

Синдром самозванца заставляет соглашаться на меньшее

Каждый второй специалист считает, что получает меньше, чем заслуживает и речь не о паре тысяч рублей.

« Низкая зарплата – частая причина выгорания. Постоянное чувство несправедливости и недооцененности подрывает мотивацию. Зачем стараться, если это не ценится?

Такой стресс отнимает силы, которые могли бы идти на работу.

Снижается самооценка – человек начинает верить, что не заслуживает большего. »



Евгений Нестеренко,
психолог

Оцени, насколько тебя устраивает твоя текущая зарплата?



Мне отлично платят: я закрываю все свои потребности + могу откладывать деньги. Текущий уровень зарплаты мотивирует меня работать лучше и развиваться.



Сейчас я получаю нормально. Но знаю, что еще подучусь и смогу претендовать на более высокий уровень зарплаты.



Я получаю среднюю зарплату: она закрывает мои базовые потребности, но не мотивирует.



Кажется, я работаю за копейки. Я не чувствую мотивации развиваться или стараться — я просто отсиживаю часы и чувствую дикую несправедливость.

Если ты тут, пройди тест на следующей странице, пожалуйста



Признаки, что ты уже на пределе и пора что-то менять

- ☐ Утро начинается сразу с усталости. Вечер — с бессонницы от мыслей «как пережить завтра?».
- ☐ Нет мотивации ходить на развивающие курсы, проявляться на работе и вкладывать душу в задачи.
- ☐ Мысль «понедельник близко» портит воскресенье с утра.
- ☐ Представить себя на этом месте через год — страшно. Через 5 лет — невыносимо.
- ☐ Ты на месте с 9 до 18, но мыслями — далеко от офиса.

Что с этим делать? – Даже одной отметки достаточно, чтобы признать — что-то не так.

Если дело только в зарплате — на странице 28 есть совет, как решиться на разговор о повышении.

А если ты в целом соглашаешься на меньшее и работаешь на нелюбимой работе — кажется, время посмотреть вакансии.

Просить повышение зарплаты ощущается как что-то постыдное

В идеальном мире происходит так: ты классно работаешь, руководитель это видит и повышает зарплату. В реальности — можно регулярно перевыполнять KPI, а оклад будет оставаться неизменным годами.

В этом случае хорошо бы попросить повышение самому. Но каждый третий специалист не делает этого из-за неуверенности.

Я отлично закрыл проект и заслужил повышение!

Пойду и поговорю об этом с лидом!



Хмм... хотя проект не очень-то сложный был



Вот закрою еще пару проектов и тогда попрошу повышение



спойлер: он никогда не решится

«Как заговорить о повышении?

Начните с подготовки: соберите примеры своих успехов и данные по зарплатам на рынке. Это придаст уверенности.

Фокусируйтесь на своей пользе для компании. Расскажите, как ваша работа приносит результат работодателю.

Потренируйте разговор вслух, чтобы меньше волноваться.

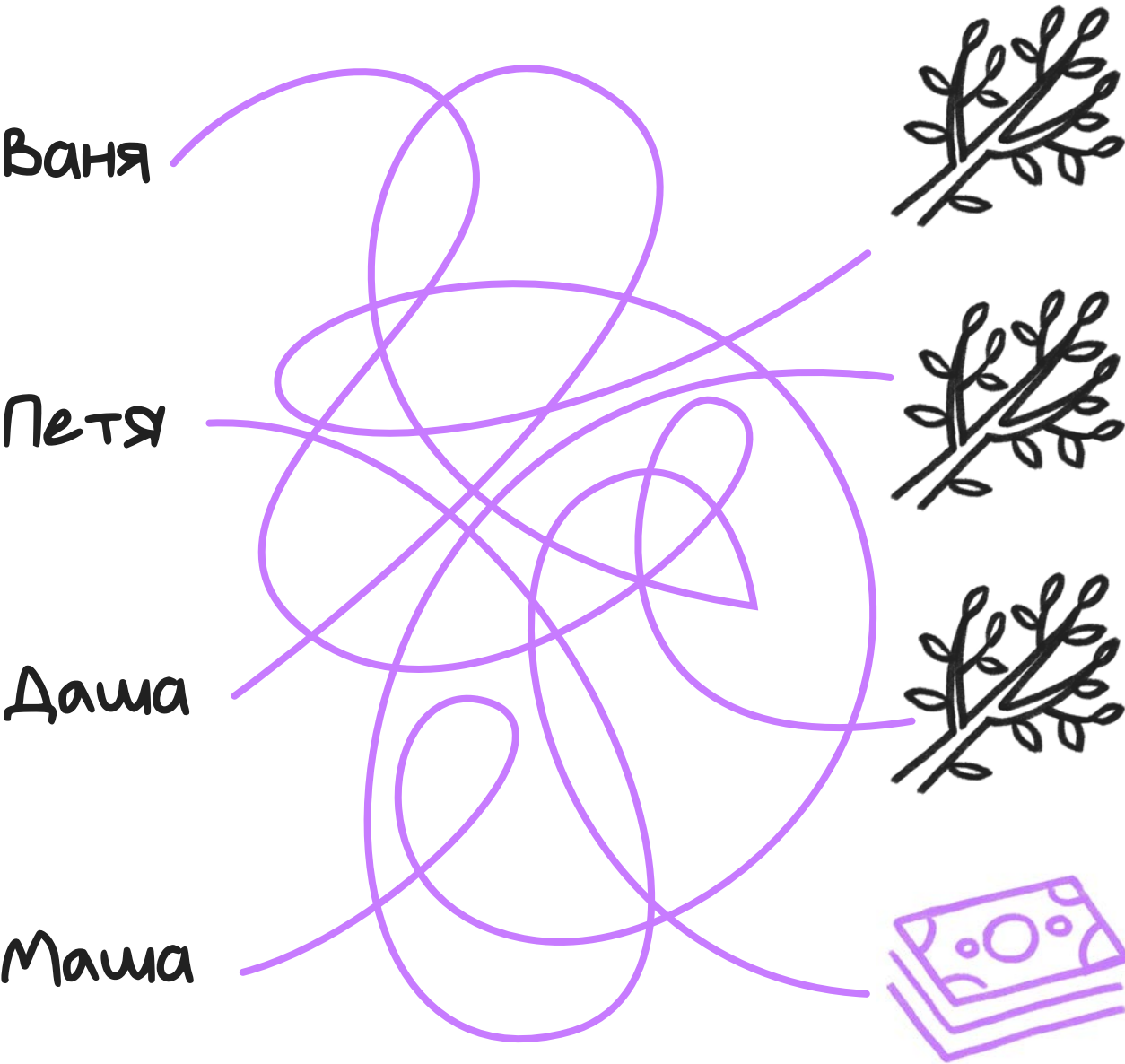
И помните: иногда ответ «нет» — это не про ваши навыки, а про бюджет компании. И тогда бывает проще сменить место работы. »



Евгений Нестеренко,
психолог

Один из этих специалистов решился и попросил повышение

Распутай клубки и узнай, кто получит стопку купюр, а кто снова ветку.



Все специалисты с именем _____
получат прибавку, если попросят

О синдроме самозванца не принято говорить вслух. Все страдают в одиночку

Каждый пятый специалист часто сомневается в себе и в своих силах.



и в таких ситуациях важно, чтобы рядом оказался кто-то, кто выслушает и поддержит, но...

Грустная статистика



38%

специалистов не чувствуют поддержку от команды и руководителя

Вряд ли эта задача мне по силам

Скоро меня раскусят и уволят

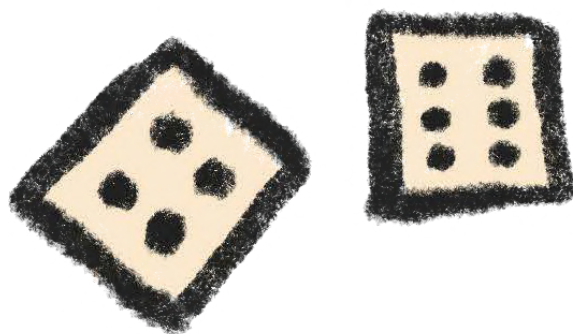
Вот был бы я так же талантлив, как мои коллеги...

«Окружайте себя коллегами, которые не только растут и развиваются в вашей сфере, но и поддерживают друг друга. Для этого отлично подойдут профессиональные сообщества, где участники спокойно говорят «я не знаю», а более опытные специалисты охотно делятся знаниями.

В таком окружении ваша насмотренность на достижения других поможет разглядеть и собственные успехи, и сильные стороны.»



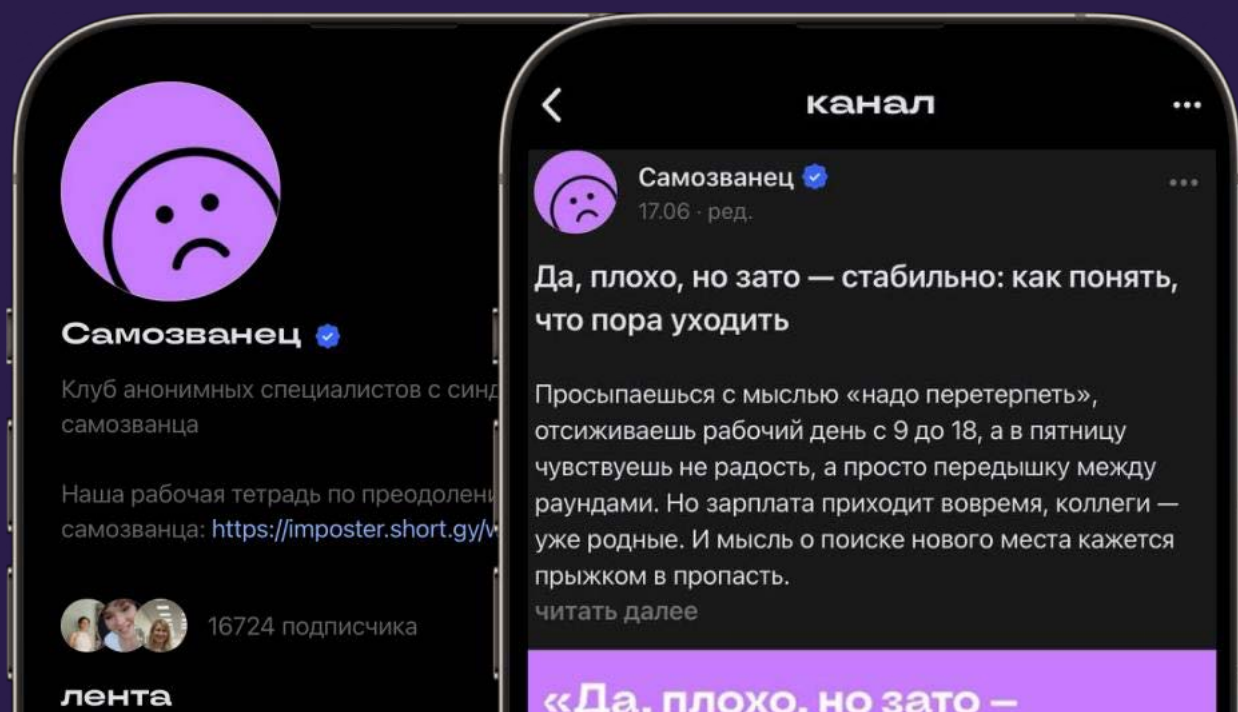
Екатерина Новосельцева,
психолог-консультант



Самозванец – одно из таких сообществ

Наш канал собрал в Сетке уже 17 000 единомышленников. Это место, где можно узнать что-то про себя через призму других людей и не бояться быть «разоблаченными».

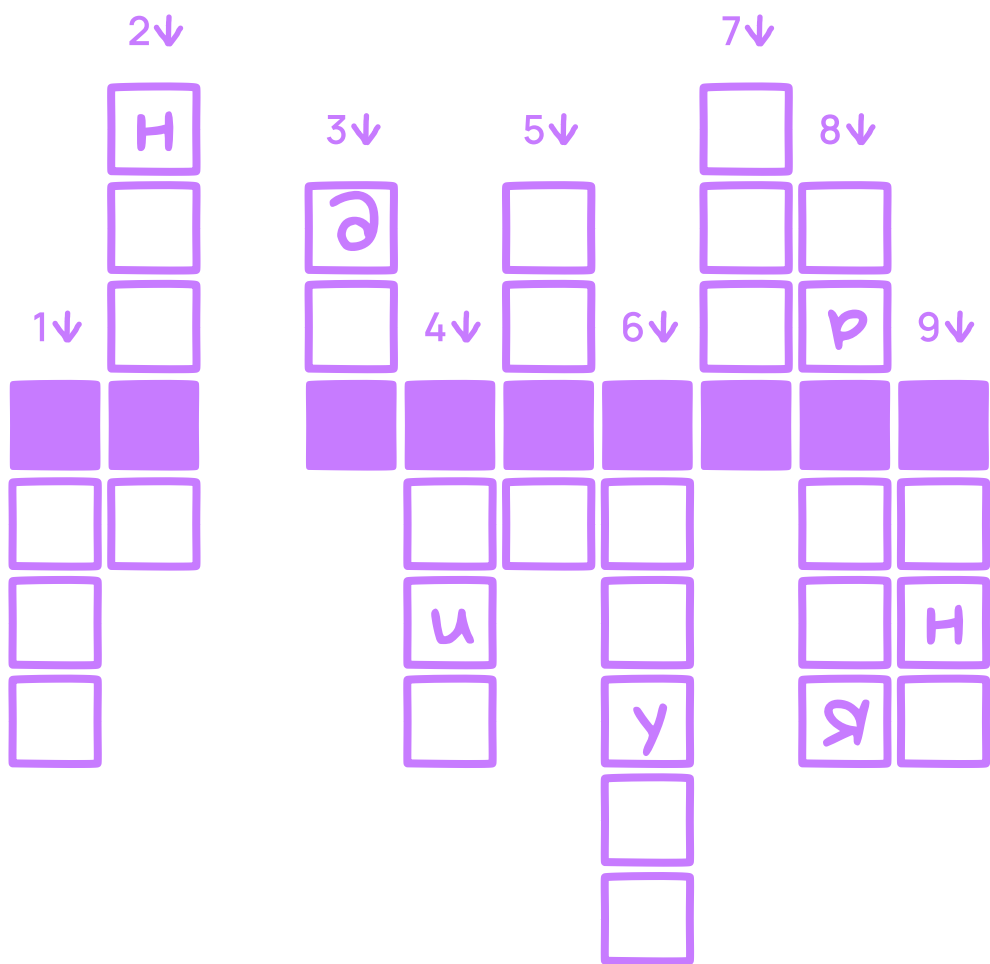
Перейти в канал ↗



Канал помогает:

- ✧ Понять, насколько у вас развился синдром самозванца.
- ✧ Принять в себе этот синдром с улыбкой и спокойствием.
- ✧ Изменить свои установки и победить этот синдром, если появится такое желание.

Мы зашифровали для тебя послание – придется разгадать кроссворд, чтобы его получить.



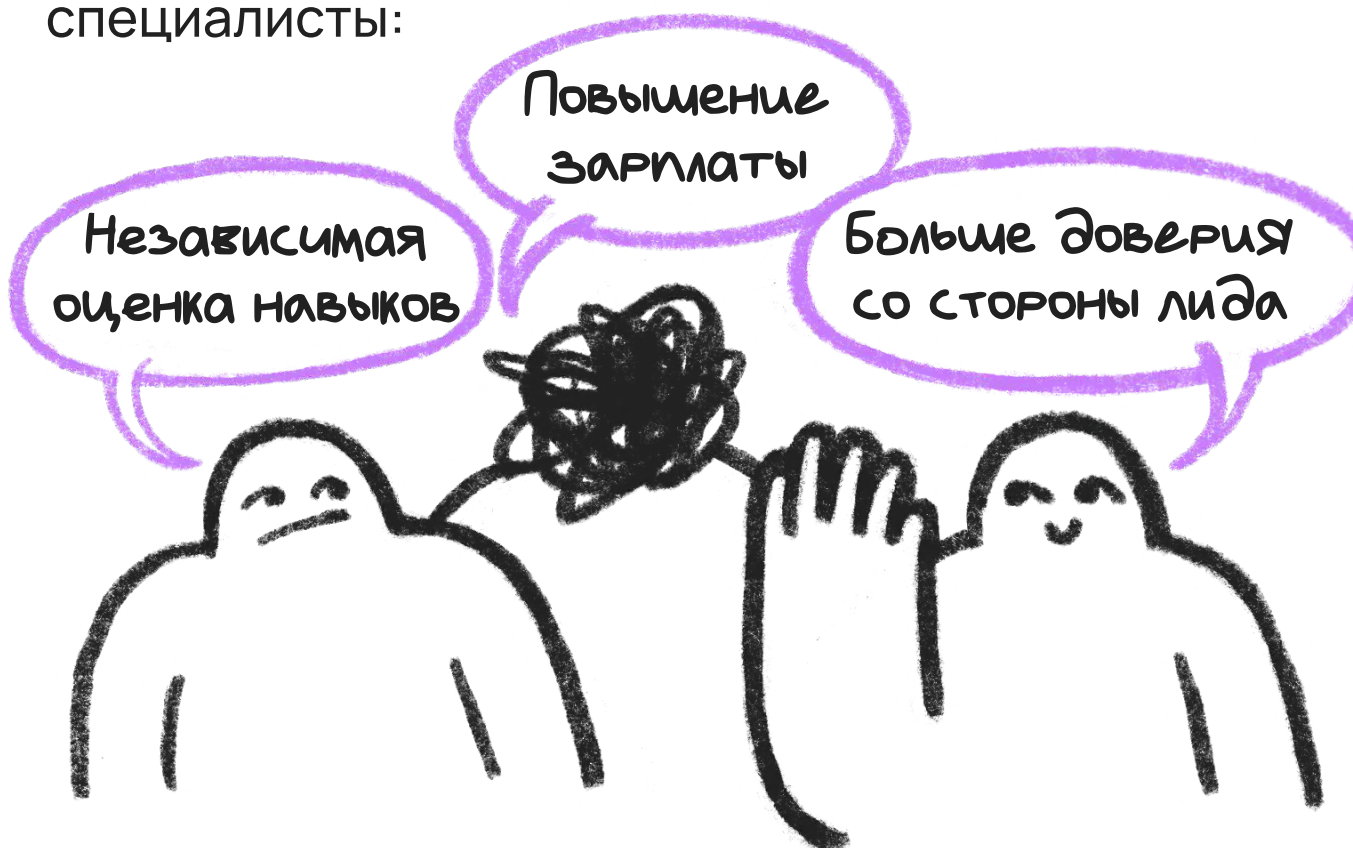
1. Мир май
2. Умение, отточенное практикой
3. Работа/...., работа/.... — так и живу.
4. Пункт назначения в понедельник утром
5. Работа не, в лес не убежит.
6. Так жду, поеду в Турцию.
7. В 13:00 идем в столовую на
8. Ого, на карту пришла новогодняя
9. ... на его услуги слишком завышена.

Руководители могут помочь неуверенным подчиненным, но не знают об этом

Каждый пятый специалист считает, что его не ценят на работе.

И скорее всего, это когнитивное искажение. Просто специалисты с синдромом самозванца не говорят о своих пожеланиях руководителю. А руководители думают, что все и так в порядке.

Какие действия руководителей помогли бы преодолеть синдром? Вот, что говорят специалисты:



Вот еще пара идей, как руководитель может поддержать сотрудников и создать атмосферу, где каждый чувствует себя ценным.

Довольны сотрудники →
работа выполняется лучше. Win-win

Станьте проводником похвалы

Передавайте подчиненным добрые слова от клиентов. И, конечно, сами не забывайте хвалить.

классная работа!

спасибо, босс!



Защищайте команду

Берегите команду от некомпетентных комментариев со стороны клиентов и коллег из других отделов.



«Показывайте свою уязвимость – делитесь своими сомнениями и прошлыми неудачами.

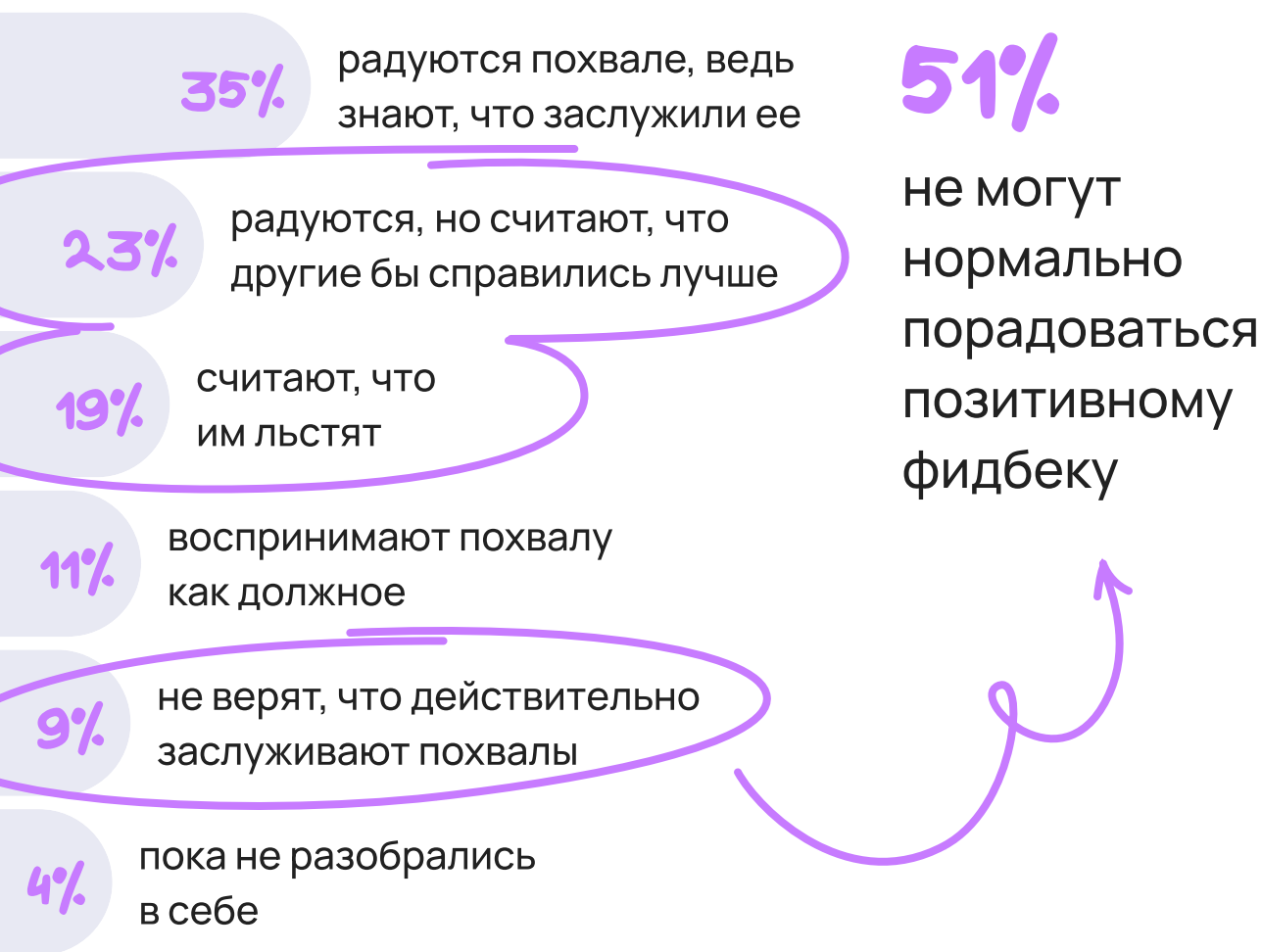
Команде полезно увидеть, что руководитель тоже не идеален.»



Евгений Нестеренко,
психолог

Похвала не поможет бороться с синдромом, если не умеешь ее принимать

Мы спросили у специалистов: «ребят, а как вы реагируете на похвалу?» Оказалось, что каждый второй в нее просто не верит.



Казалось бы, вот способ победить синдром самозванца: просто принимаешь похвалу и обрастаешь внутренней уверенностью. Но самозванец внутри всё равно её глушит — как бы громко она ни звучала.

Проверь себя – умеешь ли ты принимать похвалу?

Выбери, как поведешь себя в таких ситуациях:

Руководитель говорит: «Тебе удалось закрыть проект на 2 недели раньше срока, это просто потрясающе!»

- ☐ Заскромничаешь: «это смог бы каждый», «ничего особенного», «пустяки».
- ☐ Скажешь «Я действительно упорно работаю, чтобы достичь этого результата. Большое спасибо, что отмечаете это».

Коллега хвалит: «Твоя презентация была огонь, я поражаюсь – в тебе столько креатива»

- ☐ Быстро придумашь ответный комплимент, только чтобы отвлечь от себя внимание.
- ☐ Насладишься своей минутой славы, внутренне присвоишь эти добрые слова и с улыбкой поблаговаришь собеседника.

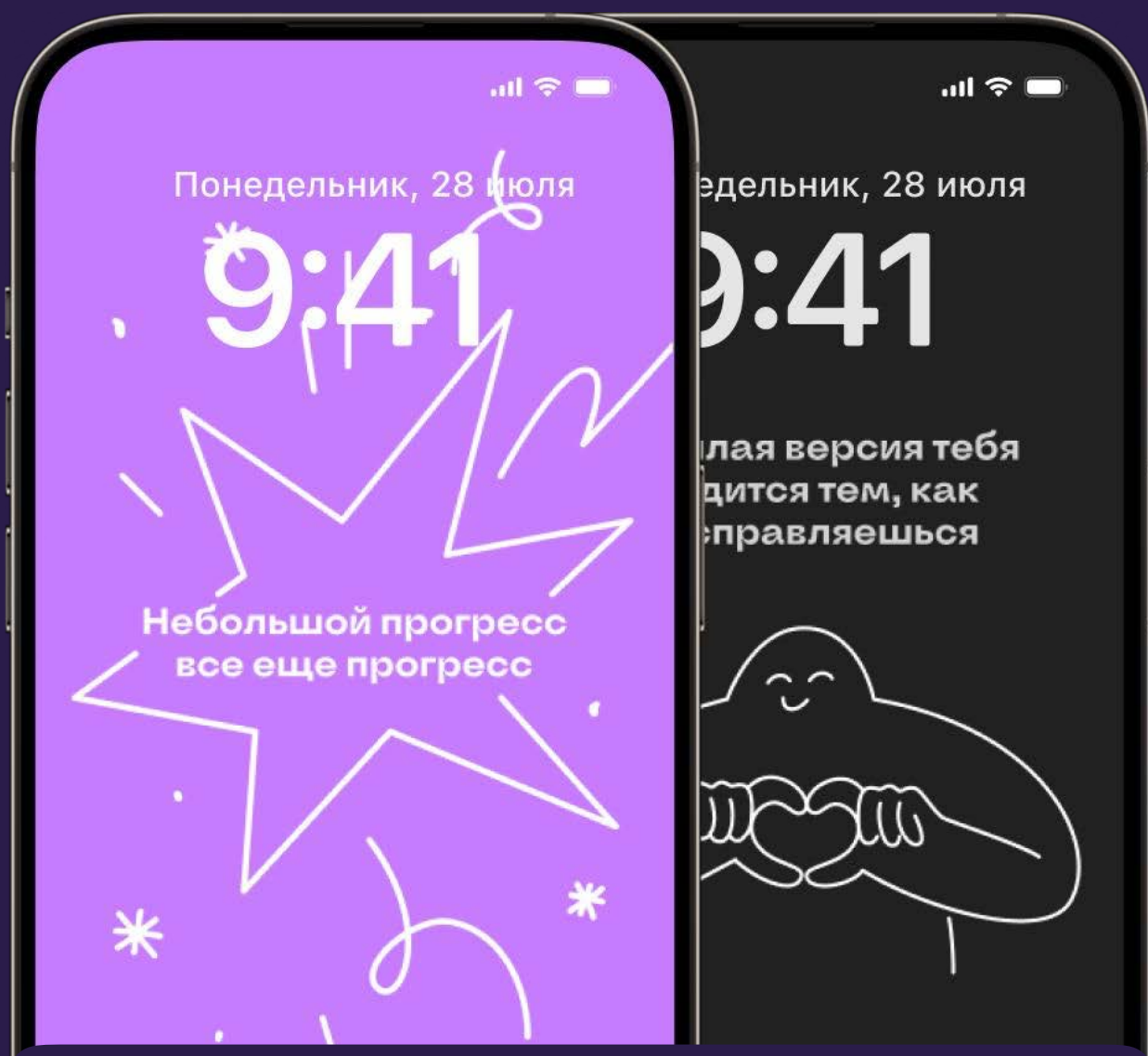
Друг восхищается: «Как круто, тебе еще нет и 30-ти, а у тебя уже второе повышение!».

- ☐ Убьешь эффект похвалы: «Да, меня повысили, но вот моя подруга Аня в мои года уже была директором».
- ☐ Внутренне себе напомнишь, что у каждого – свой темп движения к цели. И ответишь «Спасибо большое, я действительно горжусь этим достижением».

Умение принимать похвалу и хвалить себя самостоятельно — вопрос привычки.

А привычка формируется, когда мы делаем что-то ежедневно.

Чтобы не забывать себя хвалить, развесь стикеры-напоминания по дому и рабочему месту. Или поставь обои-напоминашки на смартфон и ноутбук. Главное, чтобы они всегда были перед глазами.



Скачать поддерживающие обои
от Самозванца [↗](#)

Наш главный вывод: синдром самозванца – постоянный спутник на пути роста

Вместе с hh.ru мы поговорили с тысячами специалистов из digital и IT. Привлекли психологов, чтобы глубже понять природу сомнений. Мы слушали тех, кто каждый день чувствует, будто его успехи – случайность, а место – незаслуженно.

Вот что стало ясно:

Синдром самозванца распространен повсеместно

Он не выбирает по уровню опыта, должности или достижениям. Опытные профессионалы и новички, руководители и рядовые сотрудники – многие сталкиваются с ощущением «меня вот-вот разоблачат». Это не признак слабости, а скорее следствие вовлеченности и высоких стандартов.



Опыт не излечивает

Мы часто думаем: «вот получу новый навык, повышение, признание — и сомнения уйдут». Данные и мнения психологов показывают обратное. Чем больше человек знает и умеет, тем яснее он видит горизонт неизвестного. Синдром не исчезает с годами, он просто меняет форму.

2/3

Главная опасность — незаметное влияние

Синдром самозванца тихо управляет нашими решениями: заставляет соглашаться на меньшую зарплату, мешает высказать ценную идею на совещании, не позволяет поверить в искреннюю похвалу, заставляет бесконечно учиться. Мы можем не замечать, как он ограничивает наш потенциал.

3/3

Но вот самое важное, что
мы поняли: чувствовать себя
самозванцем – признак
того, что вы на правильном
пути. Это плата за рост,
высокую планку и желание
делать хорошо. Настоящие
самозванцы не сомневаются.

Ваши сомнения –
не доказательство
некомпетентности,
а свидетельство того,
что дело вам важно.

Синдром самозванца не пропадет сам по себе. Он требует активных действий

Не жди, когда сомнения исчезнут. Они могут остаться. Но ты можешь научиться жить с ними, не позволяя им диктовать твои решения и красть твои достижения.

Чтобы улучшить качество жизни, нужно добавить в свою рутину вот такие действия:



« Самые бесполезные действия против синдрома самозванца:

- ✧ Постоянно сравнивать себя с другими – это усиливает неуверенность.
- ✧ Требовать 100% гарантий своей компетентности – в реальности их нет ни у кого.
- ✧ Игнорировать тревогу вместо принятия – "да, мне страшно, но я действую".»



Евгений Нестеренко,
психолог



Не ждите идеального момента, начинайте с малого

Я — психолог с синдромом самозванца. Начиная практику без корочек психолога на руках, зато вот перфекционизм у меня уже был, как и страх ошибок.

Однажды я решила не ждать идеального момента, а начать с малого. И я начала предлагать консультации за символическую плату. Это был мой первый шаг, и он оказался самым важным.

Практика — лучший учитель. Никакие книги и теории не научат так, как реальные клиенты.

Итого. Что помогает двигаться вперед?

①

Ищите то, что искренне интересно — тогда даже синдром самозванца не остановит.

②

Маленькие шаги важнее больших скачков — регулярные действия, а не грандиозные планы.

③

Принимайте свою «порцию» успеха — не пытайтесь сразу стать гуру, разрешите себе быть новичком.

④

Заземляйтесь. Напоминайте себе: «Я здесь. Я делаю то, что могу. Этого достаточно».



Александра Милютина,
психолог

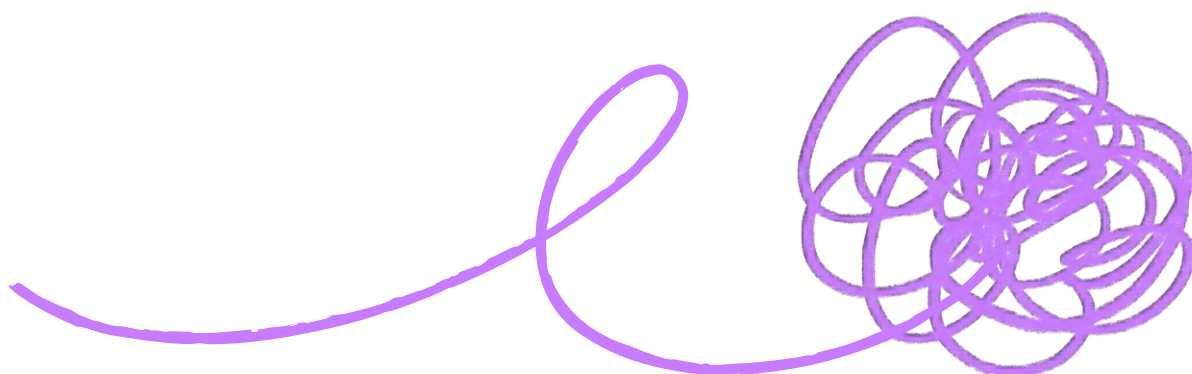
Поступайте так, будто вам уже можно

Синдром самозванца чаще всего настигает тех, кто по-настоящему вовлечен: умеет сомневаться, высоко держит планку, не стремится к показной уверенности. Он как внутренний рекрутер, который выбирает по критерию тревожности. Чем больше вы стараетесь и рефлекслируете — тем выше шансы попасть в команду.

Что делать? Замечать его присутствие, но не позволять ему управлять вашими решениями. Поступать так, будто вам уже можно. Потому что — спойлер — можно.



Елизавета Бородина,
амбассадор ментального здоровья IRL



Поблагодарите Самозванца за заботу. И отпустите

Мой совет — встретиться с самозванцем внутри себя как с другом и поблагодарить за то, что он защищает твою психику от дискомфорта. А затем спросить — от чего он меня защищает? Понять, нужна ли эта защита сейчас или это всего лишь привычка, с которой пора расстаться. От этого самозванцу станет нечем заняться и он потеряет силу.



Андрей Коваленко,
коуч руководителей и фрилансеров



Дайте себе время пострадать, а потом – начните действовать

Вы в профессии 2-3 года и чувствуете синдром самозванца?

Для вас план такой: понять и продолжать учиться. Только не сходить с ума по обучением, а реально оценивать свои пробелы. Иначе к самозванцу добавится еще и синдром вечного студента.

Вы уже более опытный специалист, но синдром самозванца все еще с вами?

✧ Выпишите все ситуации на рабочей неделе, где вы чувствовали себя крайне неуверенно. Что это за ситуации? Есть ли в них что-то общее?

Идите в эти неприятные ситуации и каждый раз пробуйте делать что-то по-другому.

P.S. Не существует никакой «железобетонной» уверенности в себе. Все мы когда-то сомневаемся и это нормально.



Анастасия Горчакова,
карьерный психолог

Помните, что с вами все так

Помните, что синдром самозванца — не диагноз, а привычная мысль: «я недостаточен». А мысль — это не истина. Это просто импульс в вашей голове, который можно сначала заметить, потом оспорить и наконец заменить.

Что вы себе говорите, когда накрывает? «Меня разоблачат? Другие точно лучше?»

Разорвите этот автоматизм. Выберите другую мысль и повторяйте. Не из серии «Я самый крутой», а реальную, на которую можно опереться. Например, «у меня уже есть знания, и я учусь дальше. Этого достаточно, чтобы начать».



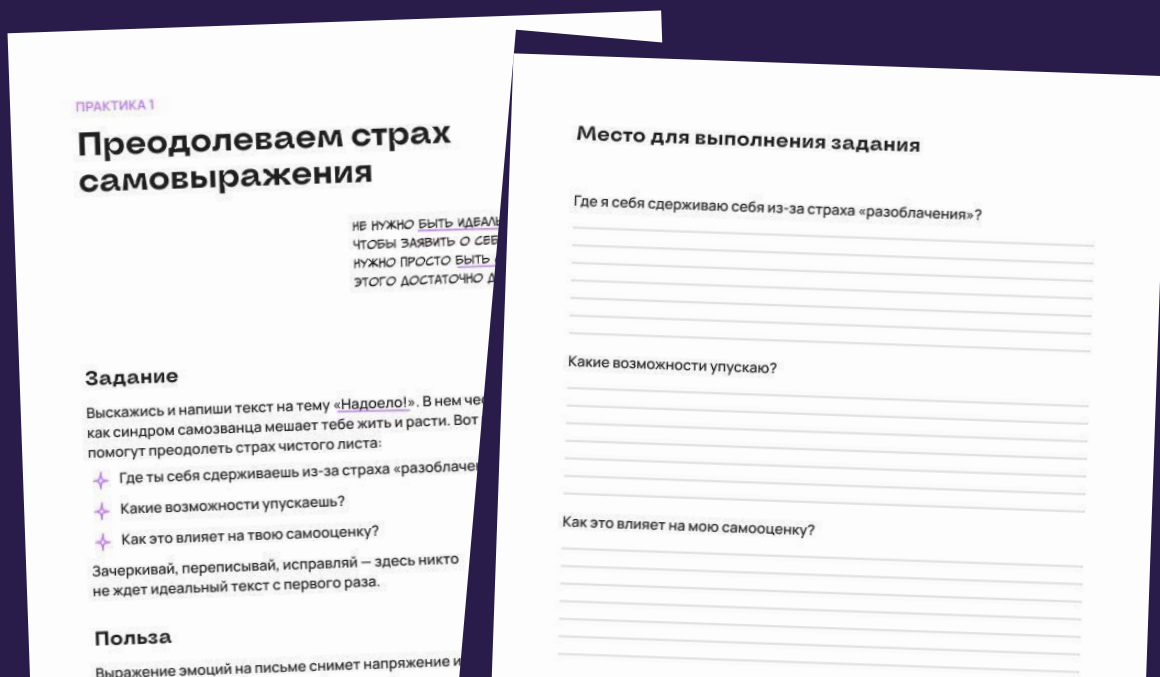
Анастасия Ласти,
бизнес-психолог

Начните с маленького шага

Если хочется начать работать с синдромом самозванца уже сейчас — воспользуйтесь нашей рабочей тетрадью.

Внутри — набор из 21 практик, которые помогут:

- ✧ Понять, насколько у вас развился синдром самозванца.
- ✧ Принять в себе этот синдром с улыбкой и спокойствием.
- ✧ Изменить свои установки и победить этот синдром, если появится такое желание.



Любой путь начинается с маленького шага.
Зайди в наш канал в Сетке и скачай тетрадь.
Ссылка в описании канала.

Над журналом работали:

Редакторы:

Елисеева Дарья

Зверев Александр



Дизайнер:

Чернова Елизавета

Аналитики:

Служба исследований hh.ru

Эксперты:

Евгений Нестеренко

Андрей Гончаров

Елизавета Бородина

Анастасия Ласти

Екатерина Новосельцева

Александра Милютина

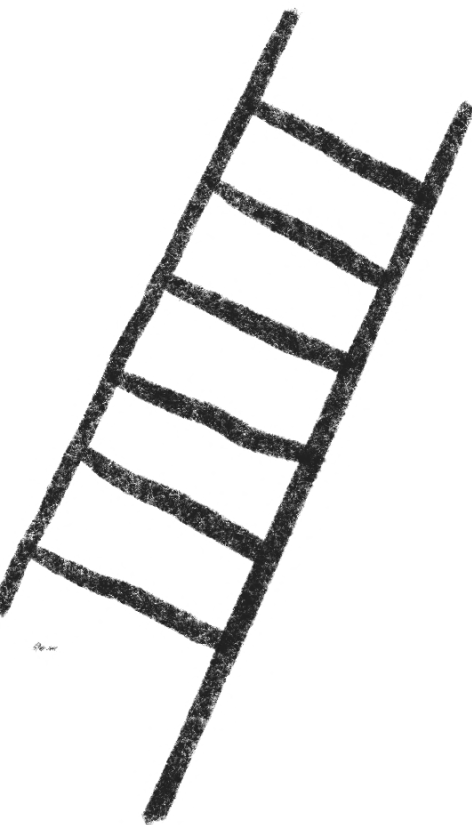
Алиса Гришко

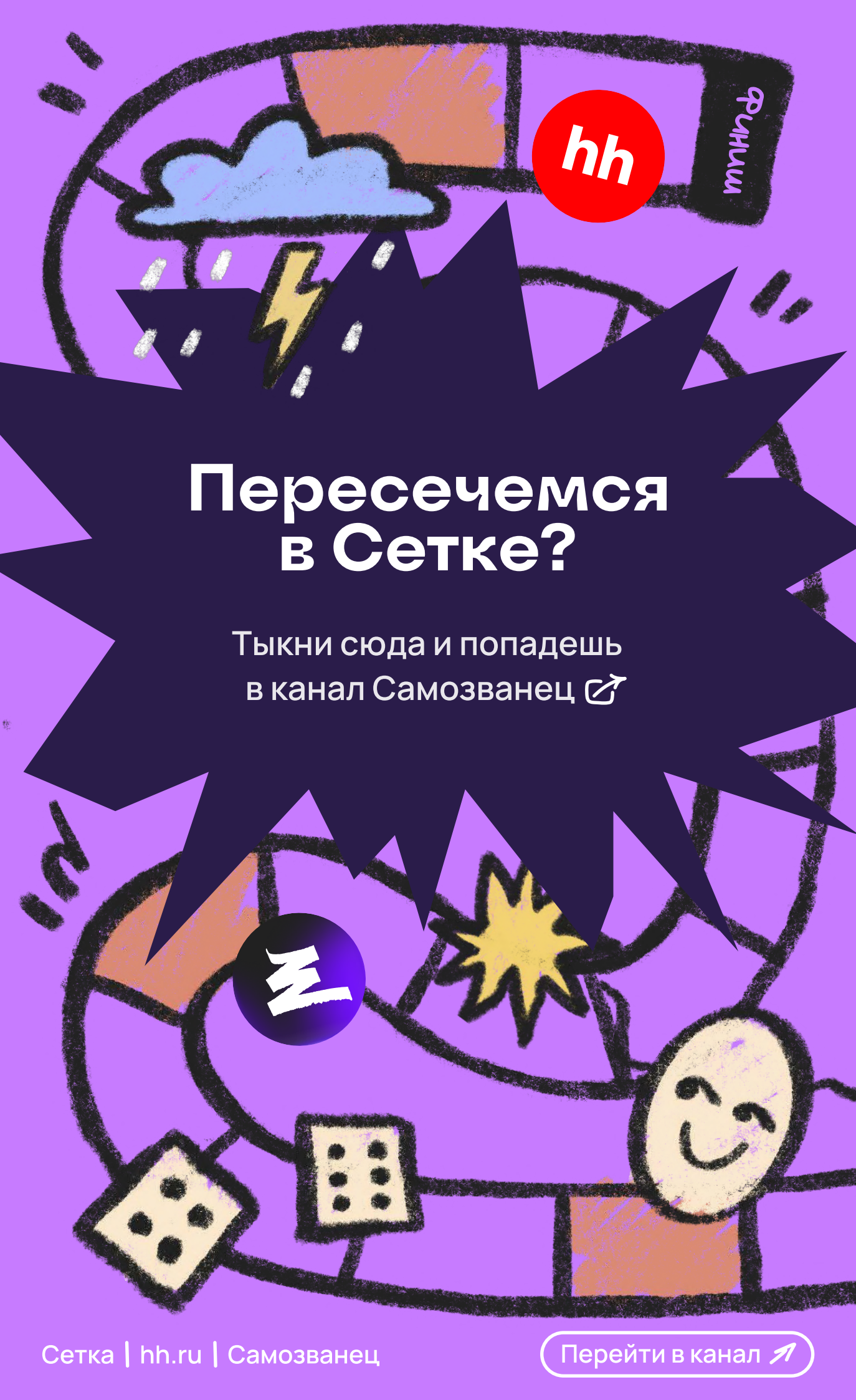
Анастасия Горчакова

Антон Мартынов

Мария Цуркан

Андрей Коваленко





Пересечемся в Сетке?

Тыкни сюда и попадешь
в канал Самозванец 