

Hyvästit huijari- syndroomalle

Itsevarmuutta yrittäjyyteen

Opas sinulle, joka haluat lopettaa
itsesi epäilemisen ja alkaa nähdä
oman arvosi yrittäjänä!



Tunnistatko itsesi?

- "Miten ihmeessä olen päätynyt tänne?"
- "Kohta joku huomaa, että en oikeasti osaa mitään..."
- "Olen vain onnistunut tuurilla."

Jos nämä ajatukset kuulostavat tutuilta, et ole yksin.

Huijarisyndrooma on yleinen ilmiö, joka saa meidät uskomaan, ettemme ole tarpeeksi hyviä, vaikka todellisuus kertoo aivan muuta.

Tämän työkirjan avulla opit:

- ✓ Tunnistamaan huijarisyndrooman merkit
- ✓ Purkamaan rajoittavia uskomuksia
- ✓ Rakentamaan itsevarmuutta ja uskoa omaan osaamiseesi

Lähdetään matkaan! 🧡

Harjoitus I



Tunnista huijarisyndrooman ajatukset

Kirjoita ylös tilanteita, joissa olet tuntenut olevasi "huijari".

Tilanne: _____

◆ Mitä ajattelit itsestäsi tässä hetkessä? _____

◆ Mikä oli lopputulos? (Oliko pelkosi aiheellinen?) _____

Tilanne: _____

◆ Mitä ajattelit itsestäsi tässä hetkessä? _____

◆ Mikä oli lopputulos? (Oliko pelkosi aiheellinen?) _____

💡 Oivallus: Huomaathan, että usein itseämme epäillessämme lopputulos ei ollutkaan niin paha kuin pelkäsimme?

Mistä huijarisyndrooma johtuu?

Huijarisyndrooman taustalla voi olla monia syitä. Se ei tarkoita, että et osaisi, vaan että mielesi yrittää suojella sinua epäonnistumiselta – vaikka todellista vaaraa ei ole.

◆ Perfektionismi: Ajattelet, että kaiken pitää olla täydellistä, muuten et ole tarpeeksi hyvä.

◆ Vähättely: Uskot, että onnistumisesi johtuvat sattumasta tai muiden avusta, etkä näe omaa panostasi.

◆ Vertailu: Katsot muita ja ajattelet, että he ovat parempia, osaavampia tai itsevarmempia kuin sinä.

Tärkeä muistutus:

Kaikki menestyvätkin ihmiset kokevat joskus huijarisyndroomaa! Kyse ei ole siitä, ettet osaisi, vaan siitä, että mielesi yrittää huijata sinua uskomaan niin.

Harjoitus 2

Kumoa rajoittavat uskomukset

Kirjoita ylös kolme ajatusta, joissa olet vähätellyt itseäsi. Sen jälkeen muotoile niille realistisempi ja positiivisempi vastaväite.

Esimerkki:

"En ole tarpeeksi hyvä yrittäjä, koska en tiedä kaikkea."

Totuus: "Yrittäjänä ei tarvitse tietää kaikkea – tärkeintä on osata etsiä ratkaisuja ja oppia uutta."

Nyt sinun vuoro!

Negatiivinen ajatus: _____

◆ Realistinen vastaväite: _____

Negatiivinen ajatus: _____

◆ Realistinen vastaväite: _____



💡 *Oivallus:*

Usein ne asiat, joista moitimme itseämme, eivät ole objektiivisesti totta. Kun haastamme omat ajatuksemme, alamme nähdä itsemme realistisemmin.

Itsevarmuuden rakentaminen

Itsevarmuus ei ole synnynnäinen ominaisuus, vaan taito, jota voi harjoitella!

Tässä muutama käytännön askel, joilla voit alkaa rakentaa vahvempaa itseluottamusta:

Kirjaa ylös onnistumisesi – Pidä lista tilanteista, joissa olet tehnyt jotain hyvin.

Puhu itsellesi kuin ystävälle – Kohtele itseäsi lempeästi, äläkä arvostele turhaan.

Toista positiivisia voimalauseita – Esimerkiksi: "Olen osaava ja kehitän itseäni koko ajan."

Toimi pelosta huolimatta – Itsevarmuus kasvaa, kun uskallat tehdä asioita, vaikka ne jännittäisivät.

♥ Muista: Itsevarmuus ei tarkoita sitä, ettei koskaan epäilisi itseään – vaan sitä, että ei anna epäilyjen estää etenemistään!



Harjoitus 3

Vahvuutesi yrittäjänä

Usein keskitymme siihen, mitä emme osaa – nyt on aika kääntää katse omiin vahvuuksiin!

Kirjoita kolme asiaa, joissa olet hyvä yrittäjänä. Jos tuntuu vaikealta, mieti, mitä asiakkaasi, kollegasi tai ystäväsi ovat kehuneet sinussa.

Olen hyvä... _____

Minulta sujuu... _____

Asiakkaani arvostavat minussa... _____

💡 Oivallus: Kun keskitymme vahvuuksiimme, alamme nähdä itsemme osaavina ja pätevinä – koska sitä me myös olemme!

Mitä jos epäonnistun?

Huijarisyndrooma liittyy usein epäonnistumisen pelkoon.
Mutta mitä oikeasti tapahtuu, jos joskus mokaat?

Pelko: "Jos epäonnistun, se tarkoittaa, että en ole tarpeeksi hyvä."

Todellisuus: Epäonnistuminen on vain palaute, ei todiste epäonnistumisesta ihmisenä.

Pelko: "Mitä muut ajattelevat?"

Todellisuus: Useimmiten muut eivät huomaa pieniä virheitämme – ja jos huomaavat, he unohtavat ne pian.

Pelko: "Jos en ole täydellinen, en ansaitse menestystä."

Todellisuus: Kukaan ei ole täydellinen, ja menestyneimmät ihmiset ovat yleensä myös epäonnistuneet eniten.

♥ Muista: Epäonnistuminen on vain yksi askel kohti onnistumista!



Harjoitus 4

Uusi näkökulma epäonnistumiseen

Mieti jokin tilanne, jossa olet kokenut epäonnistuneesi. Kirjoita siitä ensin negatiivinen ajatus ja sen jälkeen uusi, rakentavampi näkökulma.

◆ Tilanne:

◆ Mitä ajattelin silloin?

◆ Mitä opin tästä?

◆ Miten voisin nähdä tämän positiivisemmin?

💡 Oivallus: Kun opimme suhtautumaan epäonnistumisiin lempeämmin, uskallamme kokeilla rohkeammin uusia asioita – ja sitä kautta myös menestyä enemmän!

Oletko valmis ottamaan paikkasi?

Yrittäjänä sinä ansaitset olla näkyvä ja menestyvä – eikä sinun tarvitse odottaa, että joku muu antaa sinulle luvan tuntea itsesi asiantuntijaksi.

Kukaan ei ole täysin valmis, ja jokainen asiantuntija on joskus ollut aloittelija.

Sinulla on jo nyt taitoja, tietoa ja kokemusta, joista on hyötyä asiakkaillesi.

Se, että epäilet itseäsi, ei tarkoita, että et olisi hyvä – vaan sitä, että välität työstäsi.

 **Tärkeä muistutus:**

Älä enää odota täydellisyyttä, vaan anna itsellesi lupa olla asiantuntija jo nyt!

Harjoitus 5

Asiantuntijaksi kasvaminen

Mieti seuraavia kysymyksiä ja kirjoita vastauksesi ylös.

Mikä tekee sinusta hyvän yrittäjän ja asiantuntijan?

Miten voit vahvistaa omaa asiantuntijuuttasi ilman, että odotat "täydellistä" hetkeä?

Miltä tuntuisi, jos uskoisit itseesi täysin? Mitä tekisit eri tavalla?

💡 Oivallus: Usein ainoa asia, joka seisoo itsemme ja itsevarmuuden välissä, on oma ajattelutapamme.

Itsevarmuuden manifesto

Nyt kun olet käynyt läpi tämän työkirjan, on aika tehdä itsellesi itsevarmuuden manifesto – voimalaus, jonka voit lukea aina, kun epäilykset hiipivät mieleesi.

Kirjoita tähän oma manifestosi!

Aloita esimerkiksi näin:

"Minä olen osaava ja pätevä yrittäjä. Minulla on arvokasta tietoa ja taitoa, josta asiakkaani hyötyvät. Epäilykset eivät määritä minua – minä päätän uskoa itseeni. Minulla on oikeus menestyä ja ottaa paikkani asiantuntijana. Olen riittävä juuri sellaisena kuin olen."



💡 *Tärkeä muistutus:
Lue manifestosi ääneen
joka aamu ja muista,
että itsevarmuus on
valinta, jonka voit
tehdä joka päivä
uudelleen!*

Yhteenveto

Miten pääset eroon huijarisyndroomasta?

Tässä tärkeimmät opit tästä työkirjasta:

Huijarisyndrooma ei ole totuus, vaan ajatusvääristymä.
Epävarmuus ei tarkoita, ettet olisi pätevä!
Tunnista ja haasta rajoittavat uskomukset. Älä usko kaikkea,
mitä mielesi väittää sinusta.

Keskity vahvuuksiisi. Sinulla on jo nyt osaamista ja taitoa, joka
tekee sinusta hyvän yrittäjän.

Epäonnistuminen ei ole loppu, vaan oppimisen paikka.
Rohkeus kasvaa vain tekemällä!

Sinun ei tarvitse odottaa lupaa olla asiantuntija. Olet riittävä jo
nyt – usko siihen ja toimi sen mukaisesti!

♥ Muista: Itsevarmuus on päätös,
jonka voit tehdä joka päivä uudelleen.



Bonus

7 päivän itsevarmuushaaste!

Tee yksi tehtävä joka päivä ja huomaa, miten itsevarmuutesi vahvistuu!

Päivä 1: Kirjoita lista vähintään viidestä vahvuudestasi yrittäjänä.

Päivä 2: Tee tänään jotain, mikä pelottaa sinua – vaikka pienessä mittakaavassa.

Päivä 3: Kirjoita ylös viimeisin onnistumisesi ja miksi se oli merkityksellinen.

Päivä 4: Jätä pois yksi negatiivinen ajatus itsestäsi ja korvaa se positiivisella.

Päivä 5: Keskustele kollegan tai ystävän kanssa ja kysy, mistä he ihailevat sinua.

Päivä 6: Puhu itsellesi ääneen kannustavasti – kuin puhuisit ystävälle!

Päivä 7: Julkaise jotain rohkeaa sosiaalisessa mediassa tai tee jotain, mitä olet pitkään lykännyt



Tärkeä muistutus:

Pienet teot kerryttävät suurta itsevarmuutta. Aloita tänään!

Kiitos

Kiitos, että käytit tätä työkirjaa!

Muista, että itsevarmuus ei ole synnynnäinen lahja – se on taito, jota voit kehittää joka päivä.

Mitä seuraavaksi?

Palaa tähän työkirjaan aina, kun tarvitset muistutusta omasta osaamisestasi.

Jaa ajatuksiasi ja oivalluksiasi somessa – voit auttaa myös muita yrittäjiä!

Jatka rohkeasti eteenpäin – olet jo matkalla itsevarmuuteen!



Noorahelnabeauty

Voisinko olla sulle avuksi?

💡 *Haluatko syventää oppimaasi? Seuraava askel voisi olla henkilökohtainen mentorointi, koulutus tai yhteisö, joka tukee kasvuasi yrittäjänä!*

Ota muhun yhteyttä www.noorahelnabeauty.fi tai instagramissa noorahelnabeauty ja räätäköidään sulle oma koulutus