

## Preocupação com a mediocridade: como superar a síndrome do impostor e se satisfazer com a própria vida

**A pergunta** *Eu sou uma mulher de 22 anos que acabou de se formar na universidade e estou me sentindo extremamente média. Cresci **betano 360** uma casa "pesada **betano 360** educação" onde o sucesso era medido **betano 360** notas excelentes e universidades prestigiosas, e qualquer boa nota que eu recebia não parecia satisfatória. Costumava pensar que excelência acadêmica não era a única medida de inteligência, mas quando conheço pessoas que realmente excelem, elas são impressionantes e têm carreiras para admirar. Tenho medo de que não ser tão distinguida quanto elas ameace **betano 360** futuro e que nunca possa corresponder a elas.*

*Eu sou muito sortuda de muitas maneiras e reconheço que sou naturalmente talentosa **betano 360** algumas coisas, no entanto, na minha mente, isso não é o suficiente. Eu constantemente me sinto como se tivesse síndrome do impostor e precisasse provar algo. Tenho medo de me sentir assim pelo resto da minha vida e de nunca me sentir satisfeita comigo mesma; que cada sucesso não será o suficiente porque eu nunca obtive os mesmos feitos dos outros. Será que eu vou ser média para sempre?*

### Resposta de Philippa

Marco Aurélio, um dos bons imperadores romanos, disse: "Muito pouco é necessário para fazer uma vida feliz; tudo está dentro de si, **betano 360 betano 360** maneira de pensar."

Ajustes sutis **betano 360** como você pensa sobre as coisas podem fazer uma grande diferença. Podemos começar com suas suposições **betano 360** torno da síndrome do impostor. Você parece pensar que é uma coisa ruim. Não é. Quando experimentamos a síndrome do impostor, isso significa que estamos tentando algo novo, algo que ainda não estamos acostumados a fazer. Se não tentarmos algo, nunca saberemos se podemos nos dar bem com isso. E, mesmo que não nos sintamos como se pertencessemos, isso não significa que não pertencemos. É mais a ver com como estamos nos falando sobre isso – e nós temos o poder de mudar como nos falamos. Seja mais como Marco Aurélio.

Quando se trata de educação, a coisa mais importante que podemos aprender é como amar e apreciar outras pessoas. Marco Aurélio enfatizou a interconexão da humanidade e a compaixão, e as virtudes da compreensão e do perdão. Ele acreditava que todos os humanos fazem parte de uma comunidade maior. Ao pensar nisso, não estou certo de onde cabe querer ser mais do que, e melhor do que, a maioria das pessoas. A maioria de nós cai na categoria "média". Isso é um resultado natural **betano 360** qualquer população grande e o que você precisa saber e incorporar é que ser médio não diminui o valor individual.

Nós frequentemente glorificamos conquistas excepcionais, mas sucessos cotidianos, ordinários são o que compõe a maior parte das contribuições para a sociedade e também a maior parte de uma vida gratificante. Sim, é legal ter uma nota A\* ou ganhar um prêmio. Sentir-se incrível, sem dúvida, ganhar uma medalha de ouro nos Jogos Olímpicos, mas é a minúcia do cotidiano que faz a maior diferença para o bem-estar, mesmo nas pessoas com essas medalhas de ouro. Uma medalha é o gláçage **betano 360** um bolo, mas não podemos viver apenas de gláçage, precisamos do material mais substancial abaixo.

Pais amam seus filhos e (com a melhor vontade do mundo) querem que eles tenham sucesso acadêmico para que possam se sustentar e ser independentes. Mas mu

---

**Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betano 360

Palavras-chave: **betano 360 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-11