

Sostegno **essenziale**



## **Come ampliare la tua zona di comfort**

Abbiamo tutti una zona di comfort, uno spazio o un confine per le nostre azioni, in cui ci sentiamo più a nostro agio. Sebbene vari di persona in persona, è il luogo in cui ci si sente più rilassati e in grado di essere sé stessi. A dispetto di questo comfort, è importante sfidare regolarmente sé stessi a uscirne.



## Perché dovrei ampliare la mia zona di comfort?

È bello avere una zona di comfort e il senso di stabilità che può portare nella propria vita, ma quando non ci si mette alla prova, la creatività, e persino la felicità, possono risentirne. Quando la zona di comfort diventa troppo comoda, può trasformarsi in un'abitudine. Potresti ritrovarti a rispettare ciecamente la routine anche se non è più appagante o piacevole. Ampliando la tua zona di comfort e sfidandoti a fare cose nuove, ti manterrai attivo e aperto alle opportunità.

Ampliare la zona di comfort non significa necessariamente fare qualcosa che ti provoca ansia o tensione. Può significare semplicemente scoprire una nuova zona della città o assaggiare una nuova pietanza. L'importante è aprirsi a nuove opportunità ed esperienze quando si è pronti.



## Abbattere gli ostacoli

Molti di noi rimangono nella zona di comfort perché hanno paura: paura del fallimento, paura del successo, paura di cose nuove o paura di non piacere agli altri. Sebbene queste paure siano reali, non puoi permettere loro di limitarti. Una raffica costante di autoconvincimenti negativi forse ti impedisce di correre dei rischi, ma limita anche la tua capacità di esprimere tutto il tuo potenziale. Anche se sembra semplicistico, un dialogo interiore positivo può fare la differenza. Ecco alcuni esempi di dialogo interiore negativo sostituito con dialogo interiore positivo:

- Non ci riesco. Posso farcela!
- Non ce la farò mai. Ci riuscirò!
- Mi dirà di no. Se glielo chiedo, magari mi dirà di sì!
- Mi renderò ridicolo. Mi renderò ridicolo solo se non ci provo!

Gli ostacoli che ci bloccano variano per ognuno di noi e possono includere la procrastinazione o l'indecisione. Ecco alcuni passaggi utili per abbattere gli ostacoli che tu ti trovi ad affrontare.

- **Individua gli ostacoli che ti bloccano e pensa a come ti stanno proteggendo.** Se uno degli ostacoli che ti impedisce di incontrare nuove persone è la paura del rifiuto, questa paura potrebbe proteggerti evitando che gli altri ti feriscano.
- **Annota la cosa più difficile che dovrai fare per superare o abbattere quell'ostacolo.** Se l'ostacolo è la paura del rifiuto, forse devi ricordarti che se questo rifiuto si verificasse, non cambierebbe ciò che sei come persona o che pensi di te.

- **Scrivi qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere se lasciassi la tua zona di comfort ma non riuscissi comunque a raggiungere l'obiettivo.** Nella maggior parte dei casi non è uno scenario così minaccioso o spaventoso come ti sembrava inizialmente. Se per sforzarti di fare nuove conoscenze deciderai di andare a una festa ma trascorrerai una pessima serata, avrai perso qualche ora ma almeno saprai di averci provato.
- **Descrivi nel dettaglio la cosa migliore che potrebbe succedere se uscissi dalla tua zona di comfort e riuscissi a realizzare il tuo sogno o il tuo obiettivo.** Avresti nuovi amici, faresti nuove conoscenze e ti godresti il successo ottenuto con questa sfida.

## Poniti degli obiettivi e raggiungili

Un passo molto importante per ampliare la tua zona di comfort è capire quali sono i vostri obiettivi. Pensa ai tuoi obiettivi attuali e a quelli di cinque o dieci anni fa. Non porti limiti del tipo “Sono troppo vecchio” o “Non ce la farei mai”. Potresti accorgerti che molti di questi obiettivi comportano azioni o rischi che ti spaventano. Proprio per questo sono traguardi ancora da raggiungere. Adotta un atteggiamento creativo e raccogli le idee su altre sfide importanti o divertenti.

Stabilisci quali sono gli obiettivi e le sfide prioritari, per capire cosa è più importante per te in questo momento e cosa vuoi fare in futuro. Pensa a come questi obiettivi possono influire e influiranno sulla tua vita in futuro.

Per alcuni ampliare la propria zona di comfort è più facile che per altri. Ecco perché è importante sviluppare un piano di azione riguardo a ciò che vuoi fare e includere i passaggi che ti aiuteranno. Quando avrai deciso cosa vuoi fare, poniti delle scadenze e rispettale.

Ad esempio, se hai deciso di voler entrare a far parte della società locale di teatro amatoriale, fissa una scadenza per i provini. Oppure, se vuoi semplicemente esplorare più a fondo la tua città, scegli un giorno della settimana o del mese da dedicare a un'escursione. Fai in modo che sia un'esperienza divertente e invita altre persone per motivarti. Ti consigliamo anche di svolgere una piccola ricerca sull'attività in questione o di parlarne prima con qualcuno. Se ti stai preparando per i provini di teatro, puoi anche prendere lezioni di recitazione o chiamare un amico o un conoscente che se ne occupa.

Premiati dopo aver cercato di raggiungere e/o aver raggiunto l'obiettivo, ad esempio cenando fuori con gli amici o acquistando un album speciale che volevi da tanto. Ricordati che è da considerare un successo sia l'aver raggiunto l'obiettivo che l'aver cercato di ampliare la tua zona di comfort.



## E se l'idea di ampliare la mia zona di comfort mi agita?

È assolutamente naturale essere agitati quando si fa qualcosa di nuovo o si corre un rischio, ma a volte i rischi sono necessari per crescere. Tieni presente che le tue paure possono essere del tutto estreme e irrazionali.

In caso di agitazione o stress, utilizza le tecniche di rilassamento o riduzione dello stress, ad esempio:

- Immagina di trovarti in un ambiente tranquillo e rilassante.
- Siediti su una sedia o una poltrona in una posizione comoda.
- Chiudi gli occhi e concentrati lentamente su un gruppo di muscoli alla volta partendo dalla testa e scendendo verso i piedi.
- Dopo aver rilassato i muscoli, concentrati sul respiro per cinque minuti, o anche di più.

Molte persone si rilassano facendo yoga o meditazione oppure scrivendo su un diario. Se utilizzi un diario, annota le tue paure o la cosa peggiore che potrebbe succedere, le tue emozioni e ciò che impari lungo il percorso verso l'obiettivo.



## Conclusione

Le zone di comfort danno sicurezza e conforto per un motivo molto semplice. Sono spazi in cui ti senti rilassato e al sicuro, ma quando inizi ad adagiarti e a compiacerli eccessivamente, è il momento di fare un passo avanti e metterti alla prova. Segui questi suggerimenti per ampliare la tua zona di comfort e darti la possibilità di crescere continuamente e cogliere nuove opportunità.



## Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.



**Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.