

Sokongan **Kritikal**



Meregangkan Zon Selesa anda

Kita semua mempunyai zon selesa — ruang atau sempadan untuk aktiviti yang kita berasa seperti di rumah dan selesa. Walaupun suasana berbeza untuk semua orang, inilah tempat yang anda rasa paling santai dan boleh menjadi diri sendiri. Meskipun berasa selesa dan tenang, adalah penting untuk sentiasa mencabar diri anda agar keluar daripada zon selesa.



Mengapakah saya perlu meregangkan zon selesa saya?

Adalah baik untuk mempunyai zon selesa dan rasa stabil dalam hidup anda yang dapat diberikan oleh zon selesa ini, tetapi apabila anda tidak mencabar diri sendiri, kreativiti dan kebahagiaan anda boleh terbantut. Apabila zon selesa anda menjadi terlalu selesa, ini boleh terasa membosankan. Anda mungkin mendapati diri anda mengikuti rutin anda secara membuta tuli walaupun tidak lagi memuaskan hati atau memperkaya diri. Dengan meregangkan zon selesa anda dan mencabar diri anda melakukan perkara baharu, anda kekal segar dan terbuka kepada peluang.

Meregangkan zon selesa anda tidak semestinya bermaksud dengan melakukan sesuatu yang membuat anda cemas atau gementar. Anda mungkin boleh meneroka bahagian baharu bandar atau mencuba jenis makanan baharu. Intinya anda membuka diri anda kepada peluang dan pengalaman baharu apabila anda sudah bersedia.



Memecahkan halangan

Ramai antara kita berada dalam zon selesa akibat ketakutan, seperti takut gagal, takut kejayaan, takut perkara baharu atau takut orang lain tidak menyukai kita. Walaupun ketakutan ini nyata, anda tidak boleh biarkan ketakutan ini menyekat diri anda. Suara hati negatif yang berterusan boleh menghalang anda daripada mengambil risiko dan menghadkan keupayaan anda untuk mencapai potensi penuh anda. Walaupun kedengaran terlalu mudah, suara hati positif boleh menghasilkan perubahan. Berikut ialah beberapa contoh suara hati negatif yang digantikan dengan suara hati positif:

- Saya tidak boleh. Saya boleh!
- Saya akan gagal. Saya akan berjaya!
- Mereka akan berkata 'tidak'. Jika saya bertanya, mereka mungkin akan menjawab 'ya'!
- Saya akan memperbodoh diri sendiri. Saya akan memperbodoh diri sendiri jika saya tidak mencuba!.

Halangan yang menyekat anda berbeza kepada semua orang dan mungkin termasuk penangguhan atau keraguan. Berikut ialah beberapa langkah yang dapat membantu anda memecahkan halangan anda.

- **Kenal pasti halangan yang menyekat anda, kemudian fikirkan tentang cara halangan ini melindungi anda.** Jika salah satu halangan bertemu orang baharu ialah takut tidak diterima, ketakutan ini mungkin melindungi anda daripada menyakiti perasaan anda.
- **Tulis perkara paling sukar yang perlu anda lakukan untuk mengatasi atau memecahkan halangan.** Jika halangan anda berbentuk penolakan, anda mungkin perlu mengingatkan diri anda bahawa jika penolakan ini berlaku, perkara ini tidak mengubah diri anda atau perasaan anda tentang diri sendiri.

- **Tuliskan perkara terburuk yang boleh berlaku jika anda meninggalkan zon selesa anda, tetapi tidak mencapai matlamat anda.** Dalam kebanyakan keadaan, perkara ini tidak mengancam atau menakutkan seperti yang kelihatan pada mulanya. Jika anda mencabar diri anda untuk bertemu orang baharu dan memutuskan untuk pergi ke parti tetapi melalui masa yang menyedihkan, anda telah membazirkan beberapa jam, tetapi sekurang-kurangnya anda tahu bahawa anda telah mencuba.
- **Tuliskan butiran terbaik yang boleh berlaku jika anda meninggalkan zon selesa anda dan berjaya merealisasikan impian/matlamat anda.** Anda akan mendapat kawan baharu, bertemu orang baharu dan menikmati kejayaan cabaran ini.

Menetapkan dan mencapai matlamat anda

Langkah yang sangat penting dalam meregangkan zon selesa anda adalah dengan cuba mencapai matlamat anda. Fikirkan tentang matlamat anda sekarang dan matlamat anda lima atau sepuluh tahun yang lalu. Jangan letakkan had, seperti 'Saya terlalu tua' atau 'Saya tidak akan boleh berbuat demikian.' Anda mungkin sedar bahawa kebanyakan matlamat ini melibatkan tindakan atau risiko yang menakutkan anda. Itulah sebabnya matlamat ini masih menjadi matlamat yang perlu dicapai. Jadilah kreatif dan sumbang saran cabaran penting atau menyeronokkan yang lain.

Utamakan semua matlamat dan cabaran ini untuk menentukan perkara yang paling penting kepada anda sekarang dan perkara yang mahu anda lakukan pada masa depan. Pastikan anda memikirkan cara matlamat ini dapat dan akan mempengaruhi kehidupan anda pada masa depan.

Bagi sesetengah orang, meregangkan zon selesa mereka lebih mudah berbanding orang lain. Itulah sebabnya penting untuk membangunkan pelan tindakan tentang perkara yang mahu anda lakukan dan menyertakan langkah yang akan membantu anda. Sebaik sahaja anda memutuskan perkara yang mahu anda lakukan, beri diri anda beberapa tarikh akhir dan patuhi tarikh tersebut.

Contohnya, jika anda berazam untuk menjadi sebahagian daripada masyarakat drama amatir tempatan, tetapkan tarikh akhir untuk uji bakat. Atau, jika anda hanya mahu meneroka lebih banyak bandar, pilih hari dalam seminggu atau bulan untuk menjelajah. Jadikan aktiviti ini menyeronokkan dan ajak orang lain untuk kekal bermotivasi. Anda juga mungkin ingin membuat sedikit penyelidikan tentang aktiviti anda atau bercakap dengan seseorang tentang perkara ini terlebih dahulu. Jika anda ingin mencuba teater, pertimbangkan untuk mengambil kelas lakonan atau menghubungi rakan atau kenalan yang terlibat.

Pastikan anda memberikan ganjaran kepada diri sendiri selepas mencuba dan/atau mencapai matlamat anda. Ini boleh jadi apa sahaja daripada makan malam bersama rakan hingga membeli CD istimewa yang anda ingini. Ingat bahawa kejayaan anda adalah dengan mencapai matlamat anda dan mencabar zon selesa anda.



Bagaimanakah jika meregangkan zon selesa membuatkan saya berasa gementar?

Wajar untuk anda gugup apabila melakukan sesuatu yang baharu atau mengambil risiko, namun ada kalanya risiko itu perlu untuk pertumbuhan. Perlu diingat bahawa ketakutan anda mungkin sangat melampau dan tidak rasional.

Apabila anda berasa gementar atau tertekan, amalkan teknik pengurangan tekanan/relaksasi seperti:

- Bayangkan diri anda dalam persekitaran yang damai dan tenang.
- Duduk dengan selesa di atas kerusi.
- Pejamkan mata anda dan tumpukan perlahan-lahan pada satu kumpulan otot pada satu masa bermula dari kepala anda dan bergerak ke bawah menuju ke kaki anda.
- Sekarang setelah anda mengendurkan otot anda, fokus pada pernafasan anda selama lima minit atau lebih.

Ramai orang turut menikmati rasa relaksasi melalui yoga, meditasi atau menulis jurnal. Apabila anda menulis jurnal, tuliskan ketakutan anda atau 'senario keadaan terburuk' serta perasaan atau penemuan anda dalam pelbagai peringkat matlamat anda.



Kesimpulan

Zon selesa berasa selamat dan selesa atas sebab yang sangat baik. Zon selesa ialah keadaan anda berasa santai dan selamat, tetapi apabila anda menjadi terlalu selesa dan leka, sudah tiba masanya untuk beralih dan mencabar diri anda. Ikut petua ini untuk meregangkan zon selesa anda dan membuat anda terbuka kepada pertumbuhan berterusan dan peluang baharu.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.