

Kritisk støtte



Utvid komfortsonen din

Vi har alle en komfortsone – et rom eller en grense for aktiviteter der vi føler oss mest hjemme og komfortable. Selv om den er forskjellig for alle, er dette stedet hvor du føler deg mest avslappet og kan være deg selv. Til tross for denne bekvemmeligheten og lettheten, er det viktig å regelmessig utfordre deg selv for å komme ut av den.



Hvorfor bør jeg strekke komfortsonen min?

Det er flott å ha en komfortsone og følelsen av stabilitet i livet den kan gi, men hvis du ikke utfordrer deg selv, kan kreativiteten og til og med lykken stagnere. Når komfortsonen din blir for komfortabel, kan det bli en rutine. Du kan oppleve at du blindt følger rutinene dine selv om de ikke lenger er tilfredsstillende eller berikende. Ved å strekke komfortsonen og utfordre deg selv til å gjøre nye ting, holder du deg frisk og åpen for nye muligheter.

Å utvide komfortsonen betyr ikke nødvendigvis å gjøre noe som gjør deg engstelig eller nervøs. Det kan ganske enkelt være å utforske et nytt nabolag eller prøve en ny type mat. Poenget er at du åpner deg for nye muligheter og opplevelser når du er klar.



Bryte ned hindringer

Mange av oss holder oss i komfortsonen av frykt, f.eks. frykt for å mislykkes, frykt for suksess, frykt for nye ting, eller frykt for at andre ikke liker oss. Selv om denne frykten er ekte, kan du ikke la den begrense deg. En konstant strøm av negativ selvsnakk kan holde deg fra å ta risiko, men det begrenser også din evne til å nå ditt fulle potensial. Selv om det høres forenklet ut, kan positiv selvsnakk gjøre en forskjell. Her er noen eksempler på negativ selvsnakk erstattet med positiv selvsnakk:

- Jeg kan ikke gjøre det. Jeg kan!
- Jeg vil mislykkes. Jeg kommer til å lykkes!
- De vil si nei. Hvis jeg spør, kan de si ja!
- Jeg vil gjøre meg selv til narr. Jeg kommer bare til å lure meg selv hvis jeg ikke prøver!

Stengslene som holder deg tilbake er forskjellige for alle og kan være utsettelse eller ubesluttsomhet. Her er noen trinn som kan hjelpe deg med å bryte ned barrierene dine.

- Identifiser barrierene som holder deg tilbake, og tenk deretter på hvordan disse barrierene beskytter deg. Hvis en av hindringene for å møte nye mennesker er frykt for avvisning, kan denne frykten beskytte deg mot å bli såret.
- **Skriv ned det vanskeligste du må gjøre for å overvinne eller bryte ned hindringen.** Hvis hindringen er avvisning, må du kanskje minne deg selv på at avvisning ikke endrer hvem du er som person eller hvordan du bør føle deg selv.

- **Skriv ned det verste som kan skje hvis du forlater komfortsonen uten å nå målet.** I de fleste tilfeller er ikke dette så truende eller skummelt som det først ser ut til. Hvis du utfordrer deg selv til å møte nye mennesker og bestemmer deg for å gå på fest, men har det elendig, har du mistet noen timer, men vet i det minste at du har prøvd.
- **Beskriv i detalj det beste som kan skje hvis du forlater komfortsonen og lykkes med å realisere drømmen eller målet.** Du vil få nye venner, møte nye mennesker og nyte suksessen med denne utfordringen.

Sette og oppnå målene dine

Et veldig viktig skritt for å utvide komfortsonen din er å komme i kontakt med målene dine. Tenk på dine nåværende mål og målene du hadde for fem eller ti år siden. Ikke sett begrensninger som «jeg er for gammel» eller «det kunne jeg aldri gjøre». Du kan oppleve at mange av disse målene innebærer handlinger eller risikoer som skremmer deg. Det er nettopp derfor de fortsatt er mål å nå. Vær kreativ og kom på andre viktige eller morsomme utfordringer.

Prioriter alle disse målene og utfordringene for å finne ut hva som er viktigst for deg nå og hva du ønsker å gjøre i fremtiden. Tenk på hvordan disse målene kan og vil påvirke livet ditt i fremtiden.

Noen mennesker synes det er lettere å utvide komfortsonen enn andre. Derfor er det viktig å lage en handlingsplan med de tingene du ønsker å gjøre og inkludere handlinger som vil hjelpe deg. Når du har bestemt deg for hva du vil gjøre, gi deg selv noen frister og hold deg til dem.

Hvis du for eksempel er fast bestemt på å bli medlem av den lokale amatørteaterforeningen, kan du sette en frist for auditions. Hvis du bare vil utforske mer av byen din, kan du velge en ukedag eller måned for en utflukt. Gjør det morsomt og inviter andre for å holde deg motivert. Det kan også være lurt å undersøke aktiviteten din eller snakke med noen om det på forhånd. Hvis du prøver teater, bør du vurdere å ta skuespillertimer eller ringe en venn eller bekjent som er involvert.

Sørg for å gi deg selv en belønning etter at du har forsøkt og/eller oppnådd målet ditt. Det kan være alt fra en middag med venner til å kjøpe den spesielle CD-en du har ønsket deg. Husk at suksessen din både er å nå målet ditt og utfordre komfortsonen din.



Hva om å strekke komfortsonen min gjør meg nervøs?

Det er veldig naturlig å være nervøs når man gjør noe nytt eller tar en risiko, men noen ganger er risiko nødvendig for å vokse. Husk at frykten din kan være veldig ekstrem og irrasjonell.

Når du føler deg nervøs eller stresset, bruk stressreduksjons-/avspenningsteknikker som:

- Se for deg selv i et fredelig og beroligende miljø.
- Sitt komfortabelt på en stol.
- Lukk øynene og konsentrer deg sakte om én muskelgruppe om gangen fra hode til føtter.
- Når du har slappet av i musklene, kan du fokusere på pusten i fem minutter eller mer.

Mange finner også avslapning gjennom yoga, meditasjon eller dagbokskrivning. Når du skriver dagbok, skriv ned frykten eller verste fall, samt følelsene eller oppdagelsene dine under de forskjellige stadiene av målet ditt.



Konklusjon

Komfortsoner føles trygge og komfortable av en veldig god grunn. De er steder hvor du føler deg avslappet og trygg, men når du blir for komfortabel og selvtilfreds, er det på tide å gå videre og utfordre deg selv. Følg disse tipsene for å utvide komfortsonen din og åpne deg opp for konstant vekst og nye muligheter.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.



Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC