

Essentiële steun



Uw comfortzone vergroten

We hebben allemaal een comfortzone - een ruimte of grens voor activiteit waarin we ons het meest thuis en comfortabel voelen. Hoewel het voor iedereen anders is, is dit de plek waar u zich het meest ontspannen voelt en uzelf kunt zijn. Ondanks dit comfort en gemak is het belangrijk om uzelf regelmatig uit te dagen om eruit te komen.



Waarom zou ik mijn comfortzone vergroten?

Het is goed om een comfortzone en een gevoel van stabiliteit in uw leven te hebben, maar als u zichzelf niet uitdaagt, kunnen uw creativiteit en zelfs uw geluk stagneren. Wanneer uw comfortzone te comfortabel wordt, kan het een sleur worden. Misschien merkt u dat u blindelings uw routines volgt, ook al zijn ze niet langer bevredigend of verrijkend. Door uw comfortzone te vergroten en uzelf uit te dagen om nieuwe dingen te doen, blijft u fris en staat u open voor kansen.

Uw comfortzone vergroten betekent niet noodzakelijkerwijs iets doen dat u angstig of nerveus maakt. Het kan inhouden een nieuw deel van de stad verkennen of een nieuw soort eten proberen. Het gaat erom dat u zichzelf openstelt voor nieuwe kansen en ervaringen wanneer u er klaar voor bent.



Barrières doorbreken

Velen van ons blijven in onze comfortzone uit angst, zoals faalangst, angst voor succes, angst voor nieuwe dingen of angst dat anderen ons niet aardig zullen vinden. Hoewel dit gegronde angsten zijn, kunt u ervoor zorgen dat ze u niet beperken. Constant negatief tegen uzelf zijn kan voorkomen dat u risico's neemt, maar het beperkt ook uw vermogen om uw volledige potentieel te bereiken. Hoewel het eenvoudig klinkt, kan positieve zelfpraat een verschil maken. Hier zijn enkele voorbeelden van negatieve zelfpraat die is vervangen door positieve zelfpraat:

- Ik kan het niet. Ik kan het!
- Ik zal falen. Ik zal slagen!
- Ze zullen 'nee' zeggen. Als ik het vraag, zeggen ze misschien 'ja'!
- Ik zal mezelf voor gek zetten. Ik maak mezelf alleen maar belachelijk als ik het niet probeer!

Belemmeringen die u tegenhouden, zijn voor iedereen anders en kunnen uitstelgedrag of besluiteloosheid omvatten. Hier zijn een paar stappen die u kunnen helpen uw barrières te doorbreken.

- **Identificeer de barrières die u tegenhouden en bedenk vervolgens hoe deze barrières u beschermen.** Als een van de barrières voor het ontmoeten van nieuwe mensen angst voor afwijzing is, kan deze angst u beschermen tegen het kwetsen van uw gevoelens.
- **Schrijf op wat het moeilijkste is dat u moet doen om de barrière te overwinnen of te doorbreken.** Als uw barrière afwijzing is, moet u zichzelf er misschien aan herinneren dat als deze afwijzing zich voordoet, dit niets verandert aan wie u bent als persoon of hoe u zich over uzelf zou moeten voelen.

- **Schrijf het ergste op dat kan gebeuren als u uw comfortzone verlaat maar uw doel niet bereikt.** In de meeste gevallen is dit niet zo bedreigend of intimiderend als het in eerste instantie lijkt. Als u zichzelf uitdaagt om nieuwe mensen te ontmoeten en besluit om naar een feest te gaan, maar het niet leuk heeft gevonden, bent u een paar uur verloren, maar weet u tenminste dat u het geprobeerd heeft.
- **Beschrijf in detail wat het beste is dat kan gebeuren als u uit uw comfortzone stapt en erin slaagt uw droom/doel te realiseren.** U zult nieuwe vrienden hebben, nieuwe mensen ontmoeten en genieten van het succes van deze uitdaging.

Uw doelen stellen en behalen

Een heel belangrijke stap in het vergroten van uw comfortzone is het voor ogen houden van uw doelen. Denk na over uw huidige doelen en de doelen die u vijf of tien jaar geleden had. Leg uzelf geen beperkingen op, zoals 'ik ben te oud' of 'dat zou ik nooit kunnen'. U merkt misschien dat veel van deze doelen acties of risico's met zich meebrengen die u bang maken. Precies daarom zijn het nog te behalen doelen. Wees creatief en brainstorm over andere belangrijke of leuke uitdagingen.

Geef prioriteit aan al deze doelen en uitdagingen om te bepalen wat nu het belangrijkste voor u is en wat u in de toekomst wilt doen. Zorg ervoor dat u nadenkt over hoe deze doelen uw leven in de toekomst kunnen en zullen beïnvloeden.

Voor sommige mensen is het vergroten van hun comfortzone gemakkelijker dan voor anderen. Daarom is het belangrijk om een actieplan te maken van de dingen die u wilt doen en stappen op te nemen die u zullen helpen. Als u eenmaal heeft besloten wat u wilt doen, geef uzelf dan wat deadlines en houd u eraan.

Als u bijvoorbeeld vastbesloten bent om deel uit te maken van de plaatselijke toneelvereniging voor amateurs, stel dan een deadline voor audities. Of kies een dag van de week of maand voor een excursie als u gewoon meer van uw stad wilt ontdekken. Maak het leuk en nodig andere mensen uit om gemotiveerd te blijven. Misschien wilt u ook wat onderzoek doen naar uw activiteit of er van tevoren met iemand over praten. Als u auditie doet voor het theater, overweeg dan om acteerlessen te nemen of een vriend of kennis op te bellen die erbij betrokken is.

Zorg ervoor dat u zichzelf een beloning geeft na het proberen en/of bereiken van uw doel. Dit kan van alles zijn, van een etentje met vrienden tot het kopen van die ene speciale cd die u zo graag wilde hebben. Onthoud dat u met uw succes zowel uw doel bereikt als uw comfortzone vergroot.



Wat als het vergroten van mijn comfortzone mij nerveus maakt?

Het is heel natuurlijk om nerveus te zijn als u iets nieuws doet of een risico neemt, maar soms zijn risico's nodig om te groeien. Houd er rekening mee dat uw angsten zeer extreem en irrationeel kunnen zijn.

Als u zich nerveus of gestrest voelt, oefen dan technieken voor stressvermindering/ontspanning, zoals:

- Stel uzelf voor in een vredige en ontspannende omgeving.
- Ga lekker op een stoel zitten.
- Sluit uw ogen en concentreer u langzaam op één spiergroep tegelijk, beginnend bij uw hoofd en dan richting uw voeten.
- Nu u uw spieren heeft ontspannen, concentreert u zich vijf minuten of langer op uw ademhaling.

Veel mensen vinden ook ontspanning door yoga, meditatie of het bijhouden van een dagboek. Als u een dagboek bijhoudt, schrijf dan uw angsten of het slechtst denkbare scenario op, evenals uw gevoelens of ontdekkingen tijdens de verschillende stadia van uw doel.



Tot slot

Comfortzones voelen niet voor niets veilig en comfortabel. Het zijn zones waar u zich ontspannen en veilig voelt, maar als u te comfortabel en zelfgenoegzaam wordt, is het tijd om verder te gaan en uzelf uit te dagen. Volg deze tips om uw comfortzone te vergroten en uzelf open te stellen voor voortdurende groei en nieuwe kansen.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.



Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC