

Wsparcie **w kryzysie**



Poszerzanie swojej strefy komfortu

Wszyscy mamy pewną strefę komfortu — przestrzeń lub granicę aktywności, w której czujemy się najlepiej i komfortowo. Chociaż dla każdego jest to coś innego, stanowi obszar, w którym czujemy się najbardziej zrelaksowani i w którym możemy być sobą. Pomimo tej wygody i łatwości bytu, ważne jest, aby regularnie stawiać sobie wyzwania pozwalające ją przekraczać.



Dlaczego należy poszerzać swoją strefę komfortu?

Dobrze jest mieć strefę komfortu i zapewniane przez nią poczucie stabilności, ale gdy uciekamy od wyzwań, nasza kreatywność, a nawet szczęście, mogą ulec stagnacji. Kiedy Twoja strefa komfortu staje się zbyt wygodna, może zamienić się w rutynę. Może się okazać, że ślepo podążasz za swoimi rutynowymi czynnościami, nawet jeśli nie są one już satysfakcjonujące ani wzbogacające. Poszerzając swoją strefę komfortu i rzucając sobie wyzwania w postaci nowych aktywności, zachowasz świeże spojrzenie i otwartość na możliwości.

Poszerzanie strefy komfortu niekoniecznie oznacza robienie czegoś, co wywoła niepokój lub nerwowość. Może to być po prostu odkrywanie nowej części miasta lub spróbowanie nowego typu jedzenia. Celem jest otwarcie się na nowe możliwości i doświadczenia, kiedy tylko czujemy ku temu gotowość.



Przełamywanie barier

Wielu z nas pozostaje w swojej strefie komfortu ze strachu, np. przed porażką, sukcesem, nowymi rzeczami lub byciem nielubianym. Chociaż te obawy są prawdziwe, nie można pozwolić, aby nas ograniczały. Nieustanna fala negatywnych rozważań nad samym sobą może uniemożliwić podejmowanie ryzyka, ale także ogranicza zdolność do pełnego wykorzystania swojego potencjału. Choć brzmi to prosto, pozytywne podejście do samego siebie może coś zmienić. Oto kilka przykładów samodyscypliny w zastępowaniu samokrytyki pozytywnym samorozwojem:

- Nie mogę. Mogę!
- Nie uda mi się. Uda mi się!
- Pewnie powiedzą „nie”. Jeśli zapytam, mogą powiedzieć „tak”!
- Zrobię z siebie głupka. Zrobię z siebie głupka, jeśli nie spróbuję!

Powstrzymujące bariery bywają różne dla każdego i mogą obejmować zwlekanie lub niezdecydowanie. Oto kilka kroków, które pomogą Ci je przełamać.

- **Określ powstrzymujące Cię bariery, a następnie zastanów się, w jaki sposób Cię chronią.** Jeśli jedną z przeszkód w poznawaniu nowych osób jest strach przed odrzuceniem, to być może ten strach chroni Cię przed zranieniem uczuć.
- **Zapisz najtrudniejszą rzecz, którą musisz zrobić, aby pokonać lub przełamać barierę.** Jeśli boisz się odrzucenia, być może musisz uświadomić sobie, że jeśli to odrzucenie nastąpi, nie zmieni tego, kim jesteś jako osoba ani tego, co myśleć o samym sobie.

- **Zapisz najgorszy rezultat opuszczenia strefy komfortu bez osiągnięcia swojego celu.** W większości przypadków nie jest to aż tak groźne, jak się początkowo wydaje. Gdy stawiając sobie za cel poznanie nowych osób zdecydujesz się pójść na imprezę, na której nie bawisz się dobrze a efektem tego jest utrata kilku godzin, wiedz, że przynajmniej udało Ci się podjąć próbę.
- **Opisz szczegółowo najlepszy rezultat opuszczenia strefy komfortu i osiągnięcia swojego celu.** Zyskasz nowych przyjaciół, poznasz nowych ludzi i będziesz cieszyć się z odniesionego sukcesu w tym wyzwaniu.

Ustalanie i osiąganie celów

Bardzo ważnym krokiem w poszerzaniu swojej strefy komfortu jest dążenie do osiągnięcia celów. Pomyśl o swoich obecnych celach i tych które były wyzwaniem pięć lub dziesięć lat temu. Nie stawiaj sobie ograniczeń, takich jak: „jestem za stary(a)” lub „nigdy bym tego nie zrobił(a)”. Zauważ, że wiele z tych celów wiąże się z działaniami lub ryzykiem, które Cię przeraża. Właśnie dlatego wciąż pozostają one celami do osiągnięcia. Bądź kreatywny i wymyślaj inne ważne lub zabawne wyzwania.

Nadaj priorytet wszystkim swoim celom i wyzwaniom, aby określić, które są obecnie dla Ciebie najważniejsze, a które zamierzasz osiągnąć w przyszłości. Pamiętaj, aby pomyśleć o tym, jak te cele mogą i będą wpływać na Twoje życie w przyszłości.

Dla niektórych osób poszerzanie strefy komfortu jest łatwiejsze niż dla innych. Dlatego ważne jest, aby opracować plan działania obejmujący rzeczy do zrobienia i uwzględnić pomocne w tym kroki. Kiedy zapadnie już decyzja, wyznacz sobie nieprzekraczalny termin.

Jeśli zależy Ci na przykład na dołączeniu do lokalnego teatru amatorskiego, ustal termin przesłuchań. Lub jeśli chcesz po prostu poznać inny obszar swojego miasta, określ dzień tygodnia lub miesiąca na zorganizowanie takiej wycieczki. Spraw, by cel był przyjemny i zaproś do jego realizacji innych. Zwiększy to Twoją motywację. Możesz również przeprowadzić małe badanie na temat swojej aktywności lub porozmawiać z kimś na ten temat. Jeśli chcesz spróbować swoich sił w teatrze, rozważ wzięcie lekcji aktorstwa lub zadzwoń do przyjaciela albo znajomego, który się na tym zna.

Pamiętaj, aby po podjęciu próby lub osiągnięciu celu przyznać sobie nagrodę. Może to być cokolwiek: od kolacji z przyjaciółmi po zakup wymarzonej płyty CD. Pamiętaj, że Twój sukces to zarówno osiągnięcie celu, jak i samo przekroczenie strefy komfortu.



Co jeśli poszerzanie mojej strefy komfortu mnie denerwuje?

To bardzo naturalne, że denerwujesz się podczas próbowania czegoś nowego lub podejmowania ryzyka, ale czasami ryzyko jest konieczne dla rozwoju. Pamiętaj, że Twoje obawy mogą być bardzo skrajne i irracjonalne.

Kiedy odczuwasz zdenerwowanie lub stres, ćwicz techniki ograniczania stresu/relaksacji. Na przykład:

- Wyobraź sobie, że przebywasz w przyjemnym i działającym uspokajająco otoczeniu.
- Usiądź wygodnie na krześle.
- Zamknij oczy i powoli koncentruj się na jednej grupie mięśni, zaczynając od głowy i przechodząc w dół do stóp.
- Teraz, gdy mięśnie są rozluźnione, skup się na oddychaniu przez co najmniej pięć minut.

Wiele osób relaksuje się również poprzez jogę, medytację lub prowadzenie dziennika. Prowadząc dziennik, zapisuj swoje obawy lub „najgorszy scenariusz”, a także swoje uczucia lub odkrycia, jakich dokonujesz na różnych etapach realizacji celu.



Wniosek

Strefy komfortu są bezpieczne i wygodne z bardzo dobrego powodu. Są to miejsca, w których czujesz się swobodnie i bezpiecznie, ale nadmiar tych uczuć to sygnał, że czas, aby przejść dalej i rzucić sobie wyzwanie. Postępuj zgodnie z tymi wskazówkami, aby poszerzyć swoją strefę komfortu i otworzyć się na ciągły rozwój i nowe możliwości.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę optumeap.com/criticalsupportcenter w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.



Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.