

Apoio **crítico**



## Como ampliar sua zona de conforto

Todos nós temos uma zona de conforto — um espaço ou limite para atividade no qual nos sentimos mais em casa e confortáveis. Embora seja diferente para todos, esse é o lugar onde você se sente mais relaxado e capaz de ser você mesmo. Apesar desse conforto e facilidade, é importante desafiar-se regularmente para sair dele.



## Por que devo ampliar minha zona de conforto?

É bom ter uma zona de conforto e a sensação de estabilidade em sua vida que ela pode proporcionar, mas quando você não se desafia, sua criatividade e até sua felicidade podem estagnar. Quando sua zona de conforto fica muito confortável, pode se tornar uma rotina. Você pode se pegar seguindo cegamente suas rotinas, mesmo que elas não sejam mais gratificantes ou enriquecedoras. Ao ampliar sua zona de conforto e desafiar-se a fazer coisas novas, você se mantém renovado e aberto a oportunidades.

Ampliar sua zona de conforto não significa necessariamente fazer algo que o deixe ansioso ou nervoso. Pode ser simplesmente explorar uma nova parte da cidade ou experimentar um novo tipo de comida. O importante é que você se abra para novas oportunidades e experiências quando estiver pronto.



## Eliminar barreiras

Muitos de nós ficamos em nossa zona de conforto por medo, como medo do fracasso, medo do sucesso, medo de coisas novas ou medo de que os outros não gostem de nós. Embora esses medos sejam reais, você não pode permitir que eles o restrinjam. Uma enxurrada constante de diálogo interno negativo pode impedir que você corra riscos, mas também limita sua capacidade de atingir todo o seu potencial. Embora pareça simplista, a conversa interna positiva pode fazer a diferença. Estes são alguns exemplos de diálogo interno negativo substituído por diálogo interno positivo:

- Não posso. Eu posso!
- Vou falhar. Vou ter sucesso!
- Eles vão dizer “não”. Se eu perguntar, eles poderão dizer “sim”!
- Vou fazer papel de bobo. Só vou fazer papel de bobo se não tentar!

As barreiras que o impedem de avançar são diferentes para cada pessoa e podem incluir procrastinação ou indecisão. Estes são alguns passos que podem ajudá-lo a eliminar suas barreiras.

- **Identifique as barreiras que o estão impedindo de avançar e pense em como essas barreiras protegem você.** Se uma das barreiras a conhecer novas pessoas é o medo da rejeição, esse medo pode estar protegendo você de ferir seus sentimentos.
- **Anote a coisa mais difícil que você terá que fazer para superar ou eliminar a barreira.** Se sua barreira for a rejeição, talvez seja necessário lembrar-se de que, se essa rejeição ocorrer, ela não mudará quem você é como pessoa ou como deveria se sentir em relação a si mesmo.

- **Escreva o pior que pode acontecer se você sair de sua zona de conforto, mas não atingir seu objetivo.** Na maioria dos casos, não é tão ameaçador ou intimidador quanto parece inicialmente. Se você está se desafiando a conhecer novas pessoas e decide ir a uma festa, mas não está se divertindo, você perdeu algumas horas, mas pelo menos sabe que tentou.
- **Descreva detalhadamente o melhor que poderia acontecer se você saísse de sua zona de conforto e conseguisse realizar seu sonho/objetivo.** Você terá novos amigos, conhecerá novas pessoas e se deleitará com o sucesso desse desafio.

## Como definir e realizar seus objetivos

Um passo muito importante para ampliar sua zona de conforto é entrar em contato com seus objetivos. Pense em seus objetivos atuais e nos objetivos que você tinha cinco ou dez anos atrás. Não coloque limitações, como “estou muito velho” ou “eu nunca poderia fazer isso”. Você pode perceber que muitos desses objetivos envolvem ações ou riscos que o assustam. É exatamente por isso que ainda são objetivos a serem realizados. Seja criativo e pense em outros desafios importantes ou divertidos.

Priorize todos esses objetivos e desafios para determinar o que é mais importante para você agora e o que deseja fazer no futuro. Pense em como essas metas podem afetar e afetarão sua vida no futuro.

Para algumas pessoas, ampliar a zona de conforto é mais fácil do que para outras. Por isso é importante desenvolver um plano de ação das coisas que você deseja fazer e incluir etapas que o ajudarão. Depois de decidir o que deseja fazer, estabeleça alguns prazos e cumpra-os.

Por exemplo, se você está determinado a fazer parte da sociedade teatral amadora local, estabeleça um prazo para as audições. Ou se você quiser apenas explorar mais a sua cidade, escolha um dia da semana ou mês para uma excursão. Faça da atividade algo divertido e convide outras pessoas a se manterem motivadas. Você também pode fazer uma pequena pesquisa sobre sua atividade ou conversar com alguém sobre isso com antecedência. Se você está tentando entrar no teatro, considere fazer aulas de atuação ou ligar para um amigo ou conhecido que esteja envolvido.

Não deixe de se recompensar depois de tentar e/ou atingir seu objetivo. Pode ser qualquer coisa, desde um jantar com amigos até a compra daquele CD especial que você tanto deseja. Lembre-se, seu sucesso é realizar seu objetivo e desafiar sua zona de conforto.



## E se a ampliação de minha zona de conforto me deixar nervoso?

É muito natural ficar nervoso ao fazer algo novo ou correr riscos, mas às vezes os riscos são necessários para o crescimento. Tenha em mente que seus medos podem ser muito extremos e irracionais.

Quando você se sentir nervoso ou estressado, pratique técnicas de redução do estresse/relaxamento, como:

- Imagine-se em um ambiente tranquilo e relaxante.
- Sente-se confortavelmente em uma cadeira.
- Feche os olhos e concentre-se lentamente em um grupo muscular de cada vez, começando na cabeça e descendo até os pés.
- Agora que você relaxou os músculos, concentre-se na respiração por cinco minutos ou mais.

Muitas pessoas também encontram relaxamento por meio de ioga, meditação ou fazendo um diário. Ao fazer um diário, anote seus medos ou o “pior cenário”, bem como seus sentimentos ou descobertas durante os vários estágios de seu objetivo.



## Conclusão

As zonas de conforto são seguras e confortáveis por um bom motivo. São lugares em que você se sente relaxado e seguro, mas quando fica muito confortável e complacente, é hora de se mexer e se desafiar. Siga estas dicas para ampliar sua zona de conforto e se abrir para o crescimento contínuo e novas oportunidades.



## Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



**Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC