



Utöka din bekvämlighetszon

Vi har alla en bekvämlighetszon – ett utrymme eller gräns för aktivitet där vi känner oss mest hemma och bekväma. Även om det är olika för alla, är det här den plats där du känner dig mest avslappnad och kan vara dig själv. Trots denna komfort och lätthet är det viktigt att regelbundet utmana dig själv att ta dig ur det.



Varför ska jag utöka min bekvämlighetszon?

Det är bra att ha en bekvämlighetszon och en känsla av stabilitet i livet som det kan ge, men när du inte utmanar dig själv kan din kreativitet och till och med lycka stagnera. När din bekvämlighetszon blir för bekväm kan det bli ett spår. Du kan komma på att du blint följer dina rutiner trots att de inte längre är tillfredsställande eller berikande. Genom att tänja på din bekvämlighetszon och utmana dig själv att göra nya saker håller du dig fräsch och öppen för möjligheter.

Att tänja på din bekvämlighetszon behöver inte betyda att du gör något som gör dig orolig eller nervös. Det kan helt enkelt vara att utforska en ny del av staden eller prova en ny typ av mat. Poängen är att du öppnar dig för nya möjligheter och upplevelser när du är redo.



Att bryta ner barriärer

Många av oss stannar i vår bekvämlighetszon av rädsla, som rädsla för att misslyckas, rädsla för framgång, rädsla för nya saker eller rädsla för att andra inte kommer att gilla oss. Även om dessa rädslor är verkliga kan du inte tillåta dem att begränsa dig. En konstant störtflod av negativt självprat kan hindra dig från att ta risker, men det begränsar också din förmåga att nå din fulla potential. Även om det låter förenklat, kan positivt självprat göra skillnad. Här är några exempel på negativt självprat som ersatts med positivt självprat:

- Jag kan inte. Jag kan!
- Jag kommer att misslyckas. Jag kommer att lyckas!
- De kommer att säga "nej". Om jag frågar, kan de säga "ja"!
- Jag kommer att göra mig själv till åtlöje. Jag kommer bara att göra mig själv till åtlöje om jag inte försöker!

Barriärer som håller dig tillbaka är olika för alla och kan inkludera förhållning eller obeslutsamhet. Här är några steg som kan hjälpa dig att bryta ner dina barriärer.

- **Identifiera de barriärer som håller dig tillbaka och tänk sedan på hur dessa barriärer skyddar dig.** Om ett av hindren för att träffa nya människor är en rädsla för avslag, kan denna rädsla skydda dig från att få dina känslor sårade.
- **Skriv ner det svåraste du måste göra för att övervinna eller bryta ner barriären.** Om din barriär är bortstötning kan du behöva påminna dig själv om att om denna bortstötning inträffar så förändrar det inte vem du är som person eller hur du bör se dig själv.

- **Skriv ner det värsta som kan hända om du lämnar din bekvämlighetszon men inte når ditt mål.** I de flesta fall är detta inte så hotfullt eller skrämmande som det från början verkar. Om du utmanar dig själv att träffa nya människor och bestämmer dig för att gå på en fest men inte har roligt alls, har du förlorat några timmar men du vet åtminstone att du försökte.
- **Beskriv i detalj det bästa som kan hända om du lämnar din bekvämlighetszon och lyckas förverkliga din dröm/ditt mål.** Du kommer att få nya vänner, träffa nya människor och njuta av framgången med denna utmaning.

Att sätta och uppnå dina mål

Ett mycket viktigt steg i att tänja ut din bekvämlighetszon är att komma i kontakt med dina mål. Tänk på dina nuvarande mål och de mål du hade för fem eller tio år sedan. Sätt inte några begränsningar, som "jag är för gammal" eller "det skulle jag aldrig kunna göra." Du kanske märker att många av dessa mål involverar handlingar eller risker som skrämmer dig. Det är precis därför de fortfarande är mål som ska uppnås. Var kreativ och brainstorma andra viktiga eller roliga utmaningar.

Prioritera alla dessa mål och utmaningar för att avgöra vad som är viktigast för dig nu och vad du vill göra i framtiden. Var noga med att tänka på hur dessa mål kan och kommer att påverka ditt liv i framtiden.

För vissa människor är det lättare att tänja sin bekvämlighetszon än för andra. Det är därför viktigt att ta fram en handlingsplan över de saker du vill göra och ta med steg som hjälper dig. När du väl bestämt dig för vad det är du vill göra, ge dig själv några deadlines och håll dig till dem.

Om du till exempel är fast besluten att vara en del av det lokala amatördramatika sällskapet, ställ in en deadline för provspelningar. Eller, om du bara vill utforska mer av din stad, välj en dag i veckan eller månaden för en utflykt. Gör det roligt och bjud in andra för att hålla dig motiverad. Du kanske också vill göra lite forskning om din aktivitet eller prata med någon om det i förväg. Om du provar på teater, överväg att ta skådespelarlektioner eller ringa upp en vän eller bekant som ägnar sig åt det.

Se till att ge dig själv en belöning efter att du har försökt och/eller uppnått ditt mål. Det här kan vara allt från en middag ute med vänner till att köpa den där speciella CD-skivan du har velat ha. Kom ihåg att din framgång både är att nå ditt mål och att utmana din bekvämlighetszon.



Tänk om jag blir nervös av att sträcka ut min bekvämlighetszon?

Det är väldigt naturligt att vara nervös när man gör något nytt eller tar en risk, men ibland är risker nödvändiga för tillväxt. Tänk på att dina rädslor kan vara väldigt extrema och irrationella.

När du känner dig nervös eller stressad, träna på stressreducerande / avslappningstekniker som:

- Tänk dig själv i en lugn och avslappande miljö.
- Sitt bekvämt i en stol.
- Blunda och koncentrera dig långsamt på en muskelgrupp i taget med början från huvudet och rör dig ner till fötterna.
- Nu när du har slappnat av dina muskler, fokusera på din andning i fem minuter eller mer.

Många människor finner också avkoppling genom yoga, meditation eller dagboksskrivande. När du skriver dagbok, skriv ner dina rädslor eller "värsta scenariot" såväl som dina känslor eller upptäckter under de olika stadierna av ditt mål.



Slutsats

Bekvämlighetszoner känns trygga och bekväma av en mycket god anledning. Det är platser där du känner dig avslappnad och säker, men när du blir för bekväm och självbelåten är det dags att gå vidare och utmana dig själv. Följ dessa tips för att tänja på din bekvämlighetszon och vara öppen för ständig tillväxt och nya möjligheter.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.



Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC