



## Konfor Alanınızı Geniřletme

Hepimizin bir konfor alanı, kendimizi en çok evimizde ve rahat hissettiğimiz aktivite alanı veya sınırı vardır. Herkes için farklı olsa da burası sizin kendinizi en rahat hissettiğiniz ve kendiniz olabildiğiniz yerdir. Bu rahatlığa ve kolaylığa rağmen, düzenli olarak kendinizi bu alanın dışına çıkmaya zorlamanız önemlidir.



## Neden konfor alanımı genişletmeliyim?

Yaşamınızda bir konfor alanı ve bunun sağlayabileceği bir istikrar duygusu olması iyidir, ancak kendinizi zorlamadığınızda yaratıcılığınız ve hatta mutluluğunuz durağanlaşabilir. Konfor alanınız çok rahat olduğunda, bir monotonluğa dönüşebilir. Artık tatmin edici veya zenginleştirici olmasalar bile kendinizi rutinlerinizi körü körüne takip ederken bulabilirsiniz. Konfor alanınızı genişleterek ve yeni şeyler yapmak için kendinizi zorlayarak zinde ve fırsatlara açık kalırsınız.

Konfor alanınızı genişletmek, mutlaka sizi endişelendiren veya geren bir şey yapmak anlamına gelmez. Şehrin yeni bir bölgesini keşfetmek veya yeni bir yemek türü denemek olabilir. Önemli olan, hazır olduğunuzda kendinizi yeni fırsatlara ve deneyimlere açmanızdır.



## Engelleri yıkmak

Birçoğumuz başarısızlık korkusu, başarı korkusu, yeni şeyler korkusu veya başkalarının bizi sevmeyeceği korkusu gibi korkularımızdan dolayı konfor alanımızda kalırız. Bu korkular gerçek olsa da, onların sizi kısıtlamasına izin veremezsiniz. Sürekli kendi kendine olumsuz konuşmanız, risk almanızı engelleyebilir, ancak aynı zamanda tam potansiyelinize ulaşma becerinizi de sınırlar. Kulağa basit gelse de, kendi kendine olumlu konuşma fark yaratabilir. Kendi kendine olumsuz konuşma yerine kendi kendine olumlu konuşma örnekleri:

- Yapamam. Yapabilirim!
- Başarısız olacağım. Başaracağım!
- “Hayır” diyecekler. Sorarsam “evet” diyebilirler!
- Kendimi aptal yerine koyacağım. Denemezsem kendimi aptal durumuna düşüreceğim!

Sizi durduran engeller herkes için farklıdır ve erteleme veya kararsızlık içerebilir. İşte engellerinizi yıkmanıza yardımcı olabilecek birkaç adım.

- **Sizi durduran engelleri belirleyin ve ardından bu engellerin sizi nasıl koruduğunu düşünün.** Yeni insanlarla tanışmanın önündeki engellerden biri reddedilme korkusuysa, bu korku sizi duygularınızın incinmesinden koruyor olabilir.
- **Engeli aşmak veya yıkmak için yapmanız gereken en zor şeyi yazın.** Engeliniz reddedilmekse, kendinize bu reddedilmenin gerçekleşmesi durumunda bir birey olarak kim olduğunuzu veya kendiniz hakkında nasıl hissetmeniz gerektiğini değiştirmeyeceğini hatırlatmanız gerekebilir.

- **Konfor alanınızdan çıkar ancak hedefinize ulaşamazsanız olabilecek en kötü şeyi yazın.** Çoğu durumda bu, başlangıçta görüldüğü kadar tehdit edici veya göz korkutucu değildir. Yeni insanlarla tanışmak için kendinizi zorlar ve bir partiye gitmeye karar verdiğinizde partide çok kötü zaman geçirirseniz birkaç saat kaybeder ama en azından denemiş olursunuz.
- **Konfor alanınızdan çıkıp hayalinizi/hedefinizi gerçekleştirmeyi başarırırsanız olabilecek en iyi şeyi ayrıntılı olarak tanımlayın.** Yeni arkadaşlar edinecek, yeni insanlarla tanışacak ve bu başarılı zorlamanın keyfini varacaksınız.

## Hedeflerinizi belirleme ve gerçekleştirme

Konfor alanınızı genişletmenin çok önemli bir adımı, hedeflerinize başvurmaktır. Şu anki hedeflerinizi ve beş veya on yıl önce sahip olduğunuz hedefleri düşünün. “Ben çok yaşıyım” veya “Bunu asla yapamam” gibi sınırlamalar koymayın. Bu hedeflerin çoğunun sizi korkutan eylemler veya riskler içerdiğini fark edebilirsiniz. İşte tam da bu yüzden hala ulaşılması gereken hedeflerdir. Yaratıcı olun ve diğer önemli veya eğlenceli zorluklar için beyin fırtınası yapın.

Şu anda sizin için neyin en önemli olduğunu ve gelecekte ne yapmak istediğinizi belirlemek için tüm bu hedeflere ve zorluklara öncelik verin. Bu hedeflerin gelecekte hayatınızı nasıl etkileyebileceğini ve etkileyeceğini mutlaka düşünün.

Bazı insanlar için konfor alanlarını genişletmek, diğerlerine göre daha kolaydır. Bu nedenle, yapmak istediğiniz şeylerden oluşan bir eylem planı yapmak ve size yardımcı olacak adımları bu plana dahil etmek önemlidir. Ne yapmak istediğinize karar verdiğinizde, kendinize bazı son tarihler koyun ve onlara bağlı kalın.

Örneğin, yerel amatör tiyatro topluluğunun bir parçası olmaya kararlıysanız, seçmeler için bir son tarih belirleyin. Veya sadece şehrinizi daha fazla keşfetmek istiyorsanız, gezmek için haftanın veya ayın bir gününü seçin. Eğlenceli hale getirin ve motivasyonunuzu korumak için başka insanları davet edin. Ayrıca aktiviteniz hakkında biraz araştırma yapmak veya önceden birisiyle bu aktivite hakkında konuşmak isteyebilirsiniz. Tiyatro için çalışıyorsanız, oyunculuk dersleri almayı veya tiyatrodaki görev alan bir arkadaşınızı veya tanıdığınızı aramayı düşünün.

Hedefinizi denedikten ve/veya başardıktan sonra kendinizi mutlaka ödüllendirin. Bu, arkadaşlarınızla dışarıda bir akşam yemeğinden, çok istediğiniz o özel CD'yi satın almaya kadar her şey olabilir. Başarınızın hem hedefinize ulaşmak hem de konfor alanınızı zorlamak olduğunu unutmayın.



## Ya konfor alanımı genişletmek beni sınırlendiriyorsa?

Yeni bir şey yaparken veya risk alırken gergin olmak çok doğaldır, ancak bazen gelişmek için riskler gereklidir. Korkularınızın çok aşırı ve mantıksız olabileceğini unutmayın.

Gergin veya stresli hissettiğinizde, aşağıdaki gibi stres azaltma/gevşeme teknikleri uygulayın:

- Kendinizi huzurlu ve sakinleştirici bir ortamda hayal edin.
- Bir sandalyeye rahatça oturun.
- Gözlerinizi kapatın ve başınızdan başlayıp ayaklarınıza doğru inerek her seferinde bir kas grubuna yavaşça konsantre olun.
- Artık kaslarınızı gevşettiğinize göre, beş dakika veya daha uzun süre nefesinize odaklanın.

Birçok insan ayrıca yoga, meditasyon veya günlük tutarak rahatlar. Günlük tuttuğunuzda, hedefinizin çeşitli aşamalarındaki duygularınız veya keşiflerinizin yanı sıra korkularınızı veya “en kötü durum senaryosunu” da yazın.



## Sonuç

Konfor alanları çok iyi bir nedenle güvende ve rahat hissettirir. Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz yerlerdir, ancak çok rahat ve kayıtsız olduğunuzda, devam etme ve kendinizi zorlama zamanı gelmiş demektir. Konfor alanınızı genişletmek ve kendinizi sürekli geliştirmeye ve yeni fırsatlara açmak için verilen ipuçlarını takip edin.



## İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) adresini ziyaret edin.



**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC