

# Amplia la tua zona di comfort

Abbiamo tutti una zona di comfort: uno spazio o un confine limite di attività in cui ci sentiamo più a nostro agio. Pur se diverso per ciascuno di noi, è il luogo in cui ci si sente più rilassati e in grado di essere autentici. Al di là di agio e comfort, è importante mettersi regolarmente alla prova per starne anche fuori.

## Perché dovrei ampliare la mia zona di comfort?

È bello avere una zona di comfort e il senso di stabilità che può darti nella vita, ma se non ti metti alla prova, la creatività e persino la felicità possono risentirne. Quando la tua zona di comfort diventa troppo confortevole può diventare un'abitudine. Potresti ritrovarti a seguire ciecamente le tue routine anche se non ti soddisfano o ti arricchiscono più. Ampliando la tua zona di comfort e mettendoti alla prova con cose nuove ti manterrai con una mente fresca e aperta alle occasioni.

Ampliare la tua zona di comfort non significa necessariamente fare qualcosa che ti rende ansioso o nervoso. Magari significa solo esplorare una nuova parte della città o provare un nuovo tipo di cibo. Il punto è aprirsi a nuove opportunità ed esperienze quando siamo pronti a farlo.

## Abbattere le barriere

Molti di noi rimangono nella propria zona di comfort per paura, come ad esempio del fallimento, del successo, delle cose nuove o di non piacere agli altri. Pur se reali, non puoi permettere a queste paure di limitarti. Una raffica costante di discorsi interiori negativi può impedirti di correre rischi, ma limita anche la tua capacità di raggiungere il tuo pieno potenziale. Anche se sembra banale, un dialogo interiore positivo può fare la differenza. Ecco alcuni esempi di dialogo interiore negativo sostituito con positivo:

- Non posso. Posso!
- Fallirò. Ci riuscirò!
- Diranno 'no'. Se chiedo, potrebbero dire 'sì'!
- Mi renderò ridicolo. Mi renderò solo ridicolo se non ci provo!

Le barriere che ci trattengono sono diverse per ognuno e possono includere la procrastinazione o l'indecisione. Ecco alcuni passi che possono aiutarti ad abbattere le tue barriere:

- **Identifica le barriere che ti trattengono e poi pensa a come ti stanno proteggendo.** Se una delle barriere che ti impedisce di incontrare nuove persone è la paura del rifiuto, questa paura potrebbe proteggerti dall'essere ferito.

- **Scrivi la cosa più difficile che dovrai fare per superare o abbattere la barriera.** Se la tua barriera è il rifiuto, potresti doverti ricordare che se si verifica un rifiuto ciò non cambia chi sei come persona o come dovresti sentirti personalmente.
- **Scrivi la cosa peggiore che potrebbe accaderti se lasciassi la tua zona di comfort senza raggiungere il tuo obiettivo.** Nella maggior parte dei casi la questione non è così minacciosa o intimidatorio come sembra all'inizio. Se ti stai mettendo alla prova per incontrare nuove persone e decidi di andare a una festa ma non ti diverti affatto, avrai perso qualche ora ma almeno saprai di averci provato.
- **Descrivi in dettaglio il meglio che potrebbe accadere se lasciassi la tua zona di comfort e riuscissi a realizzare il tuo sogno/obiettivo.** Avrai nuovi amici, incontrerai nuove persone e godrai del successo di questa sfida.

### **Stabilire e raggiungere i tuoi obiettivi**

Un passo molto importante per ampliare la tua zona di comfort è entrare in contatto con i tuoi obiettivi. Pensa ai tuoi obiettivi attuali e a quelli che avevi 5 o 10 anni fa. Non porre limiti come ad esempio 'Sono troppo vecchio' o 'Non potrei mai farlo'. Potresti notare che molti di questi obiettivi implicano azioni o rischi che ti spaventano. Proprio per questo sono obiettivi ancora da raggiungere. Sii creativo e fai brainstorming su altre sfide importanti o divertenti.

Dai la priorità a tutti questi obiettivi e sfide per determinare cosa è più importante per te ora e cosa vorresti fare in futuro. Assicurati di pensare a come questi obiettivi possono influenzare e influenzeranno la tua vita in futuro.

Per alcune persone, ampliare la propria zona di comfort è più facile che per altri. Ecco perché è importante sviluppare un piano d'azione delle cose che vuoi fare e includere i passi che ti aiuteranno strada facendo. Una volta deciso cosa vuoi fare, datti delle scadenze e rispettale.

Ad esempio, se sei determinato a entrare a far parte della società di teatro amatoriale locale, stabilisci una scadenza per le audizioni. Oppure, se vuoi semplicemente esplorare di più la tua città, scegli un giorno della settimana o del mese per fare un'escursione. Rendila divertente e invita altre persone per mantenere la motivazione. Potresti anche voler fare una piccola ricerca sulla tua attività o parlarne con qualcuno in anticipo. Se vuoi cimentarti col teatro, considera la possibilità di prendere lezioni di recitazione o di chiamare un amico o un conoscente che sa di che si parla.

Assicurati di premiarti dopo aver tentato e/o raggiunto il tuo obiettivo. Può trattarsi di qualsiasi cosa, da una cena fuori con gli amici all'acquisto di un nuovo oggetto che desideri. Ricorda che il tuo successo sta nel raggiungere il tuo obiettivo e nel mettere alla prova la tua zona di comfort.

### **E se allargare la mia zona di comfort mi rendesse nervoso?**

È molto naturale essere nervosi quando si fa qualcosa di nuovo o si corre un rischio, ma a volte i rischi sono necessari per la crescita. Tieni presente che le tue paure possono essere molto estreme e irrazionali.

Quando ti senti nervoso o stressato, pratica tecniche di riduzione/rilassamento dello stress come:

- Immagina te stesso in un ambiente tranquillo e rilassante.
- Siediti comodamente su una sedia.
- Chiudi gli occhi e concentrati lentamente su un gruppo di muscoli alla volta, partendo dalla testa e scendendo fino ai piedi.
- Ora che hai rilassato i muscoli, concentrati sulla respirazione per almeno 5 minuti.

Molte persone trovano rilassante anche fare yoga, meditazione o tenere un diario. Annota le tue paure o lo 'scenario peggiore' oltre alle tue sensazioni o le scoperte durante le varie fasi che ti portano a raggiungere il tuo obiettivo.

### ✓ Conclusione

Le zone di comfort ci fanno sentire sicuro e a nostro agio per un'ottima ragione. Sono delle zone in cui ci si sente rilassati e al sicuro. Ma è quando ci sentiamo troppo a nostro agio e ce ne compiacciamo che arriva il momento di andare avanti e mettersi alla prova. Segui questi suggerimenti per ampliare la tua zona di comfort e aprirti alla crescita continua e a nuove occasioni.

---



### Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.



**Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 142936-022024 OHC