

# Rozszerzanie strefy komfortu

Wszyscy mamy swoją strefę komfortu - przestrzeń lub granicę w aktywności, w której czujemy się najlepiej i najbardziej komfortowo. Chociaż dla każdego jest to coś innego, jest to najbardziej komfortowa sytuacja, w której czujesz się najbardziej zrelaksowany(-a) i możesz być sobą. Pomimo tego komfortu i łatwości, ważne jest, aby regularnie stawiać sobie wyzwania, aby się z niej wydostać.

## Dlaczego warto rozszerzyć swoją strefę komfortu?

Dobrze jest mieć strefę komfortu i poczucie stabilności w życiu, które może ona zapewnić, ale gdy nie stawiamy sobie wyzwań, nasza kreatywność, a nawet zadowolenie z życia mogą ulec stagnacji. Kiedy Twoja strefa komfortu stanie się zbyt wygodna, może stać się rutyną. Może się okazać, że ślepo trzymasz się swoich rutynowych czynności, mimo że nie są one już satysfakcjonujące ani wzbogacające. Rozciągając swoją strefę komfortu i stawiając sobie nowe wyzwania, zachowujesz świeżość i otwartość na nowe możliwości.

Rozszerzanie strefy komfortu nie musi oznaczać robienia czegoś, co wywołuje niepokój lub zdenerwowanie. Może to być po prostu odkrywanie nowej części miasta lub próbowanie nowego rodzaju kuchni. Najważniejsze jest to, że kiedy jesteś na to gotowy(-a), otwierasz się na nowe możliwości i doświadczenia.

## Przełamywanie barier

Wielu z nas pozostaje w swojej strefie komfortu ze strachu, takiego jak strach przed porażką, strach przed sukcesem, strach przed nowymi rzeczami lub strach przed tym, że inni nas nie polubią. Chociaż te obawy są prawdziwe, nie pozwól na to, by cię ograniczały. Ciągłe negatywne myślenie o sobie może powstrzymać przed podejmowaniem ryzyka, ale także ogranicza zdolność do osiągnięcia pełnego potencjału. Choć brzmi to banalnie, pozytywna rozmowa z samym sobą może wiele zmienić. Oto kilka przykładów negatywnego mówienia o sobie zastąpionego pozytywnym mówieniem o sobie:

- Nie mogę. Mogę!
- Nie uda mi się. Odniosę sukces!
- Powiedz „nie”. Jeśli zapytam, mogą powiedzieć „tak”!
- Zrobię z siebie głupca. Jeśli nie spróbuję, zrobię z siebie głupca!

Każdy ma inne bariery, które go powstrzymują i mogą one obejmować zwlekanie lub niezdecydowanie. Oto kilka kroków, które pomogą Ci przełamać bariery:

- **Zidentyfikuj bariery, które cię powstrzymują, a następnie zastanów się, w jaki sposób te bariery cię osłaniają.** Jeśli jedną z barier w poznawaniu nowych ludzi jest strach przed odrzuceniem, to właśnie ten strach może chronić Cię przed zranieniem Twoich uczuć.

- **Zapisz najtrudniejszą rzecz, jaką będziesz musieć zrobić, aby pokonać lub przełamać barierę.** Jeśli twoją barierą jest odrzucenie, być może konieczne będzie przypomnienie sobie, że jeśli to odrzucenie nastąpi, nie zmieni to tego, kim jesteś jako osoba ani tego, jak masz się ze sobą czuć.
- **Zapisz najgorsze, co może się stać, jeśli opuścisz swoją strefę komfortu, ale nie osiągniesz swojego celu.** W większości przypadków nie jest to tak groźne ani zastraszające, jak się początkowo wydaje. Jeśli stawiasz sobie wyzwanie poznania nowych ludzi i zdecydujesz się pójść na imprezę, ale będziesz się źle bawić, stracisz(-aś) kilka godzin, ale przynajmniej wiesz, że spróbowałeś(-aś).
- **Opisz szczegółowo najlepsze, co może się wydarzyć, jeśli opuścisz swoją strefę komfortu i odniesiesz sukces w realizacji swojego marzenia/celu.** Będziesz mieć nowych znajomych, poznasz nowych ludzi i będziesz czerpać satysfakcję z sukcesu tego wyzwania.



## Wyznaczanie i osiągnięcie swoich celów

Bardzo ważnym krokiem w poszerzaniu swojej strefy komfortu jest nawiązanie kontaktu ze swoimi celami. Pomyśl o swoich obecnych celach i celach, które miałeś(-aś) 5 lub 10 lat temu. Nie stawiaj ograniczeń, takich jak „jestem za stary(-a)” lub „nigdy bym tego nie zrobił(-a)”. Możesz zauważyć, że wiele z tych celów wiąże się z działaniami lub ryzykiem, które Cię przerażają. Właśnie dlatego nadal są to cele do osiągnięcia. Bądź kreatywny(-a) i przeprowadź burzę mózgow na temat innych ważnych lub zabawnych wyzwań.

Ustal priorytety wszystkich tych celów i wyzwań, aby określić, co jest dla Ciebie najważniejsze teraz i co chcesz robić w przyszłości. Pamiętaj, aby pomyśleć o tym, jak te cele mogą i będą wpływać na Twoje życie w przyszłości.

Dla niektórych osób rozciąganie strefy komfortu jest łatwiejsze niż dla innych. Dlatego ważne jest, aby opracować plan działania obejmujący rzeczy, które chcesz zrobić i uwzględnić kroki, które Ci pomogą. Kiedy już zdecydujesz, co chcesz zrobić, wyznacz sobie pewne terminy i trzymaj się ich.

Na przykład, jeśli chcesz być częścią lokalnego amatorskiego stowarzyszenia dramatycznego, ustal termin przesłuchań. Lub, jeśli chcesz po prostu zwiedzić więcej swojego miasta, wybierz dzień tygodnia lub miesiąca na wycieczkę. Spraw, aby było to zabawne i zaprosz innych ludzi, aby utrzymać motywację. Możesz także chcieć poszukać informacji na temat swojej aktywności lub porozmawiać z kimś na ten temat. Jeśli próbujesz swoich sił w teatrze, rozważ wzięcie lekcji aktorstwa lub skontaktowanie się z przyjacielem lub znajomym, który jest w to zaangażowany.

Pamiętaj, aby nagrodzić siebie po podjęciu próby i/lub osiągnięciu celu. Może to być wszystko, od kolacji z przyjaciółmi po zakup nowego przedmiotu, który od dawna chcesz mieć. Pamiętaj, że Twoim sukcesem jest zarówno osiągnięcie celu, jak i wyzwanie opuszczenia swojej strefy komfortu.



## Co jeśli rozciąganie mojej strefy komfortu mnie denerwuje?

To bardzo naturalne, że denerwujesz się robiąc coś nowego lub podejmując ryzyko, ale czasami ryzyko jest konieczne, aby się rozwijać. Pamiętaj, że Twoje obawy mogą być bardzo skrajne i irracjonalne.

Kiedy czujesz zdenerwowanie lub stres, ćwicz techniki redukcji stresu/relaksacji, takie jak:

- Wyobraź sobie siebie w spokojnym i uspokajającym otoczeniu.
- Usiądź wygodnie na krześle.
- Zamknij oczy i powoli skoncentruj się na jednej grupie mięśni po kolei, zaczynając od głowy i schodząc w dół do stóp.
- Po rozluźnieniu mięśni skup się na oddychaniu przez 5 minut lub dłużej.

Wiele osób relaksuje się także poprzez jogę, medytację lub prowadzenie dziennika. Zapisz swoje obawy lub „najgorszy scenariusz”, a także uczucia i odkrycia na różnych etapach realizacji celu.

### Wniosek

Strefy komfortu są bezpieczne i wygodne z bardzo dobrego powodu. Są to przestrzenie, w których czujesz pełną swobodę i bezpieczeństwo. Ale kiedy czujesz się zbyt komfortowo i popadasz w samozadowolenie, nadszedł czas, aby przejść dalej i rzucić sobie wyzwanie. Postępuj zgodnie z tymi wskazówkami, aby rozszerzyć swoją strefę komfortu i otworzyć się na ciągły rozwój i nowe możliwości.

---



### Krytyczne wsparcie, kiedy go potrzebujesz

Odwiedź [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter), aby uzyskać dodatkowe, krytyczne zasoby wsparcia i informacje.



**Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy.** Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12836817 142940-022024 OHC