

Ampliando sua zona de conforto

Cada um de nós tem uma zona onde nos sentimos confortáveis e seguros(as), um espaço onde nos sentimos em casa. Embora seja diferente para cada pessoa, este é o lugar onde você se sente mais relaxado(a) e capaz de ser você mesmo(a). Apesar desse conforto e facilidade, é importante desafiar-se regularmente para sair dessa situação.

Por que devo ampliar minha zona de conforto?

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

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

Quebrando 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 conversas negativas sobre si mesmo(a) pode impedir que você corra riscos, mas também limita a sua capacidade de atingir todo o seu potencial. Embora pareça simplista, a conversa interna positiva pode fazer a diferença. Aqui estão alguns exemplos de conversa interna negativa substituída por conversa interna positiva:

- Não posso. Eu posso!
- Eu vou falhar. Eu vou ter sucesso!
- Eles dirão 'não'. Se eu perguntar, eles podem dizer 'sim'!
- Vou fazer papel de bobo. Só vou fazer papel de bobo se não tentar!

As barreiras que o(a) impedem são diferentes para cada pessoa e podem incluir procrastinação ou indecisão. Aqui estão algumas etapas que podem ajudá-lo(a) a quebrar as suas barreiras:

- **Identifique as barreiras que o(a) estão impedindo e depois pense em como essas barreiras estão protegendo você.** Se uma das barreiras para conhecer novas pessoas é o medo da rejeição, esse medo pode estar protegendo você de ferir os seus sentimentos.

- **Anote a coisa mais difícil que você terá que fazer para superar ou quebrar a barreira.**
Se a sua barreira for a rejeição, talvez você precise se lembrar de que, se essa rejeição ocorrer, ela não mudará quem você é como pessoa ou como deveria se sentir em relação a si mesmo(a).
- **Escreva o que de pior pode acontecer se você sair da sua zona de conforto, mas não alcançar o seu objetivo.** Na maioria dos casos isto não é tão ameaçador ou intimidante como parece inicialmente. Se você está se desafiando a conhecer novas pessoas e decide ir a uma festa, mas teve um momento infeliz, você perdeu algumas horas, mas pelo menos sabe que tentou.
- **Descreva detalhadamente o que de melhor poderia acontecer se você saísse da sua zona de conforto e tivesse sucesso na realização do seu sonho/objetivo.** Você terá novos amigos, conhecerá novas pessoas e se deleitará com o sucesso deste desafio.

Definir e alcançar os seus objetivos

Um passo muito importante para ampliar a sua zona de conforto é entrar em contato com seus objetivos. Pense nos seus objetivos atuais e nos objetivos que você tinha há 5 ou 10 anos. Não coloque limitações, como 'Estou muito velho(a)' ou 'Nunca conseguirei fazer isso'. Você pode perceber que muitos desses objetivos envolvem ações ou riscos que o(a) assustam. É exatamente por isso que ainda são metas a serem alcançadas. Seja criativo(a) e pense em outros desafios importantes ou divertidos.

Priorize todas essas metas 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 e afetarão a sua vida no futuro.

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

Por exemplo, se você está determinado(a) a fazer parte da sociedade local de teatro amador, 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. Torne isso divertido e convide outras pessoas para se manter motivado(a). Você também pode querer fazer uma pequena pesquisa sobre a sua atividade ou conversar com alguém sobre isso com antecedência. Se você estiver fazendo um teste para o teatro, considere fazer aulas de atuação ou ligar para um(a) amigo(a) ou conhecido(a) que esteja envolvido(a).

Busque se recompensar depois de tentar e/ou atingir o seu objetivo. Isso pode ser qualquer coisa, desde um jantar fora com amigos até a compra de um novo item que você está desejando. Lembre-se de que o seu sucesso consiste tanto em atingir o seu objetivo quanto em desafiar a sua zona de conforto.

E se ampliar minha zona de conforto me deixar nervoso(a)?

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

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

- Visualize-se em um ambiente tranquilo e calmo.
- Sente-se confortavelmente em uma cadeira.
- Feche os olhos e concentre-se lentamente em um grupo muscular de cada vez, começando pela cabeça e descendo até os pés.
- Agora que você relaxou os músculos, concentre-se na respiração por 5 minutos ou mais.

Muitas pessoas também encontram relaxamento através da ioga, da meditação ou da manutenção de um diário. Anote seus medos ou o "piores cenário", bem como seus sentimentos ou descobertas durante os vários estágios de seu objetivo.

Conclusão

As zonas de conforto parecem seguras e confortáveis por um bom motivo. São lugares onde você se sente relaxado(a) e seguro(a). Mas quando você fica muito confortável e complacente, é hora de seguir em frente e desafiar a si mesmo(a). Siga estas dicas para ampliar a sua zona de conforto e se abrir para o crescimento contínuo e novas oportunidades.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF12836817 142941-022024 OHC