



Strefa komfortu – przyjaciel, czy wróg?

Czy słyszałeś kiedyś takie określenie „strefa komfortu”? Każde z nas bez wyjątków ją posiada. Co kryją w sobie te dwa tajemnicze słowa? Czy zastanawialiście się kiedyś, co to właściwie jest?

Strefa komfortu to nic innego jak pewne granice wryte w naszej psychice, obraz tego, co mogę i nie mogę, na co się zgadzam lub nie, o co jestem w stanie powalczyć, a co jest „ponad mną”. Jest to pojęcie opisujące stan, jaki odczuwamy podczas wykonywania działań, w których czujemy się bezpiecznie i pewnie.

Każdego dnia wykonujemy wiele różnych czynności, których efekt końcowy jest nam dobrze znany lub bardzo przewidywalny. Są to czynności, które wykonywaliśmy już w przeszłości i nie sprawiają nam większego problemu, ani

nie wywołują uczucia dyskomfortu. Na co dzień są to rzeczy ze strefy zawodowej jak i życia codziennego np. rodzinnego, czy towarzyskiego.

CZY STREFA KOMFORTU MOŻE BYĆ CZYMŚ ZŁYM?



Niestety tak. Jest ona rodzajem psychicznej pułapki, sprytnej i okrutnej. Jej okrucieństwo przejawia się tym, że nawet jej nie zauważamy, a tym samym nie staramy się uwolnić. Stopniowo przejmuje kontrolę nad naszymi decyzjami i życiem. Jej „chemia” sprawia, że zaciekle zaczynamy jej bronić. Odczuwamy niechęć do zmian w naszym życiu, automatycznie buntując się

przeciwko temu, co nowe i zadowolając się tym, co mamy.

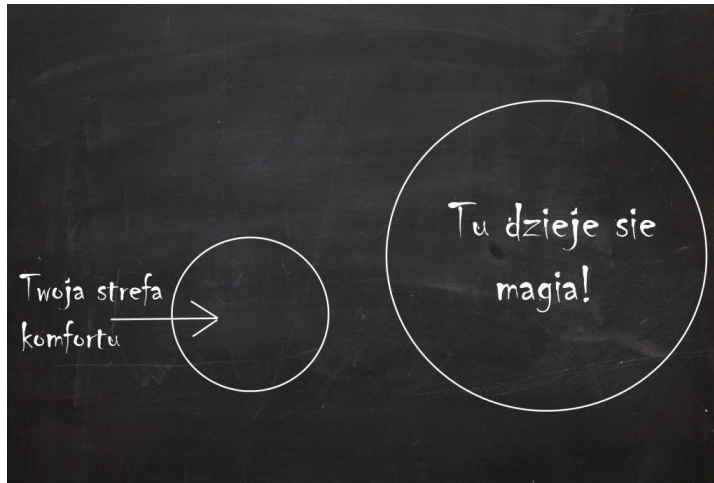
Nasza tragedia polega na tym, że przestajemy stawiać sobie cele, nowe wyzwania i w rezultacie przestajemy się rozwijać. Nasze życie stopniowo staje się coraz bardziej szare, puste, pozbawione sensu. Zaczynamy uważać się nad sobą, obwiniać świat za swój los, stajemy się wypaleni i zrezygnowani. Tkwimy w uczuciu słabości, małości i niemożności. W podrygach buntu przeciwko takiemu stanowi rzeczy jedni wpadają w destrukcyjne nałogi, a wielu popada w konflikt z prawem.

CZY DA SIĘ JAKOŚ PRZERWAĆ TEN STAN?

Na szczęście tak. Nie koniecznie będzie to łatwe i przyjemne, ponieważ wyjście ze strefy komfortu daje poczucie natychmiastowego dyskomfortu. Na uwagę zasługuje fakt, że żyjąc w strefie komfortu również zaczynamy doświadczać tego przykrego stanu, ale w odroczonym terminie, o czym pisałem powyżej. Receptą na sukces jest praktykowanie wychodzenia ze strefy komfortu, czyli celowe wykonywanie czynności, które budzą w nas opór i niechęć. Na początek można próbować robić małe rzeczy takie, które nie do końca wypychają nas poza granice naszego terytorium. To może być jakiś drobiazg, któremu raz

dziennie powiemy TAK, podczas gdy wszystkie komórki naszego ciała powiedzą NIE. W ten sposób robiąc jedną małą rzecz raz dziennie, będziemy poszerzali naszą strefę komfortu.

ROZPOZNANY PRZECIWNIK TO SŁABSZY PRZECIWNIK.



Stwórz listę rzeczy, których nie jesteś w stanie swoim zdaniem zrobić, a także tych, których po prostu nie chcesz zrobić. Następnie przejrzyj swoją listę i zatrzymując się przy każdym punkcie pomyśl o nim głęboko. Bądźmy brutalnie szczerzy przynajmniej wobec siebie i nie bójmy się odpowiedzieć przy każdym z nich na pytanie „dlaczego?”

- Jeżeli nie chce ci się czegoś z twojej listy robić, napisz wielkimi, czerwonymi literami „**LENISTWO**„. Zdadz sobie z tego mocno sprawę i postanów zrobić raz dziennie tylko jedną rzecz, której zwyczajnie ci się nie chce. Podczas wykonywania tej czynności obserwuj ją, a także swoje odczucia i reakcje towarzyszące twojemu działaniu. Okazać się bowiem może, że twoja niechęć do tej czynności wyrosła na błędnych wyobrażeniach o niej. Mogą być w niej ukryte jakieś małe nagrody dla nas, o których wcześniej nie mieliśmy nawet pojęcia.
- Jeżeli nie umiesz czegoś zrobić, to napisz wielkimi literami „**NIE WIEM JAK, NIE UMIEM**„. Zauważ, że to logicznie popycha do naturalnego stwierdzenia „To się dowiedz jak”. W tym miejscu warta uwagi jest rzecz, że nawołanie do akcji „To się dowiedz” automatycznie spycha ciebie do punktu poprzedniego „Nie chce mi się”. Bądźmy konsekwentni. Natychmiast dopisz to do swojej listy w kategorii „Lenistwo”. W Internecie znajdziesz mnóstwo wartościowych informacji, a także darmowych kursów, które rozwiążą twój problem „Nie wiem jak”. Często jedynym kosztem jaki poniesiesz, to twój adres w-mail, który pozostawisz gdzieś w zamian za paczkę cennych informacji lub darmowy kurs.

- Jeżeli boisz się zrobić czegoś napisz „**BOJĘ SIĘ**„. Następnie dokonaj głębszej analizy swojego lęku. Bardzo często, bowiem słowa „Boję się” wyrastają z „Nie umiem”, co cofa ciebie znowu do poprzedniego punktu. Zrób jeden mały krok dziennie dla jakiejś rzeczy z tej kategorii nawet, jeżeli to działanie miałoby oznaczać tylko cofnięcie się do punktu powyżej i odnalezienie kilku informacji. Tutaj chodzi o akcję, tutaj chodzi o krok. Jeżeli zaczniesz tak postępować, to uwierz mi nie potrzebny ci lekarz. Z czasem samodzielnie wyleczysz się ze swojego „boję się”.

Drobne sukcesy będą budowały w nas poczucie radości, szczęścia, sukcesu i wiary w siebie. Z czasem sami podniesiemy sobie poprzeczkę, ponieważ poczujemy się gotowi na większe wyzwania.

Częste podejmowanie wyzwań i wychodzenie poza strefę komfortu jest prostą drogą do rozwoju i spełnienia zawodowego. Poza twoją strefą komfortu znajduje się magiczna kraina, w której spełniają się wszystkie twoje marzenia. Wszystko, czego kiedykolwiek pragnęliśmy jest właśnie tam i czeka na nas. Nie mamy tego, ponieważ nigdy nie wyciągnęliśmy ręki po to.

Wierzę w Ciebie i trzymam mocno za Ciebie kciuki. **DASZ RADE!** Powodzenia

Licencja użytkownika

Możesz dowolnie kopiować i rozpowszechniać niniejszą publikację w każdej formie. Jedynym warunkiem jest to, by treść nie uległa zmianie.

Niniejszą publikację można cytować pod warunkiem, że poda się źródło cytatu, lub adres strony: pozaetatem.pl

Przeznacz ten raport swoim znajomym, którzy mogliby docenić Cię za zawartą w nim wiedzę. (Zastrzegam sobie jedynie: Zakaz modyfikowania treści)

© 2014 PozaEtatem.pl