***TITLE:*** Зона комфорта – это состояние ума, в котором люди чувствуют себя удовлетворенными своим нынешним положением и, таким образом теряют вкус жизни.

# Выйти из зоны комфорта.

***DESCRIPTION***: Наша зона комфорта дает нам убежище и защищает от реальности. Однако, чтобы стать лучшей версией себя – мы должны постоянно выходить из зоны комфорта и расширять ее границы.

Мы много раз слышали, что наш злейший враг - это мы сами, особенно те барьеры, которые мы ставим перед собой, большинство из которых (если не все) возникают из-за некоторого страха, который у нас есть, и который ограничивает нас.

***«…Если бы мы проявили инициативу, чтобы измениться, мы были бы удивлены, увидев, как все вокруг нас начинает казаться другим, просто как следствие наших изменений…»***

**Инма Риос, эксперт, автор книг по лидерству «Мотивированные команды».**

Часто мы ждем, чтобы увидеть, изменится ли ситуация, или даже увидеть, изменятся ли другие. Но на самом деле очень немногие из нас задумываются о том, чтобы изменить себя. Если бы мы взяли на себя инициативу изменить что-то в себе или в своей жизни, мы были бы удивлены, увидев, как все вокруг нас начинает меняться просто как следствие наших изменений. Если мы хотим результатов, то мы должны что-то делать.

В наши дни в моде эмоции и термины, связанные с их управлением.

Но, конечно же, верно и то, что изменение чего-то в нашей жизни или даже в самих себе (поведение, привычки и т. д.) часто означает выход из зоны комфорта.

## Что такое зона комфорта?

Понятие «зона комфорта» относится к психологическому состоянию, в котором человек чувствует себя в безопасности. Он знает эти пространственно-временные координаты и контролирует их. В нем он не испытывает беспокойства или страха, потому что не рискует, но и не растет.

Каким-то образом эта концепция приводит к модели поведения, которой мы следуем, чтобы поддерживать нейтральный уровень тревожности, что позволяет нам иметь постоянную производительность. Человек, находящийся в своей зоне комфорта, прибегает к «ограниченному репертуару» поведения, убеждений и привязанностей, которые позволяют ему поддерживать стабильный и приемлемый уровень производительности в различных аспектах своей жизни, не принимая на себя рисков, которые могут вызвать беспокойство, неуверенность или страх.

## Теоретическая основа.

Теория зоны комфорта представляет собой репрезентативную модель обучения и личностного роста. Вначале эта теория использовалась крупными транснациональными компаниями в сфере управления персоналом для обучения своих сотрудников путем максимизации их производственного потенциала. Сегодня она очень популярна во всем мире, особенно в сфере коучинга.

Эта популяризация привела к идеализации метода, вызвав попытку применить его в различных областях без анализа его ограничений.

Хотя этот термин, который используется в области **личного развития, психологии**

и**коучинга**, происхождение этой концепции восходит к классическому психологическому эксперименту, проведенному в начале 20 века Робертом М. **Йерксом** и Джоном. Д. **Додсон**.

В ходе исследования они обнаружили, что состояние относительного комфорта приводит к постоянному уровню производительности. Они также указали, что для того, чтобы улучшить эту производительность, необходимо вызвать определенную степень беспокойства или стресса. Они назвали это пространство «оптимальным беспокойством» и поместили его за пределы зоны комфорта.

Другими размышлениями об этой концепции являются, например, размышления одних ученых, которые определяет ее как поведение, при котором человек занимает нейтральную тревожную позицию. Или экспертов по менеджменту, которые описывают «зону оптимальной производительности» как зону, которую можно улучшить, добавив определенный стресс. Они пришли к выводу, что тревога улучшает работоспособность только до того момента, когда будет достигнут оптимальный уровень возбуждения.

Однако это означает, что достижение более высокого уровня тревожности может привести к «**опасной зоне**», где производительность снижается.

Многие теории вокруг этой концепции совпадают в представлении зоны комфорта в схеме в виде концентрических кругов.

Внутренний круг будет зоной комфорта, следующий - зоной риска или несоответствия. Третий круг – это зона обучения. Согласно теории, единственный способ научиться и развиваться - это двигаться в этой области. Это будет выбор новых занятий, обучение или изменение привычек, включение знаний и навыков, исследование неизвестных мест и т. д. Четвертая – это зона роста**,** в которой принимаются риски, а личный рост достигается в качестве аналога.

Этот цикл можно повторять до бесконечности, как только мы скажем себе снова: «Немедленно выходи из зоны комфорта!»

## Зачем ее покидать?

Опасность зоны комфорта в том, что иногда она может быть как обезболивающее, чтобы не расти, не мечтать и не развиваться в личном и профессиональном плане.

Очевидно, что выход из зоны комфорта пробуждает все наши внутренние «призраки», «голоса» и убеждения в виде мыслей, которые приходят в голову: «ты не сможешь», «ты не должен», «у тебя не получится» и т.д.

В любом случае, если вы хотите добиться выдающихся результатов в своей жизни, вы должны привыкнуть не всегда прислушиваться именно к этим «внутренним голосам» до тех пор, пока они не начнут убеждать вас в обратном.

На самом деле - людям, добивающимся великих результатов, не намного больше неудобств, чем вам, они просто расширили свою зону комфорта.

## Как понять что пора расширять границы?

Поскольку зона комфорта - это пространство, которое медленно увеличивается с годами, мы часто не осознаем, что попали в ловушку внутри. Мы настолько привыкли к нашим привычкам и образу жизни, что не понимаем, как они ограничивают наши возможности расти и становиться теми, кем мы хотели бы быть или осмеливаемся делать все то, о чем мы всегда мечтали.

Вот некоторые признаки того, что вам следует покинуть зону комфорта:

1. Вы не растете эмоционально и интеллектуально и испытываете глубокую апатию.
2. Вы чувствуете себя совершенно немотивированным, никакой новый проект или план вас не вдохновляет.
3. Вы закрываете себя для новых идей, поскольку они не соответствуют вашей идеально структурированной системе убеждений.
4. Вы боитесь рисковать, поэтому предпочитаете упускать хорошие возможности под предлогом, что вы можете больше потерять, чем выиграть.
5. Вы следуете одному и тому же распорядку в течение нескольких месяцев или лет. Так что прошло много времени с тех пор, как вы испытали невероятное ощущение жизни, которое порождает жедание попробовать каких-нибудь новых вещей.
6. Вы чувствуете себя более изолированным и начинаете думать, что все бессмысленно, поскольку вы не находите ничего стимулирующего в своей повседневной жизни.
7. Вы не узнаете ничего нового, что может добавить красок в вашу жизнь, потому что вы чувствуете, что у вас все в порядке, хотя в глубине души вы испытываете огромную пустоту, как будто вам нужно что-то большее, хотя вы точно не знаете, что это такое.
8. Ваш словарный запас пополнился такими словами, как «я бы хотел», «может быть», «давай как-нибудь посмотрим» и т.д. Эти расплывчатые слова, которые указывают на навсегда откладываемое желание, но на самом деле являются выражением страха выйти из зоны комфорта.
9. Вы много откладываете на потом - признак, который часто указывает на то, что вам не нравится то, где вы находитесь, и/или то, что вы делаете, но вы не понимаете как покинуть зону комфорта.
10. Вы постоянно говорите «нет» всем планам и новым идеям, которые вам предлагаются и которые предполагают изменение вашего распорядка или образа мыслей или действий.

## Инструкция по выходу.

Интуиция или убеждение могут быть теми источниками, которые будут побуждать принять решение выйти из зоны комфорта.

В то время как интуиция будет направлять шаги тех, кто позволяет эмоциям увлечь себя, логика структурирует план того, кто предпочитает держать все в узде.

Перед тем как выйти из зоны комфорта нужно всего несколько вещей – реальная цель,хорошее планирование и трудолюбие.

### Шаг 1 - постановка цели.

Когда вы уже осознали, что живете в своей зоне комфорта, поэтому пора поставить цель, которая позволит вам выйти из нее. Нужно определить, какие области вашей жизни нуждаются в изменении. Это может быть получение новой работы, знакомство с новыми людьми, обучение навыкам и т.д. Все, что требует чего-то другого, чем-то, что не происходит обычно.

Некоторые люди ставят слишком большие и слишком амбициозные цели, что происходит тогда? Они остаются далеко за пределами своей зоны комфорта и тогда просыпается еще больше «призраков», больше ощущений, что они не смогут достичь этих целей.

Но у нас может возникнуть соблазн пройти тот кулинарный курс, который вы всегда хотели пройти, но действительно ли это представляет собой проблему? Учтите, что для выхода из зоны комфорта идея сделать что-то новое должно вызывать у вас дискомфорт и вызывать некоторую неуверенность, потому что в противном случае вы просто исполняете свою прихоть. Страх и сомнение - главные признаки того, что вы действительно решитесь покинуть свою зону комфорта.

### Шаг 2 - составление плана.

Этот шаг требует составления плана, чтобы знать, когда и как выполнять каждую задачу. Другими словами, превратите свой проект по выходу из зоны комфорта в простые фазы, чтобы вдохнуть в себя новую жизнь, чтобы вы могли решиться начать.

Сегментируя новый проект на простые этапы с меньшими затратами.

Неважно, если вы составите список очень длинным.

Важно, чтобы у вас были все возможные знания о своей задаче, это поможет вам продвинуться вперед. Вы должны помнить, что все сложные задачи обычно включают преодоление препятствий в знаниях и навыках, поэтому важно, чтобы у вас была стратегия преодоления недостатка знаний, поиск альтернативных способов и методов.

### Шаг 3 - начало пути.

Вы человек, у которого есть много возможностей для совершенствования. Когда вы делаете выбор, то чувствовать страх и сомнение - это нормально, поскольку это проблема, которая заставляет вас выйти из зоны комфорта.

Если вы не чувствуете страха или неуверенности, скорее всего, вы не выходите из своей зоны комфорта. И помните - борьба ведется не против этих страхов, они являются частью вашей мотивации. Не забывайте, что ваши навыки, знания и опыт - ваши главные ресурсы для решения этой задачи. Убедите себя, что у вас есть все, что нужно, чтобы начать этот проект и уверенно идти к своей цели.

### Шаг 4 - продолжение пути.

Это этап расширения зоны комфорта. Здесь главное не торопиться, чтобы страх не загнал вас обратно «в домик».

В начале пути вы по сути только вышли на разведку. А дальше старайтесь относиться ко всему происходящему как к приключению. И примените настоящую военную хитрость – обманите свой мозг.

Мы должны понимать, что наш мозг запрограммирован на защиту от угроз, что чрезвычайно полезно. Проблема в том, что мозг не различает спасение от саблезубого тигра и выход из зоны комфорта. Это ваша инстинктивная мотивация, и она очень и очень сильна. Настолько сильна, что вы все еще осознаете ее, она все еще может доминировать над вами и навсегда заманить вас в ловушку зоны комфорта.

Но знайте - у вас есть сила заставить ваше логическое мышление преодолеть этот инстинктивный и животный импульс, который хочет защитить вас. Вы можете с этим справиться.

Да, прислушивайтесь к своей интуиции, но не слушайте своих «призраков», потому что ваши страхи будут тянуть вас назад. Все те худшие сценарии, которые вы придумываете - НЕРЕАЛЬНЫ, просто игнорируйте их.

### Шаг 5 - финиш.

Может показаться бесполезным думать о том, чтобы вернуться к тому, с чего вы начали, когда вы смогли зайти так далеко, но это не так. Когда мы уже чувствуем, что сделали слишком много, стоит сделать перерыв на определенный период времени, который, в свою очередь, послужит для размышлений о том, чего мы достигли, выходя из зоны комфорта. И осмелев, принять новые вызовы.

Помните, что все это также касается расширения зоны комфорта, и этот период отдыха позволит вам полностью утвердиться в вашем новом образе жизни, сбалансировать ваши приоритеты и стать постепенно и окончательно лучшей версией себя. Что является главной целью, покидая зону комфорта – осознание того, что прежде пугающая «территория» - стала вашей новой зоной комфорта. Только более просторной.

## Что произойдет после выхода?

Выбегая из зоны комфорта, мы начинаем осознавать наши страхи и наши умственные барьеры, наши ограничивающие мысли. Мы уже будем знать, в каком направлении двигаться, принимая усилия как вызов. Изменения в жизни и перемены - это неопределенность, и мы можем научиться адаптироваться к новым ситуациям, изменяя то, что мы можем в ситуации, или меняя себя, признавая как наши страхи, так и наши сильные стороны, чтобы противостоять ситуации. После выхода из зоны комфорта начинается новый этап - вы научитесь управлять неопределенностью это:

* поможет вам продолжить ваше личностное развитие;
* сделает вас сильней как личность;
* вам понравится решать новые сложные задачи;
* вы будете больше доверять себе;
* получите новые навыки;
* научит игнорировать негативные комментарии;
* сделает вас более креативным;
* позволит вам обрести уверенность в себе
* вы станете более гибким;
* позволит открыть для себя новые эмоции;
* вы познакомитесь с новыми людьми и получите новые полезные впечатления;
* вы достигнете старости в лучшем умственном и физическом состоянии;
* вы будете вдохновением для других;

## Как снова не застрять в зоне комфорта?

Вы помните время, когда вы выходили из своей зоны комфорта в прошлом? Ну где все те призраки и монстры, которых вы себе представляли? Неужели все то, что могло пойти не так, действительно произошло? … Итак, вы уже знаете, что будет в будущем? Конечно - вам будет хорошо!

И если вы чувствуете себя застрявшим, потому что не можете придумать, что делать – вот несколько идей, чтобы вы могли отказаться от любого оправдания, которое вам подскажет ваш внутренний призрак.

1. Измените маршрут от дома до работы.

2. Встречайтесь с новыми людьми.

3. Попробуйте новые продукты.

4. Послушайте другое радио или новую музыку.

5. Смотрите новый новостной канал.

6. Прочтите другой журнал.

7. Попробуйте одеваться в другие цвета, чем обычно или измените стиль одежды.

8. Подстригите или покрасьте волосы.

9. Побрей или отрасти бороду.

10. Отправляйтесь в незнакомое вам место.

11. Постарайтесь выключить мобильный телефон на 24 часа.

12. Сходите в кино один.

13. Ешьте в одиночестве в ресторане.

14. Выключите телевизор на сутки.

15. Если идет дождь, не используйте зонтик.

16. Спойте безалкогольное караоке (если вам обычно нужен алкоголь).

17. Поздоровайтесь и поговорите с незнакомцем.

18. Пройдите по траве босиком.

19. Выбирайте только позитивные мысли, которые наделяют вас силой.

20. Начните медитировать или заниматься йогой (или любой другой дисциплиной, которая вам нравится).

И что может быть лучше, чем фраза написанная в посте или повешенная на экране вашего компьютера, прикрепленная к магниту на дверце холодильника, написанная в вашем статусе WhatsApp или опубликованная в вашем Твиттере, чтобы напомнить вам, что вы можете, и вы очень смелы.

Вот 10 фраз, которые помогут вам снова выйти из зоны комфорта:

* Пребывание в известном из-за страха перед неизвестным равносильно тому,
* чтобы оставаться с жизнью, но не жить.
* Жизнь начинается, когда вы выходите из своей зоны комфорта.
* Потому что все хорошее начинается с небольшого страха.
* Если интересно думать об этом, представьте, что делаете это.
* Я жду тебя в конце твоей зоны комфорта.
* Успех приходит, когда ваши мечты больше, чем ваши оправдания.
* Жизнь - это не поиск себя, а создание себя.
* Через год вы пожелаете, чтобы вы начали сегодня.
* Зона комфорта - прекрасное место, но там ничего не растет.
* Думать легко, действовать сложно и воплощать мысли в жизнь - самое сложное в мире.

Пора сделать шаг. Чтобы положить конец статус-кво. Живите жизнью по максимуму.

Вы уже поняли, что жизнь начинается в конце вашей зоны комфорта?