

КАК ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА ИЛИ РАСШИРИТЬ ЕЁ

Конечно, характер, ситуации и сама зона комфорта у каждого из нас своя. Однако можно привести несколько универсальных советов, как выйти из зоны комфорта.

1. ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С ЦЕЛЬЮ

Прежде всего, нужно четко понимать, **чего именно вы хотите добиться и для чего вам это нужно**. Люди редко выходят из зоны комфорта в принципе – в большинстве случаев это делается ради чего-то. Степень значительности, то есть затрачиваемые на достижение цели моральные, материальные и временные усилия, оценивается только самим человеком, ведь то, что для одного достаточно легко, для другого может представлять трудную задачу.

В любом случае, планируя выход из зоны комфорта, определитесь, **какими путями можно достичь поставленную цель**. *Попробуйте составить план, как именно вы хотите это сделать, и чем подробнее он будет расписан, тем лучше*. Очень важно понять, что из перечисленного не входит в привычные для вас рамки и встречает наибольшее сопротивление с вашей стороны. Над этим и надо будет работать в дальнейшем.

2. НАЙДИТЕ ДОСТАТОЧНУЮ МОТИВАЦИЮ

Чтобы выход из зоны комфорта был комфортным, щадящим **нужна четкая мотивация**.

Например, вы хотите заняться спортом или танцами, получить новую профессию. *Сначала честно ответьте себе на вопрос: «Зачем?»*. Для кого-то это стремление к выходу из зоны личного комфорта, к признанию и повышению авторитета, для кого-то реализация своих способностей или возможность помочь людям, для кого-то способ завоевать любовь и уважение, для кого-то – заработать деньги или стать известным.

Мотивация у каждого своя, однако она должна быть. **И чем серьезнее изменения, тем большей должна быть мотивация**. *Она (мотивация) помогает «задвинуть» страх перед изменениями, придает сил и желание перейти к активным действиям, даже если они видятся достаточно тяжелыми или непривычными*. Именно поэтому достаточная мотивация позволит покинуть привычную, комфортную зону с минимальными колебаниями.

Если же у вас нет ясного ответа, зачем вы это делаете, но ваши действия буквально вынуждают вас преступать через себя, то, скорее всего, вам это быстро надоест, и вы это занятие бросите.

Конечно, бывают случаи, когда люди начинают осваивать новые знания и навыки просто ради удовольствия, без всякой видимой цели и причины – *но для них получение такого удовольствия и есть мотивация*. Кроме того, они уже не выходят из зоны комфорта, записываясь на очередные курсы, – для них это вполне привычная среда.

3. ВАЖНА ПОСТЕПЕННОСТЬ

Еще важный момент: нужно понимать, что **одним рывком покинуть зону комфорта, скорее всего, не удастся**, особенно если до этого вы не предпринимали никаких попыток выйти из нее. *А если и удастся, это будет сильнейший стресс, который может загнать вас обратно и отвадить от дальнейших попыток*.

Лучше двигаться постепенно, шаг за шагом, накапливая определенный опыт. Так вы сможете потихоньку выйти на новый уровень: освоить новые знания, сменить работу и т.д. Поэтому многие психологи предпочитают говорить **не столько о выходе из зоны комфорта, сколько о ее расширении**. *Эффективность этого процесса зависит от того, как четко вы распланируете свои шаги на каждом этапе и будете следовать намеченному плану, о котором мы говорили выше*.

Чтобы покинуть зону комфорта по желаемому «направлению» было проще, начать можно с ее аккуратного расширения в других аспектах. Например, *измените элементарные повседневные действия – выполняйте их не так, как вы привыкли*. Скажем, можно доехать до дома другим маршрутом или зайти в магазин, в котором вы никогда раньше не были; приготовить новое блюдо или посетить незнакомое место, приобрести одежду непривычного для вас стиля. *Словом, постоянно пробовать новое и необычное. Это позволит ощутить «вкус» новизны, понять, что она не всегда несет что-то плохое, а главное – подарит удовольствие от чего-то, что вы раньше не делали*.

В качестве следующего шага можно предложить **курсы, программы, клубы по интересующим вас темам, на которые раньше вы не записывались, потому что...** (нужное вставить).

Например, потому что вы не любите общаться с незнакомыми людьми, не любите что-либо делать на публике, боитесь, что не справитесь с программой, и т.д. Вместе с тем *хорошие курсы/клубы способны развенчать эти страхи и, опять же, подарить вам радость от получения новых знаний, решения трудных задач, а главное – от того, что вы наконец-то на них записались. Не говоря о том, что обретенные знания и навыки могут стать дорожкой к обретению новой работы и другим положительным изменениям*.

Некоторые специалисты советуют не останавливаться в расширении зоны комфорта и постоянно работать в данном направлении: изучать и пробовать что-то новое. По их словам, *это подарит гибкость, поможет*

использовать больше возможностей, в том числе случайных, и в целом сделает жизнь ярче.

4. НЕ СТОИТ БРОСАТЬСЯ В КРАЙНОСТИ

Бытует мнение: «Если человек чего-то боится, он обязательно должен это сделать». Возможно, в некоторых случаях так и есть, но, конечно, не стоит бросаться в крайности. Если вы боитесь ходить в одиночку по ночному городу, тем более если район, в котором вы живете, неблагополучный, то не нужно искушать судьбу.

А вот если вы, к примеру, стесняетесь выступить перед аудиторией или обращаться с просьбами к незнакомцам, но при этом хотите работать с людьми, значит, вам нужно тренировать именно этот навык до тех пор, пока он не станет для вас комфортным. *Словом, не забывайте о здравом смысле и просчитывайте риски.*

5. ВОЗРАСТ — НЕ ПОМЕХА

Считается, что в юности, когда человек более восприимчив ко всему новому, выход из зоны комфорта происходит менее болезненно. Конечно, в целом часто так и есть, но не всегда и не у всех. Дело в том, *что жесткость или гибкость наших внутренних границ и степень адаптации к действительности во многом обусловлена типом нервной системы, а она не зависит от возраста.*

Поэтому одни люди и в молодости довольно консервативны, а другие до старости продолжают чему-то учиться, осваивать новые сферы деятельности, радоваться переменам, испытывать интерес к жизни и приобретать опыт, несмотря на возраст. Если вы не принадлежите к таким счастливицам от природы, вам все равно стоит постоянно расширять границы своей зоны комфорта, сколько бы лет вам ни было.

Помните, что настоящая жизнь начинается там, где заканчивается зона комфорта!

Подготовила Г.В. Домино