



Cum să ieși din **ZONA DE CONFORT**
și să intri în **ZONA DE CREȘTERE**



Viața este plină de mijloace prin care poți să ieși din zona ta de confort, dar este dificil să captezi oportunitățile.

Uneori problema constă în a nu fi conștient de motivele pentru care ai face așa ceva. Până la urmă, dacă sentimentul de confort îți îndeplinește nevoile de bază, de ce ar trebui să cauți să abandonezi situația?

Ceea ce îi ține pe oameni în această stare, de cele mai multe ori, este starea lor de spirit, mai mult decât orice lipsă de cunoștințe.

Nu lipsa de cunoștințe sau educație îi atrage pe oameni în această latență, ci de cele mai multe ori starea lor de spirit.

Acest eBook analizează schimbările de gândire necesare pentru a ieși în afara confortului și a crește personalul. Pe parcurs, îți voi prezenta instrumente, tactici și exemple utile pentru a face ca părăsirea zonei de confort să fie cât mai plină de satisfacții.

1

Ce este
zona de confort?

Regăsită deseori în discursul general, metafora „părăsirea zonei de confort” a devenit populară în anii 1990. **Expresia „zona de confort”** a fost creată de Judith Bardwick - autor și consultant în management, și folosită pentru prima dată în lucrarea sa din 1991, „Danger in the Comfort Zone”:

„Zona de confort este o condiție comportamentală în care o persoană operează într-o stare de anxietate neutră, folosind un set limitat de comportamente pentru a oferi un nivel constant de performanță, de obicei fără un sentiment de risc.”

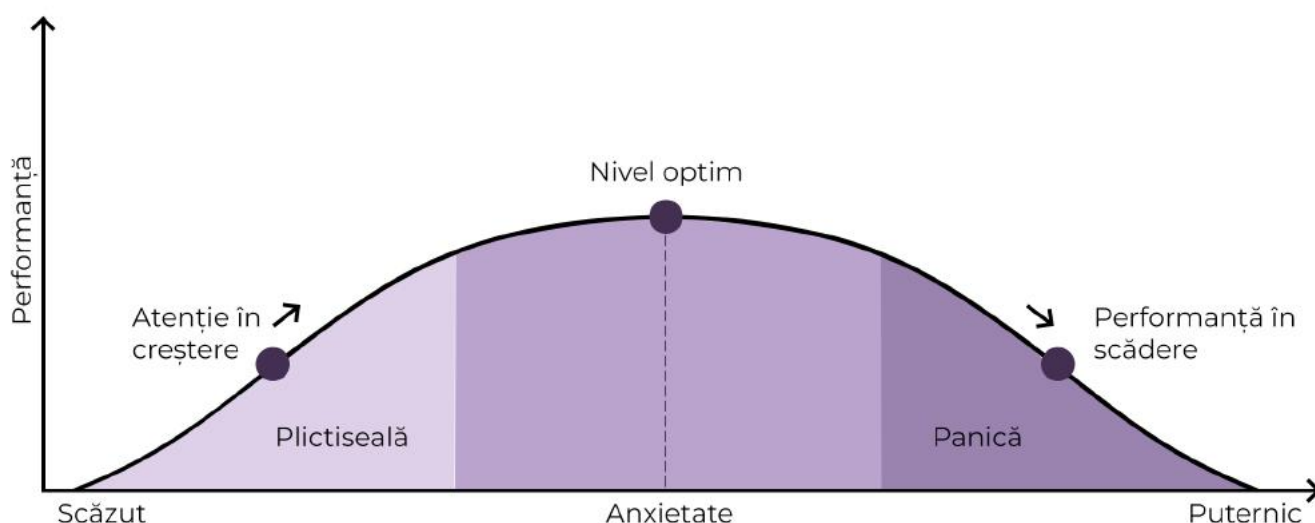
În zona de confort, nu există prea multe stimulente pentru ca oamenii să atingă noi culmi de performanță. Aici oamenii se ocupă de rutine lipsite de riscuri, determinând ca progresul lor să se plafoneze. Însă conceptul a fost urmărit mai mult în lumea psihologiei comportamentale.

În 1907, Robert Yerkes și John Dodson au efectuat unul dintre primele experimente care au demonstrat o **legătură între anxietate și performanță**. Ei au văzut că șoarecii au devenit mai motivați să parcurgă labirintul atunci când au primit șocuri electrice de intensitate crescândă - dar numai până la un punct. Peste o anumită intensitate, ei au preferat să se ascundă mai degrabă decât să performeze.

Un comportament asemănător a fost observat și la ființele umane. Acest lucru are sens, deoarece, ca răspuns la stimuli care provoacă anxietate, opțiunile sunt fie lupta (când întâmpinăm provocări), fuga sau să rămânem nemișcați.

Ideea de bază este că sistemul nostru nervos are o zonă potrivită, aflată între două extreme:

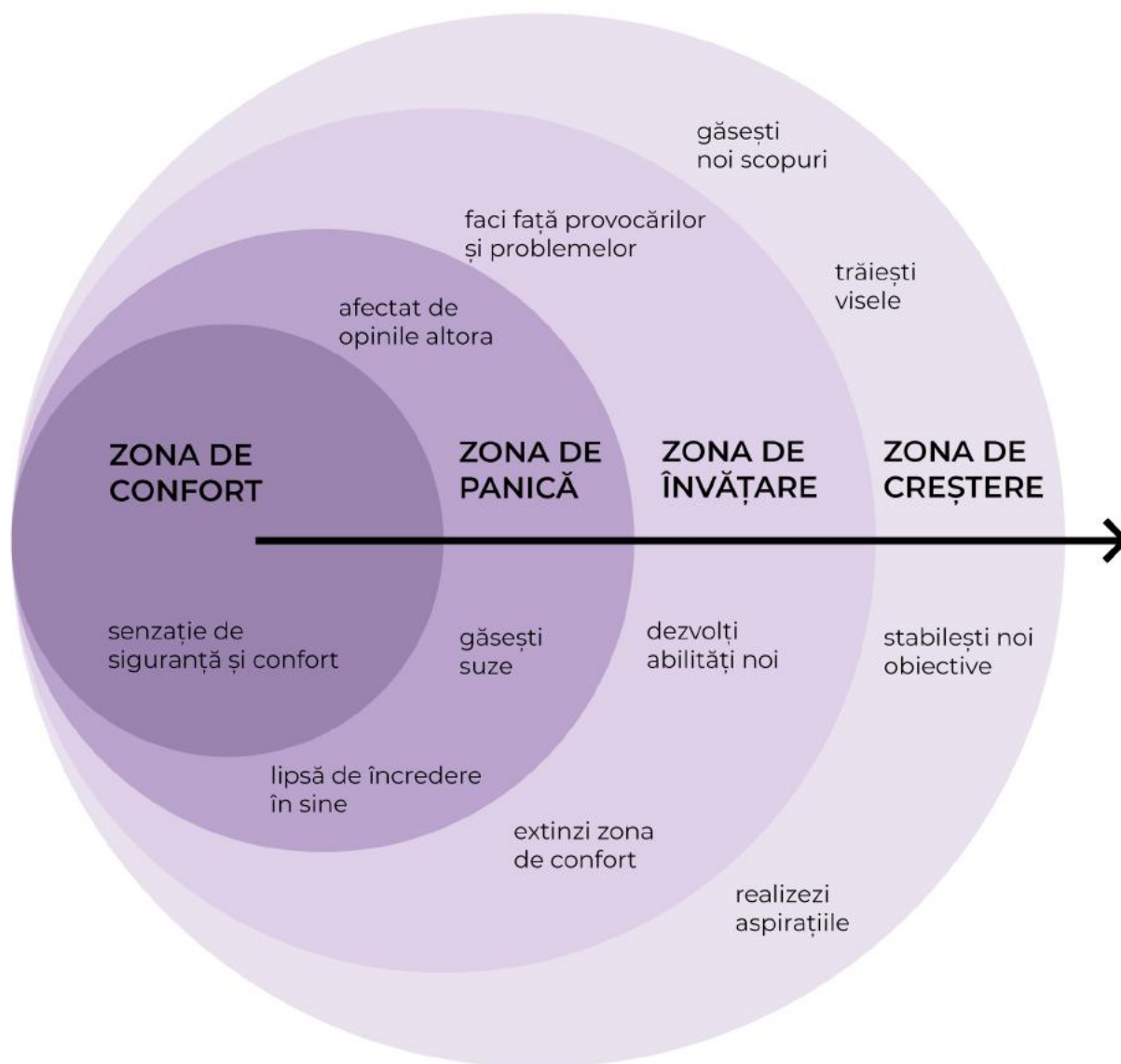
- prea puțini stimuli - rămâi în zona de confort, unde se instalează plictiseala
- prea mulți stimuli - intri în zona de „panică”, care, de asemenea, blochează progresul



2

De la
zona de confort
la zona de creștere

Când părăsești zona de confort, frica nu este întotdeauna echivalentă cu a te afla în zona de panică. După cum arată diagrama de mai jos, frica poate fi un pas necesar în drum spre zonele de învățare și creștere:



Este nevoie de curaj pentru a trece din zona de confort în zona fricii. Fără o strategie clară de parcurs, nu există nicio modalitate de a construi pe experiențele anterioare. Acest lucru poate provoca anxietate. Totuși, dacă vei persevera suficient de mult și vei intra în zona de învățare, ai să câștigi noi abilități și vei face față provocărilor.

După o perioadă de învățare, se creează o nouă zonă de confort, extinzându-și capacitatea de a atinge praguri și mai înalte. Așa se manifestă zona de creștere.

Este important de precizat că, la fel ca majoritatea încercărilor de schimbare a comportamentului, trecerea în zona de creștere devine mai dificilă fără un anumit nivel de conștientizare de sine. Astfel, poate ar fi benefic să fie luate în considerare următoarele aspecte:

Cât de mari îți sunt zonele?

În fiecare domeniu al vieții, zonele fiecăruia variază ca mărime. Pentru a părăsi zona de confort, trebuie să-i apreciezi limitele exterioare. În mod similar, trebuie să dezvolti un simț intuitiv al locului în care se află zona ta de panică. Acceptarea provocărilor care se află undeva între ele te va dezmoți, ducând la creștere și la învățare.

Care îți sunt punctele forte?

Înțelegerea și valorificarea punctelor forte personale poate fi de mare folos. Majoritatea oamenilor au experiență în părăsirea zonei de confort în cel puțin un domeniu al vieții și, de obicei, există o mulțime de perspective care trebuie descoperite din această experiență.

În realitate, procesul de trecere din zona de confort într-o zonă de creștere poate să nu fie neapărat liniar. Vârfurile și platourile complică adesea călătoria. Uneori, chiar trebuie să ne retragem periodic în zona de confort înainte de a ne aduna puterea de a pleca din nou. Cu toate acestea, cunoașterea traseului poate ajuta la tolerarea incertitudinii.

*În timp ești în zona de confort, este confortabil să te simți în siguranță, în control și într-un mediu înconjurător uniform. Pare o navigare lină.
Cei mai buni marinari, însă, nu se nasc în ape lin.*

Vom explora câteva beneficii puternice ale părăsirii zonei de confort în secțiunea următoare.

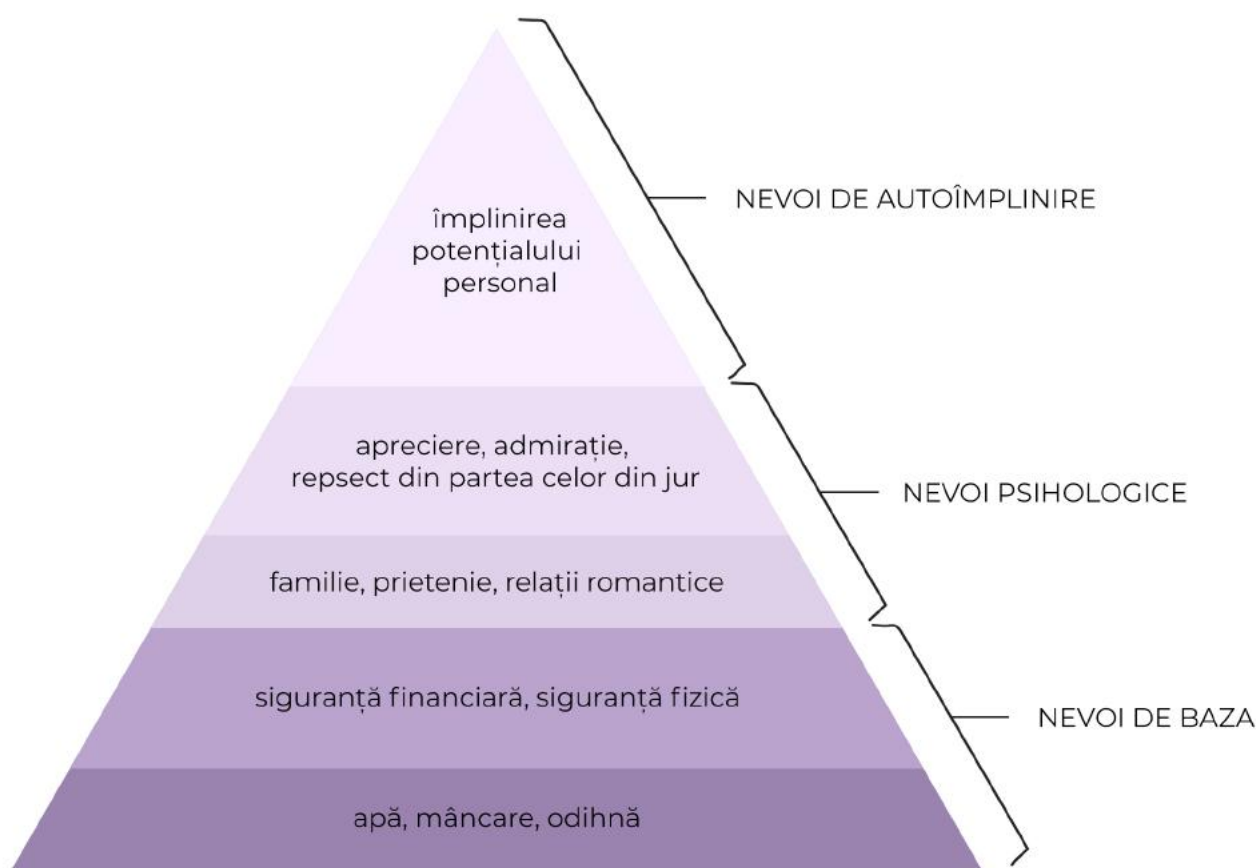
3

Beneficiile părăsirii zonei de confort

Pe lângă îmbunătățirea performanței, există o mulțime de beneficii mai puțin directe ale părăsirii zonei de confort. Iată patru exemple de top, aplicabile pe scară largă.

1. Autorealizarea

Pentru mulți, autorealizarea acționează ca un stimulent puternic pentru a părăsi zona de confort. Conceptul a fost popularizat prin teoria motivației umane a lui Abraham Maslow (1943), pe care a descris-o astfel: „Ceea ce un om poate să fie, trebuie să fie. Această nevoie o putem numi auto-realizare.”



Ierarhia nevoilor lui Maslow funcționează ca o scară, satisfacerea nevoilor noastre „de bază” și „psihologice” fiind analogă cu poziția în care se află zona de confort. Dar, indiferent dacă suntem conștienți sau nu, teoria susține că următoarea noastră cerință este creșterea și împlinirea personală.

Atâta timp cât decizia de a părăsi zona de confort se aliniază cu valorile unei persoane, această schimbare este asemănătoare cu a avea intenția de autorealizare. De ce este acest lucru important? A nu te strădui pentru creștere ar putea însemna căderea într-o stare de inerție mai târziu în viață.

2. Dezvoltarea unei mentalități de creștere

Lucrarea psihologului de la Stanford Carol Dweck (2008) privind mentalitățile a marcat o schimbare de paradigmă în domeniul psihologiei pozitive. Cercetările ei au făcut distincția între două sisteme de credințe contrastante – mentalitatea fixă versus cea de creștere.

Cu o mentalitate fixă, oamenii cred că au stabilit doze din fiecare abilitate, cu un plafon corespunzător asupra cât de mult pot realiza. Eșecul dezvăluie inadecvarea, iar critica devine o lovitură fatală la adresa stimei de sine. Mentalitatea de creștere înseamnă recunoașterea oamenilor ca maleabili. Din această poziție, eșecurile devin oportunități de învățare (Dweck, 1999), iar potențialul nostru devine nelimitat.

Părăsirea intenționată a zonei de confort merge mână în mână cu dezvoltarea unei mentalități de creștere. În timp ce mentalitatea fixă ne ține prinși în capcană de frica de eșec, mentalitatea de creștere extinde posibilul. Ne inspiră să învățăm și să ne asumăm riscuri sănătoase, ceea ce duce la rezultate pozitive în toate domeniile vieții.

3. Reziliență și antifragilitate

Viața nu este tocmai o chestiune previzibilă; poate atunci, nici oamenii nu ar trebui să fie. Mai devreme sau mai târziu, toată lumea se confruntă cu adversități. Obiceiul de a ne extinde zona de confort îi echipează pe oameni să gestioneze schimbările și ambiguitatea cu mai multă liniște, ceea ce duce la reziliență.

Mergând mai departe, statisticianul Nassim Taleb (2012) a introdus conceptul de sisteme „antifragile”, care „cresc atunci când sunt expuse la volatilitate, aleatoriu, tulburare și factori de stres”. Exemplele includ evoluția și sistemul imunitar, precum și psihicul uman.

În timp ce sistemele rezistente revin la același nivel după un șoc, sistemele antifragile învață să se dezvolte din ele, atingând noi culmi. A ieși din zona de confort înseamnă a cultiva în mod intenționat antifragilitatea – atâta timp cât nu trecem în zona de panică!

4. Autoeficacitate mai mare

După cum a subliniat Albert Bandura (1997), autoeficacitatea este credința în a putea executa acțiunile necesare în serviciul unui scop. Obiectivele care conduc la o autoeficacitate mai mare sunt specifice, nu prea dificile și pe termen scurt (Yailagh, Lloyd și Walsh, 2009).

Ieșirea din zona de confort înseamnă o fază de încercare și eroare, timp în care cel puțin un anumit nivel de succes este inevitabil. Experimentarea acestui succes ne construiește autoeficacitatea, cu credința în capacitatea noastră care începe să crească.

La fel ca și alte beneficii ale părăsirii zonei de confort, acest lucru probabil nu se va întâmpla peste noapte. Cu toate acestea, spirala ascendentă cumulată a realizării și încrederii poate deveni un atu puternic pentru oricine.

4

Sfaturi pentru a sprijini ieșirea din zona de confort

Următoarele patru sfaturi îți vor fi utile pentru a părăsi zona de confort. Acestea sunt o combinație de sfaturi privind mentalitatea și îndrumări practice pentru stabilirea obiectivelor.

1. Reîncadrează stresul

Din punct de vedere fiziologic, nu există nicio diferență între anxietate și entuziasm (Smith, Bradley și Lang, 2005). Ambele implică un „răspuns la stres”, dar este o chestiune de etichetare dacă sunt percepute ca pozitive sau negative.

Societatea tinde să conceptualizeze tot stresul ca fiind „rău”. Dar există și ideea de „stres pozitiv”, care oferă energia necesară pentru a trece de exemplu printr-un discurs public, a merge la o întâlnire romantică și așa mai departe. Acești stimuli pot fi recadrați ca incitanți, propulsându-ne în afara zonei de confort.

2. Înțelegerea neuroplasticității

Un pas esențial către internalizarea mentalității de creștere este îmbrățișarea cercetării neuroplasticității. Odată înțeles, este nevoie de mai puțin curaj pentru a face prima mișcare departe de confort, deoarece eșecul însuși devine parte integrantă a călătoriei. Oamenii sunt maleabili și adaptabili.

3. Prioritizează

Să rămâi în zona de confort nu este întotdeauna dăunător. Ideea este să identificăm blocajele: domeniile vieții în care a fi prea confortabil face mai mult rău decât bine. Pentru o eficiență crescută, fii selectiv când vine vorba de obiectivele pe care ți le propui.

4. Pași mici

Este în regulă să faci pași mici, metodici, precum și pași mai mari, mai îndrăzneți. Fiecare pas înainte

10 citate inspiraționale

Iată zece citate care încapsulează multe dintre ideile discutate:



Toată creșterea începe **la sfârșitul
zonei tale de confort.**

– Tony Robbins



Poți să crești doar dacă ești dispus
să te simți stânjenit și inconfortabil
atunci când încerci ceva nou.

– Brian Tracy



Zona mea de confort este ca o mică bulă în jurul meu și am împins-o în direcții diferite și am făcut-o din ce în ce mai mare până când aceste obiective care păreau total nebunești se încadrează în cele din urmă în domeniul posibilului.

– Alex Honnold



Fă în fiecare zi un lucru
care te sperie.

– Eleanor Roosevelt

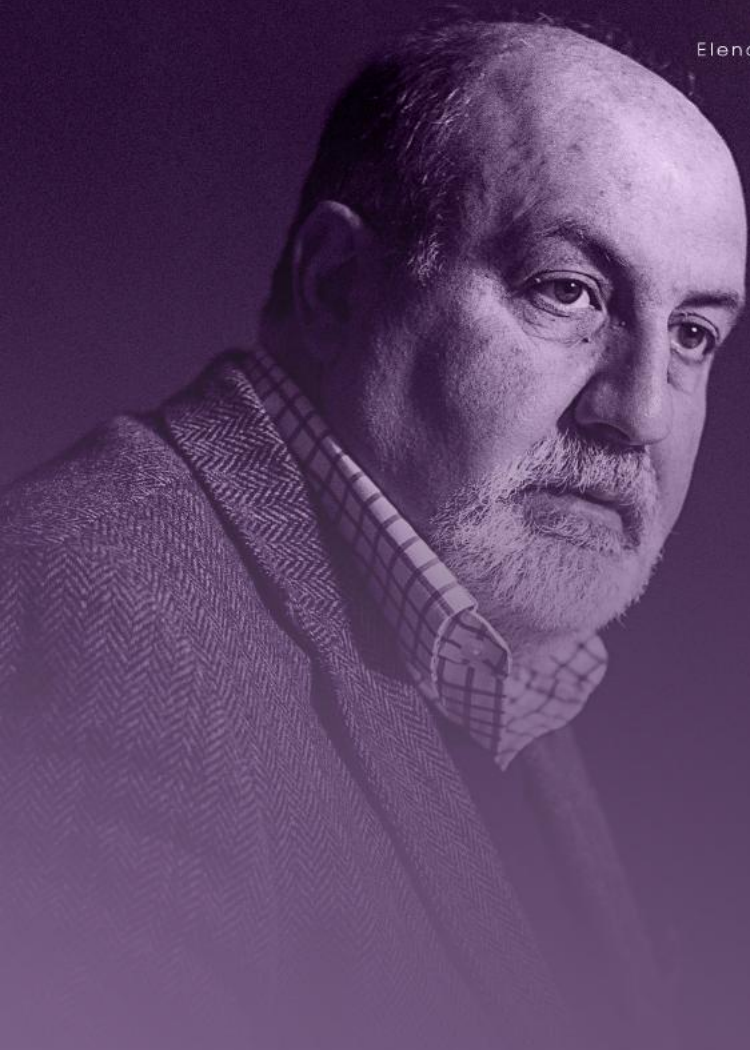
A deveni este mai bine decât a fi.
Atitudinea fixă nu le permite
oamenilor luxul de a deveni.

– Carol Dweck



Fără creștere și progres continuu,
cuvinte precum îmbunătățire, realizare
și succes nu au nici un sens.

– Benjamin Franklin



Ai calibrat viața atunci când cea mai mare parte din ceea ce te temi are perspectiva emoționantă a aventurii.

– Nassim Taleb



Nivelul de efort pe care îl tolerezi de la
tine însuși îți va defini viața.

– Tom Bilyeu



Există opțiunea de a merge înapoi spre siguranță sau înainte spre creștere. Creșterea trebuie aleasă iar și iar; frica trebuie depășită din nou și din nou.

– Abraham Maslow

A photograph of Nelson Mandela speaking at a podium, with his right hand raised in a gesture. The image is overlaid with a semi-transparent purple filter.

Fie ca alegerile tale să-ți reflecte
speranțele, nu temerile.

– Nelson Mandela

Mesajul final

Nu este întotdeauna ușor să recunoști oportunitățile de a părăsi zona de confort; nici îmbrățișarea lor cu toată convingerea.

Este esențial să cultivi o mentalitate care pune baze solide, deschizând calea către zona de creștere. Aceasta include să te vezi ca fiind în mod inerent adaptabil, reîncadrând stresul și să crezi în capacitatea ta de a îndura frici și îndoieli.

Fiecare persoană se confruntă cu această alegere, cu bună știință sau nu. Poți să te mulțumești cu ceea ce știi – ceea ce aparent este sigur, familiar și din rutină. Sau, poți deveni receptiv la oportunitățile de creștere, provocându-ți status quo-ul personal și văzând de ce ești capabil.

Când acest lucru devine un obicei, beneficiile culese pe tot parcursul vieții vor fi din abundență. Nu numai că dezamăgirile sunt înfrânate și regretele evitate, dar atingem și cel mai înalt potențial uman, acționând ca o inspirație pentru ceilalți.



Despre mine

Am crescut cu concepția că doar bogații au bani și că banii nu aduc fericirea. Am învățat de mică că nu e bine să visezi și că e bine să te întinzi cât îți este plapumă.

Am urmat o facultate crezând că doar așa pot avea o viață mai bună decât a părinților mei. Am intrat în învățământ ca profesor de matematică, o meserie destul de frumoasă însă dacă scădeam costul transportul, cumva munceam degeaba.

Ar fi trebuit să predau câțiva ani în condițiile acestea ca apoi să ajung la un salariu puțin mai bun. Însă pentru că aveam credit la banca, copil mic și financiar eu eram baza în casă, am fost nevoită să-mi dau demisia și să mă angajez la privat.

Câțiva ani am dus-o așa, am învățat să mă mulțumesc cu ce aveam. Fără visuri, fără planuri de viitor, pur și simplu un mic roboțel care se trezea dimineată și mergea la culcare seară, având bineînțeles mici supărări sau bucurii pe tot parcursul zilei. Așteptam să vină ziua de salariu, să vină vara, să vină Crăciunul și tot așa crezând sau sperând că va fi mai bine. Eram nemulțumită și frustrată de situația în care eram, însă mă obișnuisem așa, doar că, a început copilul să crească și să ceară lucruri, lucruri pe care nu mi le permiteam.

Frustrarea a devenit și mai mare și cumva am început să mă gândesc la soluții: Ce aș putea să fac să am o viață mai bună? Să mi permit să-i cumpăr copilului lucrurile necesare? Să nu mai am grijă zilei de mâine? Și ce ar trebui să fac să nu mai ascult de un șef care nu are nici măcar pregătirea mea? Am înțeles un lucru foarte important, acela că dacă ceri - primești. Trebuie să știi doar cum să ceri și apoi să ai urechile ciulite ca să auzi răspunsul. CERE ȘI ȚI SE VA DA.

Ei bine a venit către mine această oportunitate pe care ți o recomand și ție din tot sufletul, pentru că știu că dacă mie mi-a schimbat viață, o poate schimba și pe a ta. La prima vedere nu era ceva care să-mi placă sau eu să fi fost bună la așa ceva, însă afacere promitea multe, chiar foarte multe. Promitea independența financiară, călători și venit pasiv și pur și simplu mi-am permis să visez și să-mi spun „cum ar fi dacă ar fi adevărat!”

Am ieșit din zona mea de confort și mi-am permis să cresc!

La fel îți doresc și ție! Dacă ești pregătit, te invit la o simplă discuție telefonică, care poate să-ți schimbe viața, să-ți ofere un imbold puternic spre atingerea potențialului.

Elena **EM** Moraru

Devino liderul propriei vieți

Programează o discuție
pe **www.elenamoraru.ro**