# Jak se dostat z komfortní zóny

Každý den, každé ráno, které přijde je dar, neříkám, že vždy správný, ale i tak byste neměli celý svůj život prosedět v koutě. Nejděte jen s proudem, ale proti, nenechte si o životě zdát, ale žijte ho. Všechny vaše sny a touhy jsou důležité, tak nenechte, aby se jim někdo smál. Musíte se o své touhy rvát, neboť život je túra, na kterou jste se vydali a je jen na vás, po které stezce se vydáte. Pokud chcete dosáhnout svého, nesmíte se bát projevit a jít si za tím. Musíte se naučit vystupovat ze své komfortní zóny, o které je tento článek.

A co to vlastně komfortní zóna je? Jedná se o takovou zónu, kde nepociťujete strach, je to zóna klidu, umožňuje nám si odpočinout, nežít ve stresu a určitým způsobem nás chrání, cítíme se v ní v bezpečí. Teď si asi říkáte, proč byste tuto zónu měli opouštět. Komfortní zónu je dobré opouštět proto, protože jakmile z ní vystoupíte, pak se dostanete do tzv. zóny růstu. Je samo o sobě těžké vystoupit ze své „bezpečné bubliny“, ale pokud tak učiníte, pak je to známka toho, že jste překonali váš strach. Pořád budete pociťovat nervozitu, ale to je v pořádku, při každém menším výstupu z komfortní zóny máte strach, ale jakmile ji budete opouštět znovu a znovu, pak váš strach zmizí a vaše bublina se nafoukne, zvětší se vaše komfortní zóna. Například jste se cítili nervózně při prezentaci před lidmi, čímž jste opustili vaší komfortní zónu, ale jakmile budete častěji prezentovat (třeba si brát dobrovolně prezentace), dochází k vašemu růstu. Vaše řečnické a komunikační schopnosti se zlepšili, necítíte se tolik nervózní a nepociťujete strach. To je známka toho, že jste zvětšili vaší komfortní zónu, je tedy zapotřebí najít si jiný strach, který můžete překonat, abyste mohli vstoupit znova do fáze růstu.

Dávejte si však pozor, hned za zónou růstu, která je také zónou motivační, je zóna negativního stresu, který je demotivující. Pokud se do této zóny dostanete, pak může přijít fáze pád. Znamená to, že jste si na svá bedra naložili víc, než můžete unést. Pokud je pro vás velmi obtížné vystupovat z komfortní zóny, tak z ní vystupujte po maličkých krůčcích, pouze do zóny růstu, kde se můžete sebevzdělávat a mít ze sebe radost. Pokud postoupíte dál, tak vás může zachvátit panika. Při výstupu ze zóny tu vždy bude strach a nervozita. Abych lépe popsala rozdíl mezi zónou růstu a zónou negativního stresu, pak vám to popíši na příkladu. Pokud si ve škole vezmete dobrovolně prezentaci, protože vím, že nejsem dobrý řečník a chci se zlepšit, pociťuji nervozitu, ale vím, že to zvládnu, pak jsme v zóna růstu. Pokud byste si toho naložili hodně, například prezentaci před celou školou, pak už byste to nemuseli psychicky unést. Stopněte tedy fázi pád, musíte se začít rvát, pomalu se dobojujte k vašemu cíli.

Vytypujte si vaše strachy, vše, co vám dělá problém a štve vás to. Já zde uvádím jako příklad prezentování před lidmi, protože i mně samotné to dělá problém. Pokud jsou však nějaké dobrovolné prezentace, tak si je vezmu, protože vím, že čím víc odprezentuji, tím víc se naučím a svou nervozitu překonám. Je to velmi obtížné, ale všechny strachy existují jen ve vaší hlavě. Můžete si napsat seznam vašich strachů na papír a k nim cesty, jak se jich zbavit. Napište si krok po kroku, krůček za krůčkem, jak docílit toho, že vaše strachy zmizí. Jakmile odbouráte vaše strachy, tak vám nic nebude stát v cestě naplnit své touhy a sny.

Naučte se říci „NE“ a buďte asertivní. Pokud jste typ člověka, kterému dělá problém, říci „Ne“, pak se jedná zase jen o to, vystoupit z komfortní zóny. To ona vás drží od vyslovení těchto dvou písmen. Když se vám do něčeho nechce a někdo na vás vyvíjí nátlak, pak se nejedná o výstup z komfortní zóny. Tu opustíte, až se slovy „Ne, já to dělat nechci.“. Pociťujete v krku knedlík a srdce se vám svírá, když tato situace nastane? Chápu to, zkrátka se zkuste uklidnit, zhluboka nadechnout a vyslovit se. Zkuste si přehrávat v hlavě (například před spaním) nepříjemné situace a i to, jak byste na ně mohli reagovat, určitě vám to pomůže i v realitě. Můžete sáhnout i po určitých knihách, které vám pomohou k asertivitě.

Na závěr bych vám ráda popřála hodně štěstí při vstupu do místa, kde se nachází zóna růstu. Zároveň doufám, že vám tento článek přiblížil povědomí o tom, co to vlastně komfortní zóna je, a že už víte, jak na ní.