

Jak zdobyć to, o czym marzysz?

Czasem pojawia się taki moment, kiedy czujemy, że utknęliśmy w martwym punkcie. Chcielibyśmy, żeby coś się zmieniło, walczymy z sytuacją, chcemy czegoś więcej, ale... nic się nie zmienia.



Dlaczego wszystko stoi w miejscu?

Odpowiedź na to pytanie tkwi w naszej **strefie komfortu**. Strefa komfortu to to wszystko do czego jesteśmy przyzwyczajeni. Wygodna przestrzeń, wygodne rozwiązania. Jeśli coś jest nie tak zwykle korzystamy z rozwiązań znanych,

sprawdzonych i w ten sposób staramy się rozwiązać problem. I często to działa. Ale nie zawsze. Zdarzają się też na naszej drodze wyzwania.

Wyzwania – to sytuacje, kiedy musimy sięgnąć po coś, po co nie sięgamy na co dzień. Po coś, co jest nam nieznane – po to właśnie by rozwiązać sytuację, której wcześniej nie rozwiązywaliśmy. Wyzwania mają jednak to do siebie – że jesteśmy w stanie im sprostać pod warunkiem, że włożymy w to więcej wysiłku. Wyzwania znajdują się w tzw. strefie najbliższego rozwoju. Jest ona w zasięgu ręki, ale jeszcze się w niej nie znajdujemy.

Granice strefy komfortu wyznacza **dyskomfort**. Jedni nazywają go strachem, inni adrenaliną / eustresem. Właściwie wszyscy mają na myśli ten sam rodzaj sytuacji – tyle tylko, że każdy inaczej do tej sytuacji podchodzi. Im częściej przekraczamy tą granicę – tym mniej boimy się tego dyskomfortu, przyzwyczajamy się do tego stanu, rozumiemy, że nie jest on dla nas zagrożeniem. Ale dzieje się coś jeszcze.

Jeśli zmierzmy się z wyzwaniem i pokonamy je – zdobywamy nowe umiejętności. Następnym razem taka sytuacja jest łatwiejsza, bardziej znana. **Nasza strefa komfortu rozszerza się** o tą sytuację i umiejętności, które są z nią związane. Tak działa uczenie się. Uczenie się i rozwój nie znajdują się w strefie komfortu. Pozwalają jednak poszerzać tą przestrzeń, by w przyszłości upragnione umiejętności stały się rutyną, czymś naturalnym, niewymagającym dużego wysiłku. Do tego czasu – trzeba jednak inwestować energię i akceptować stan niepewności.



Wychodząc ze strefy komfortu, sięgając po marzenia i testując nowe rozwiązania korzystamy więc na kilka sposobów. Z jednej strony zdobywamy to, na czym nam zależy. Z drugiej wybijamy się ponad „szarą masę”, która nie ma odwagi po to sięgnąć. Po za tym rozszerzamy swoją strefę komfortu i ćwiczymy nowe umiejętności. Przyzwyczajamy się też do stanu niepewności, do wystawiania się na nowość i dzięki temu w innych sytuacjach łatwiej nam iść po sukces. A zdobywając to czego pragniemy własnym wysiłkiem – budujemy poczucie własnej wartości. Korzyści zatem jest wiele.

Czy zawsze stan niepewności jest korzystny i sprzyja rozwojowi?

Niekoniecznie – trzeba pamiętać o dwóch rzeczach.

Strefa komfortu zabezpiecza nas przed nadmiernym wkładem energii. Energia jest nam potrzebna do wielu rzeczy, które robimy na co dzień i warto gospodarować nią „z głową”. Inwestować, nie będąc jednak zbyt rozrzutnym. Jeśli w paru sferach wychodzimy poza strefę komfortu, w innych zaczekajmy. Wyuczone czynności nie pochłaniają tyle energii i nie wywołują silnego stresu. Pozwalają trochę odpocząć, zatrzymać się. Nadmiar trudnych zadań i nieustanne zmęczenie nie sprzyjają wcale zdrowiu.

Strefa komfortu chroni nas przed porażką. O ile w strefie wzrostu możemy się poruszać i osiągać nasze cele, o tyle w strefie paniki ryzyko jest bardzo duże. Zadania w tej strefie wywołują silny stres, niekorzystny dla zdrowia. Najczęściej są skazane na porażkę, ponieważ nasze umiejętności są niewystarczające. Mimo dużego nakładu energii nie jesteśmy w stanie im podołać obecnie.

W strefie wzrostu niepowodzenia również mogą się zdarzyć. Tu jednak możemy ich uniknąć, przygotowując alternatywne rozwiązania. A jeśli niepowodzenie ma miejsce – łatwiej sobie z nim radzimy, nie jest tak bolesne i możemy wyciągnąć wnioski, by spróbować po raz kolejny.

W strefie paniki niepowodzenia są „zbyt duże”. To jak skakanie nad przepaścią.

Strach – jest zasadny czy nie?

Wiemy już, że strach chroni przed niepotrzebnym wydatkowaniem energii i przed niebezpieczeństwem. Ma on jednak jeszcze jedno zadanie. Chroni samoocenę i zabezpiecza przed negatywnymi emocjami. Porażka – nawet drobna – bywa nieprzyjemna. Rozwój – w przeciwieństwie do strefy komfortu może przynieść satysfakcję i dumę. Strefa wzrostu niesie jednak ryzyko odczucia zawiedzenia, wstydu. Te emocje nie idą w parze z samooceną. Trzeba kolejnej odwagi i wysiłku (kolejnego wyjścia ze strefy komfortu), by zaakceptować porażkę, wyciągnąć z niej

lekcję, zamiast niszczyć siebie dlatego, że się nie powiodło. To jak podejmiemy do niepowodzenia – zależy od nas.

Dojrzała samoocena nie ucierpi z powodu drobnego niepowodzenia. Możliwość niepowodzenia jest wpisana w rozwój. **Nie ma rozwoju bez ryzyka.**

Strach może dotyczyć zarówno strefy wzrostu jak i strefy paniki. Decydując się na podjęcie działania lub rezygnację najlepiej jest ocenić, czy dana sytuacja dotyczy strefy paniki i niebezpieczeństwa czy raczej strefy wzrostu i dyskomfortu. Jeśli zagrożenie dotyczy jedynie samooceny, a cel jest dla nas wartościowy – warto się z nim zmierzyć.

Jak pokonać strach i wyjść ze strefy komfortu?

Przede wszystkim musimy sobie uświadomić, że **strach będzie nam towarzyszył**, gdy sięgamy po coś nowego, nieznanego. Jest dla nas naturalną wskazówką, żeby uważać na siebie i informacją – że wychodzimy właśnie ze strefy komfortu i musimy włożyć w zadanie więcej energii. Często strach sprawia, że wycofujemy się z zadań, których się podjęliśmy. Wątpliwości – że nie podołamy, że się nie uda – pojawiają się czasem jeszcze zanim na dobre zaczniemy. Boimy się porażki tak bardzo, że porzucamy postanowienia, rezygnując w popłochu. Strach jest podstawowym powodem powrotów do strefy komfortu i rezygnacji z rozwoju. Musimy uświadomić sobie jego istnienie, zanim on zapanuje nad naszymi krokami. Trzeba **zaakceptować obecność strachu w naszym** życiu, bo w pewnym natężeniu jest on nieunikniony jeśli chcemy kroczyć naprzód.

Po drugie – najlepszym sposobem na rozwój bez nadmiaru strachu są **małe kroki**. Rozpisz zadanie, rozłóż je na czynniki pierwsze, zastanów się jak zrealizujesz poszczególne etapy po kolei. Małe cele wydają się o wiele łatwiejsze. A realizując każdy z nich – poszerzasz swoją strefę komfortu **regularnie**. Małe cele mają też większą szansę na sukces. A częsta nagroda – w postaci działania zakończonego powodzeniem – **dodaje motywacji** do dalszych wysiłków.

Po trzecie, jeśli nadal boisz się, że coś może pójść nie tak, zastanów się – co może się wydarzyć. **Jaki jest najgorszy scenariusz?** Czego dokładnie się boisz? Co będzie jeśli to się wydarzy. Przygotuj **alternatywny plan B** – jeśli nagle okazałoby się, że plan A może się nie powieść – będziesz gotowy na zmianę taktyki. Po za tym świadomość tego, co może pójść nie tak i jakie będą tego konsekwencje – sprawi prawdopodobnie, że łatwiej będzie Ci się z nimi zmierzyć. **Strach ma wielkie oczy**. A Twoje marzenia – czekają na Ciebie z niecierpliwością

Kiedy czegoś gorąco pragniesz, to cały wszechświat działa potajemnie, by udało ci się to osiągnąć.

Paulo Coelho, *Alchemik*