

www.metaexecutiva.com

Como sair da Zona de Conforto antes que ela desapareça

December 12th, 2007 | Category: [carreira](#), [desenvolvimento profissional](#)

Viver em total conforto, sem stress, pressão, medo ou ansiedade pode parecer um paraíso, mas no fim **tanta segurança pode massacrar sua vida**.

Mas o que há de errado em permanecer confortável? Nada, se você não transformar sua vida em um *SPA*.



Zonas de conforto são ótimos cenários para relaxar e deixar o cérebro em ponto morto por algum tempo, mas uma permanência mais longa **sufoca valores fundamentais para a realização pessoal**, como criatividade, audácia, paixão, confiança e **coragem**.

O **paradoxo** é que quanto **mais você avança** sobre situações e áreas em que não se sente confortável, **mais amplia sua própria zona de conforto**. Enfrentar novas situações nos ajuda a desenvolver novas capacidades e nossa confiança na realização, multiplicando os cenários em que nos sentimos capazes e relaxados.

Entretanto, zonas de desconforto lhe obrigam a enfrentar vários temores:

- Medo de errar
- Medo de perder dinheiro
- Medo de ser ridículo
- Medo de demonstrar defeitos
- Medo de falar seus sentimentos
- Medo do desconhecido.

Não despreze também o **poder da [inércia](#)**. Estamos presos aos nossos hábitos, e qualquer movimento fora da nossa rotina requer esforço extra.

Felizmente, você também pode criar o **hábito de desafiar sua rotina**, sempre ligada a velhos pensamentos e velhos padrões. Considere fazer listas de pequenos desafios que o ajudariam a sair do ponto em que está agora:

- Que novo hábito poderia desenvolver?
- Que novos projetos poderia iniciar?
- Que novas habilidades poderia aprender?
- Quais seriam as direções mais desafiadoras para sua carreira?
- Que coisas gostaria de fazer, mas fica nervoso só de pensar em tentar?

Que tal seguir alguns passos...?

Questione seu conforto.

Marque no calendário **uma vez por mês** para se questionar seriamente se sua vida não está tranqüila demais, se está estimulando sua criatividade o suficiente, criando novos desafios ou investindo em novos aprendizados.

Vá de encontro aos seus temores

Neste mesmo dia, **faça uma lista de seus pequenos medos pessoais**, como falar em público, iniciar coisas novas, errar, parecer ridículo, falar sobre seus sentimentos, perder um pouco de dinheiro, etc., Programe também uma

maneira de vivenciar e desafiar esse medo, até que ele *'entre'* na sua zona de conforto também.

Esquarteje seus bichos papões

Pequenos temores podem ser enfrentados de frente, mas nossos *'grandes medos'*, às vezes provenientes de situações traumáticas ou dificuldades de infância, exigem mais planejamento e coragem.

Se você tem um **grande medo**, analise-o da forma mais completa e honesta possível, e monte um programa para **enfrentá-lo aos poucos**, desafiando apenas um pequeno aspecto de cada vez.

Aceite e aprenda com seus erros

Fora da zona de conforto você vai errar. **Muitas vezes.**

Lembre-se de que somente fracassou desta vez porque arriscou algo novo, longe do conforto da sua *velha poltrona psicológica*. **Incorpore os erros ao seu processo de aprendizado**, questionando-se sobre o seu porquê e incorporando esse conhecimento em uma nova tentativa.

Assim, se errar de novo, errará diferente.

Flexibilidade e espontaneidade contra o desconhecido

Fora da sua Zona de conforto, você vai estar a maior parte do tempo enfrentando o desconhecido. São situações novas, onde o seu surrado arcabouço de habilidades já não funciona como antes.

É uma oportunidade para exercitar sua **flexibilidade**, **criatividade** e **intuição**, o que vai tornar suas decisões mais rápidas e eficazes. Logo você se acostuma e a **mudança passa a fazer parte da sua rotina**.

Busque apoio

Uma boa maneira de **romper o primeiro círculo de conforto** é procurar alguém para ajudá-lo no processo, quer seja um psicólogo, uma pessoa querida ou um colega de trabalho com interesses afins.

Um novo **ponto de vista** é fundamental para dar **estabilidade** às suas iniciativas, e no caso dos medos profundos (*bichos papões*), às vezes uma ajuda psicológica profissional pode orientar seu processo, e tornar a mudança mais rápida e completa.

E então, pronto para o primeiro passo neste mundo novo?

Baseado no artigo (em PDF) [Thriving in the Disconfourt Zone](#), do site [PassionCatalyst](#) e no post the [Danger of Being Dangerously comfortable](#), do [Map Maker](#).

www.metaexecutiva.com