



# ЗОНА КОМФОРТУ: місце для розвитку чи схованки?



*Мій страх перед чимось зазвичай означає, що я повинна це зробити.*  
**Мадонна**

У повсякденному житті ми часто чуємо вислови про те, що потрібно залишити свою зону комфорту задля того, аби досягти нових висот, удосконалити себе та своє оточення. Але не кожен, хто говорить ці мудрі речі, розуміє в повній мірі, що ж насправді таке зона комфорту. У древніх китайців існувало досить дивне прокляття, яке вони накладали на своїх ворогів: «Щоб тобі жити в епоху змін!» Частково воно справедливе, адже, якщо для одних зміни у житті – це завжди радість, можливість отримати нові емоції й новий досвід, то для інших – муки. Розуміння зони комфорту та значення її для нашого життя знайдемо у нашій публікації.

## **Зона комфорту: вийти чи залишитися?**

Зона комфорту – стан психологічної захищеності, частина життєвого простору, що дає відчуття комфорту і безпеки. Як правило, зона комфорту визначається звичними шаблонами поведінки, до чого звик – те і комфортно. Це стабільний світ, де все знайоме і майбутнє без сюрпризів. Зона комфорту ніби оточена якимось невидимим, але дуже добре відчутним бар'єром. У когось цей бар'єр низький, і людина легко може впускати в свою зону і своє життя щось нове: знайомитися з людьми, змінювати роботу, подорожувати і переїжджати з місця на місце. В інших – високий, і навіть найменші зміни породжують у них величезний стрес. Такі люди замикаються в своїй зоні комфорту і чинять опір будь-яким зовнішнім впливам. Звісно, з цього приводу можуть бути різні думки: кажуть, що стабільність – ознака успіху і всі твердження щодо виходу із зони комфорту – нісенітниця, адже кожна людина повинна прагнути досягнути життєвої рівноваги. Але не все так просто, як здається на перший погляд, бо всі медалі мають дві сторони.

Дуже важливо, коли людина свідомо визнає, що застрягла у своїй зоні комфорту. Таке розуміння може прийти у будь-якій новій ситуації або ж навіть

через те, що подумали про вас. Емоції – це перше, що ви відчуєте, і, ймовірно, це буде емоція страху, але деколи і захвату, занепокоєння, цікавості та ін. Проте саме страх є показником того, що виходити зі своєї зони комфорту ви не готові. Від страху у вас з'являється безліч варіантів, як позбутися неприємної ситуації: «втекти і сховатися», ігнорувати, протестувати, чинити опір і намагатися не допустити змін, тоді як шлях, що веде до розширення зони комфорту, має на увазі прийняття та адаптацію.

**Нові ситуації, що нас лякають, – досвід, який у житті необхідний. Уявіть собі ситуацію, коли людина через складну травму на рік опиняється в постільному режимі: вона зникає, адаптується. І коли нарешті можна встати і піти, для неї це надзвичайно важко, треба заново вчитися ходити. Що відбулось би, якби людина не змогла себе пересилити та піти? Подібна боротьба відбувається у свідомості. Через відсутність нових вражень, інформації, навіть нових помилок і проблем у нашому мозку перестають утворюватися нові зв'язки, і ми деградуємо.**

Найважливішою умовою виходу із зони комфорту можна вважати усвідомлення: ми в ній зависли. Дуже важливо сприйняти для себе думку про застрягання і



необхідність вирватися за межі ситуації, яка склалася, визначивши область зони комфорту. Робота, бізнес, усталені, але незадовільні відносини, місто, квартира, де ми живемо, – все це може бути нашою зоною комфорту, що нас уже ніяк не влаштовує, але ми боїмося змін і нічого не робимо для оновлення свого життя. На цю тему є чудова історія про ведмедя:

**В одному маленькому зоопарку ведмедя довго тримали в тісній клітці, так що він міг тільки зробити 4 кроки в один бік, повернутися і зробити 4 кроки назад. Так і ходив він цілими днями туди і назад. Відвідувачі шкодували ведмедя і говорили: «Яким, напевно, він був би щасливим, якби йому вдалося опинитися на волі». Час минав, зоопарк реконструювали, і всім тваринам зробили великі просторі вольєри. У них було багато зелені, а в загоні у ведмедя навіть басейн. Працівники зоопарку передчували, як зрадіє величезний звір, коли його переведуть із тісної клітки в просторий вольєр. І ось довгоочікуваний день настав. Ведмедя перегнали в крихітну клітку і повезли на нове місце. Навіть перебуваючи у транспортній клітці, він примудрявся робити свої обов'язкові 4 кроки назад-вперед. Нарешті його випустили в новий просторий вольєр. Ведмідь озирнувся, обережно зробив крок, другий, третій, четвертий ... А потім повернувся і знову зробив 4 кроки назад. Він так і не зміг зрозуміти: тепер межі клітки, що обмежували його свободу, існують тільки в його уяві. Але ці межі в пам'яті звіра виявилися міцнішими від справжніх.**

Висновок із історії: важливо усвідомити, що межі зони комфорту існують, і, коли ви це зрозумієте, починайте діяти!

### Виходимо? Діяти потрібно так:

Існує програма для виходу із зони комфорту, яка поділяється на п'ять етапів:

**1. Завдання.** Першим кроком для подолання внутрішніх кордонів буде постановка Завдання. Тобто ми будемо визначатися, до чого ми хочемо прийти, якого результату хочемо досягти. Припустимо, ми зрозуміли, що нам некомфортно або страшно знайомитися з новими людьми. Відповідно, нашим завданням буде знайомитися якомога більше і частіше для того, щоб зробити цей процес комфортним.

**2. ОЗР.** Наступний етап – формулювання Обсягу запланованого результату. Обсяг запланованого результату (ОЗР) – конкретика, скільки і чого до певного терміну я планую отримати за підсумками ро-

боти над вправами Дистанції або інших зобов'язань у роботі над собою. Як правило, це цифри, факти або експертна оцінка. Формулювання ОЗР сприяє більш чіткому і результативному виконанню роботи (зокрема і роботи над собою), дає критерії виконання вправи, відповідь на запитання: «Як я дізнаюся, що вправа виконана?» (ОЗР).

Тож як ми дізнаємося про розширення зони комфорту? Зрозуміло, що критерієм буде спокій під час знайомств, але цей стан не піддається «зважуванню». Тому ОЗР ми визначимо в нашому випадку як конкретне число знайомств за місяць роботи над виходом із зони комфорту. І визначимо, яку конкретну кількість осіб ми внесемо в план на кожен день. Варто зауважити, що необхідно поступово збільшувати їхню кількість у розумних межах. Чи приведе заплановане до комфортного стану? Навіть якщо не зовсім, то у будь-якому випадку прогрес виявиться помітним.

Основна хитрість у цьому випадку: перемикаючи фокус уваги зі стану на конкретну роботу над виходом із зони комфорту, ми напрацюємо потрібний стан. Стан комфорту не прийде сам по собі, він вимагає конкретної роботи.

**3. Робота.** Робота містить планомірне проходження



намічених кроків. Ми запланували певні дії на кожен день, і тепер наше завдання – виконувати їх. Оптимальним буде писати щоденні звіти про виконану роботу, аналізуючи результати і прогрес.

**4. Робота.** Повторення цього пункту – не помилка. Нам хотілося підкреслити два аспекти. По-перше: Робота – це основне, що потрібно для розширення зони комфорту, і, відповідно, основну частину часу ми приділяємо саме їй. По-друге: Робота повинна виконуватися послідовно, і нарощування обсягів повинно бути поступовим. І це дуже важливо.



Проблема з виходом із зони комфорту полягає в тому, що люди часто намагаються відразу перестрибнути на рівень, якого вони хочуть досягти. У деяких це може спрацювати, але для більшості така спроба лише змусить їх залишитися в своїй зоні комфорту навіть просто через занепокоєння, що виникло у результаті спроби «відкусити більше, ніж зможуть прожувати». Саме поступове освоєння і нарощування зможе привести до адаптації нової зони. І потрібно розуміти, що проходження етапів займе певний час. Неможливо миттєво освоїтися в новій розширеній зоні. Науковці стверджують, що закріплення нової звички займає 21 день. Фактично освоєння нової звички – це теж розширення зони комфорту. Якщо ми не переконаємося, що відчуваємо себе комфортно за все більш зростаючого обсягу, то у нас виникне високий ризик знищити результати всієї нашої роботи. Тому кожен етап і кожен крок на цьому етапі повинен стати комфортним.

**5. Освоєння.** І, нарешті, п'ятий крок – повне Освоєння на новій території, досягнення обсягу запланованого результату. Це вже фактично наша нова зона комфорту.

Існують також інші методи, з якими пропоную ознайомитися далі:

**1. Робіть повсякденні речі по-різному.** Доберіться до роботи іншою дорогою, сходіть в інший ресто-

ран або кафе, побудьте вегетаріанцем тиждень або місяць – перекалібруйте свою реальність. Внесіть зміни в усе, що ви робите день за днем. Подивіться на перспективу, яку відкриває кожна ваша зміна, навіть негативна, і не лякайтеся, якщо відхилитеся від запланованого, адже це життя.

**2. Приділіть час для прийняття рішень.** Іноді уповільнення – це все, що потрібно, аби вийти зі звичного ритму, особливо, якщо швидкість і швидке прийняття рішень цінуються у вашій роботі або особистому житті. Сповільніться, поспостерігайте за оточенням, проаналізуйте побачене і тільки після цього починайте вносити необхідні зміни. Іноді навіть простий захист свого права здійснення обдуманих вчинків може виштовхнути вас із зони комфорту. Не просто реагуйте, думайте.

**3. Освойте мистецтво малих кроків.** Щоб вийти із зони комфорту, потрібно багато мужності. Але ми в результаті отримуємо одні і ті ж бонуси, кидаючись у нове життя з усією пристрасстю або починаючи повільно йти в напрямку своєї мрії, – отож, не варто хвилюватися, якщо не вдалося діяти рішуче. Наприклад, коли у вас проблеми з комунікацією, необов'язково відразу ж кидатися спілкуватися з усіма навмання, для початку достатньо хоча б одній незнайомій людині сказати «привіт» і зрозуміти, як далі діяти. Визначте ваші страхи, а потім крок за кроком ідіть їм назустріч.

**Звичайно, існує безліч інших способів розширити особисті кордони. Ви можете вивчити нову мову або навчитися вишивати хрестиком. Спілкуйтеся з людьми, які надихають вас, або співпрацюйте з організаціями, які, на вашу думку, роблять важливу справу. Подорожуйте – містом або всім світом. Якщо ви в житті нічого не бачили, крім свого будинку і роботи, то дуже багато втрачаєте. Відвідайте різні нові місця – це, мабуть, один із найкращих способів розширити свої кордони і перспективи, і він майже не вимагає від вас витрат. Отриманий досвід може бути як надихаючим, так і прикрим – але це не настільки важливо. Головне, що ви не стоїте на місці, що ви долаєте масу психічних блоків, які зазвичай утримують від будь-якого роду змін. І нехай ваша зона комфорту стане для вас зоною розвитку!**

