Автор: admin
28.10.2011 22:12 - Обновлено 30.10.2014 03:07

Как радоваться каждой проблеме? Расширение зоны комфорта

Здесь речь пойдет о взгляде на возникающие в нашей жизни проблемы с несколько другой стороны, чем мы все привыкли. Это видение появилось во время одной беседы в рамках коуч-сессии с моим начинающим партнером по бизнесу. И принесло мне новое понимание, новый взгляд на происходящие события. Чем, собственно, я и спешу поделиться с вами.

Собственно, речь в беседе с партнером шла вовсе не о проблемах, а о расширении его зоны комфорта. У каждого человека есть некое психологическое пространство, в котором он чувствует себя привычно и безопасно.

И в общем-то здесь ничего плохого нет, тихая и спокойная гавань нужна каждому человеку. Ведь надо же ему где то отдыхать от стресса. Но дело в том, что, привыкая жить внутри этой территории, зная там каждый уголок и, каждое явление, человек слабеет. И постепенно ему становится страшно даже подходить к границам этой зоны и соответственно, она неминуемо сужается. Наступает такой момент, что человек просто становится заложником своей зоны комфорта и уже практически не способен на серьезный поступок, на большие дела, поскольку такого он не делал очень давно, и это лежит за пределами его **зоны комфорта**.

Вы сами можете определить вашу личную зону комфорта. Именно она задает ваши взгляды на то, что вы можете в жизни, а что не можете. В конечном счете именно она и является той планкой, за которую Вы, не прилагая определенных усилий, выйти не сможете.

Но в какой-то момент человек решает поменять свою жизнь в некотором аспекте. Что происходит с ним? Он начинает испытывать стресс! Он подходит к границе неизвестного! Его область подсознания, некий сказочный Гном, который контролирует эти границы, начинает нашептывать ему такие веские причины не выходить за эти рамки, что сделать это удается, в конце концов, далеко не каждому. Именно этим и отличаются неудачники от успешных людей!

Хотите эксперимент?

Если вы давно не занимались физическими упражнениями, вам очень легко будет услышать голос этого Гнома, сидящего внутри вас и делающего все, чтобы вы как можно реже выходили за рамки привычного. Просто попробуйте, начните делать утреннюю зарядку.

Да! Вы решили! С понедельника… А почему именно с понедельника? Да, это как раз первый голос вашего Гнома: «Не сейчас, не завтра, а с понедельника!» Первый прием, который использует Гном – это отсрочки исполнения. По принципу: «Не спеши выполнять – вдруг отменят». Ладно, вы пошли на поводу у Гнома, с понедельника – так с понедельника. Первый минус в вашу зачетку.

Приходит понедельник, вы принимаетесь за дело! Первый день на энтузиазме! Ураа! Все получается! Бодрость! Энергия! Сознание, что не все еще потеряно! И есть еще и порох в… и ягоды в …! Второй день… третий… Приходит четвертый день, и так хочется поспать! Нет, надо вставать! Еще эта зарядка… Блииин! На работу опаздываю! Не до зарядки! Завтра наверстаю!

Вот это уже проделки Гнома вполне реальные. Вы таки подошли к границе зоны, охраняемой Гномом. И теперь наступает самое трудное! Кто кого. Гном просто так вас не выпустит! Он будет сопротивляться, и чем сильнее вы двигаетесь, тем заметнее будут его усилия против вас. Вплоть до физических недомоганий! Это реально! Боли в спине, растянутые связки, головные боли – это арсенал Гнома! Он будет пытаться сделать все, чтобы не выпустить вас из привычной зоны!

Проблема заключается в том, что мы принимаем все эти явления за чистую монету и ведемся на них! Прекращая движение к намеченной цели и тем самым отказываясь от достижения результата. Надо помнить, что, если вы вступили в борьбу с Гномом и сдались под его натиском, ваша территория еще больше уменьшилась! Вы проиграли, и Гном отбирает часть вашей свободы. Мир ваших возможностей стал еще уже, чем был до попытки его расширить!

Подумайте, есть ли у вас выбор! Если вы приняли решение изменить вашу жизнь в

чем-либо и начали движение, вы вступаете в борьбу с Гномом за вашу свободу! И цена этой борьбы – либо расширение ваших возможностей, либо поражение, и как следствие – сужение вашей территории.

Но есть один потрясающий способ обойти влияние Гнома, вернее сделать его минимальным! Гном сопротивляется тем сильнее, чем быстрее вы двигаетесь! И его усилия прямо пропорциональны скорости Ваших изменений! Выбирайте для своего роста такой темп, чтобы вы могли с легкостью противостоять искушениям Гнома! В этом случае его воздействие будет минимально. А как только вы наберете скорость, Гном будет вынужден признать и принять тот факт, что вы двигаетесь с этой скоростью, и установит другие границы. Это будут границы скорости расширения ваших границ!

Во как завернул!

Иными словами: вы можете сейчас отжаться от пола 15 раз. Слабоват результат! И если Вы каждый день будете отжиматься по 15 раз, то Гном ничего против иметь не будет. Но и роста у Вас тоже не будет! 15 – это ваш предел! Попробуйте отжаться сегодня 16 раз – и увидите сопротивление Гнома! «Как это так! Ты же не можешь 16, твой потолок 15!» А поставьте себе задачу каждый день отжиматься на один раз больше! Вы просто представить себе не можете, какие фантастические вещи происходят после того, как Гном принимает новый темп роста! За месяц вы сможете довести количество отжиманий до 40-50! Вы могли себе это представить?

Это простой пример. Но он работает!

Продумайте, как провести такой прием в других ситуациях, более изощренных! Напишите в комментариях ваши идеи! Я объявляю конкурс на самый лучший способ обхитрить вашего Гнома!

Автор - **Андрей Кербунов**

Источник