Автор: admin
28.05.2011 23:55 - Обновлено 29.10.2014 09:18

Зона комфорта: как её расширить?

Что такое зона комфорта? Такое место на планете, где нам хорошо и уютно? Нет. Это особый диапазон действий, событий и обстоятельств, в котором наше состояние можно назвать комфортным. Действовать в зоне комфорта – значит, делать что-то привычное, приятное или интересное, выполнять только то, что не вызывает каких-то неприятных ощущений (например, усталости или нетерпения).

У каждого человека зона комфорта имеет определенные размеры и захватывает разное количество действий. Например, некоторые люди с удовольствием делают зарядку по утрам, для них это такая же привычка, как чистить зубы или вымыть руки перед едой – утренняя разминка входит в их зону комфорта. Но значительное количество людей такой привычки не имеет, для них утренняя зарядка – это жуткая проблема, им приходится буквально за шкирку вытаскивать себя из постели и выполнять нелепые упражнения, сладко зевая. Зарядка находится далеко за пределами их зоны комфорта.

Помимо зоны комфорта есть еще одна область, о которой следует сказать – это область возможных действий. Она гораздо шире и охватывает почти все, что мы в состоянии сделать. И любое действие может переходить из одной области в другую, соответственно, и зона комфорта может либо расширяться, либо сужаться.

Это легко проверить: делайте зарядку по утрам в течение определенного времени, и это войдет в вашу привычку. Так можно поступить с любым действием… теоретически.

На практике мы чаще видим совсем другую картину. В один прекрасный день мы принимаем решение что-нибудь делать, например, учить в день по 10 английских слов. Первые пару дней мы усердно выполняем эти действия, хоть нам и не очень нравится подобное занятие, но вначале нас выручает энтузиазм, правда, со временем его запас заканчивается, и выучивание 10 слов превращается в настоящую пытку – мы вышли из своей зоны комфорта. Проходит еще несколько дней, и благородное занятие бросается.

Или другой пример, когда надо не внедрить какую-то привычку, а сделать одно конкретное действие. Например, у вас скоро экзамен, вы могли бы начать готовиться заранее и постепенно разобрать все вопросы. Но стоит вам сесть за рабочий стол и

открыть тетрадь с лекциями, как начинается поиск оправданий: экзамен еще не скоро, это я выучу потом, у меня лекций не хватает и т.д. И вместо того чтобы начать хоть что-то делать, мы откладываем на потом, обычно на завтра. Так происходит изо дня в день до тех пор, пока откладывание на завтра оказывается невозможным, т.к. завтра экзамен.

Что делать с этим? Как преодолевать тот дискомфорт, который причиняет новое занятие?

Для начала нужно кое в чем разобраться.

Если мы говорим о внедрении привычки, будь то утренняя зарядка, выучивание 10 английских слов или запрет на прием пищи после семи часов вечера, нужно помнить о том, что после выхода из зоны комфорта нам потребуется **21 день** для того, чтобы новое занятие превратилось в привычку. Три недели непрерывных действий – и ваша зона комфорта станет шире. Ключевое словосочетание – «
непрерывных действий
». Если вы дадите слабину и пропустите один день, то можете начинать все с начала.

Еще один важный момент. Вспомните, когда вы зимой выходите из теплого автобуса на мороз, то вам кажется, что на улице гораздо холоднее, чем показывает градусник. В первые несколько секунд вы ощущаете самый острый дискомфорт. Но проходит совсем немного времени и мороз становится вполне терпимым. То же самое происходит с новым занятием – в первые несколько минут вы ощущаете самый сильный приступ лени, апатии и лихорадочно начинаете искать оправдания для того, чтобы отложить дело хотя бы на пару секунд: «Ой, пойду-ка я налью себе чаю, а теперь пора проверить электронную почту, совсем забыл позвонить старой подруге и т.д.». Вот в этот момент важно воззвать к внутреннему чувству дисциплины и ответственности и пересилить себя.

На этом этапе – когда вы покидаете зону комфорта, у вас есть несколько помощников, которые помогут справиться с неприятными ощущениями в начале пути.

Первый ваш помощник – это **энтузиазм**. Он очень помогает, особенно на первых порах. Но энтузиазм, как батарейка – без подзарядки он довольно быстро заканчивается.

Второй наш помощник – это **письменное напоминание**. Мы очень легко можем договориться сами с собой, если решение принимается в устной форме. Вы хотите перестать принимать пищу после семи часов вечера, но все же подходите к холодильнику. Ваше сознание выдает сигнал тревоги: «Нельзя». Но тут же звучит внутренний голос, оправдывающий вас: «Сегодня последний раз, я очень хочу кушать, а завтра уже не буду». Когда все это происходит только в вашем сознании, вероятность того, что вы свернете с намеченного пути и поддадитесь искушению, очень велика. А теперь представьте, что вы подходите к холодильнику, а на нем висит записка: «Обещаю себе не есть ничего после семи часов вечера». В этом случае договориться с собой будет куда сложнее. Даже если в первый момент решите, что можно начать и с завтрашнего дня, то второго взгляда на записку хватит, чтобы положить то, что вы уже приготовились надкусить обратно в холодильник. Мы не любим нарушать обещания.

А теперь самое главное. Вы не сможете расширить свою зону комфорта до тех пор, пока не найдете подходящей причины.

Отсюда простое правило: **чтобы сделать что-то, находящееся за пределами вашей зоны комфорта, найдите для этого причину** .

И чем труднее задача, чем дальше она от вашей зоны комфорта, тем весомее должна быть причина, побуждающая вас выполнить неприятное действие.

Зачем вы хотите делать зарядку по утрам? Чтобы быть здоровым? Но и сейчас вы не болеете. Вас не будет мотивировать состояние собственного здоровья до тех пор, пока с ним все в порядке. Чтобы лучше себя чувствовать и быть полными энергии? Может быть. Вспоминая успешный опыт, когда вы отлично себя чувствовали после утренних упражнений, вам захочется всегда быть бодрым и полным сил.

Есть небольшие хитрости, позволяющие увеличить вес причины.

Расскажите о вашей затее как можно большему числу людей. Не важно, какая реакция от них последует, вы в любом случае выигрываете. Если вас поддержат и скажут, что вы

молодец, так держать, то в критический момент вы вспомните об этом и подумаете примерно следующее: «Ну как я могу подвести этих людей, они же верят, что я способен на это!». Если же, наоборот, вам скажут, что это слишком трудная задача и вы с ней вряд ли справитесь, то в мыслях будет совсем другой образ: «Мне по силам то, за что я взялся, и сейчас я это докажу».

Можете смело «подначивать» свое сознание сами. Ярко представляйте себе конечный успешный результат, вы должны захотеть получить его.

Берите сами себя «на спор» и «на слабо». Например: поспорим, что я сегодня сделаю на одно отжимание больше; или 10 слов выучит любой школьник, а мне что, слабо, что ли?

Все эти маленькие хитрости могут хорошо помогать, но вы не сможете долго обманывать себя, в конечном итоге, когда вы в очередной раз решите «на спор» выполнить действие, находящееся за пределами зоны комфорта, ваше сознание скажет вам: «Да знаю я твои уловки, больше не прокатит».

Еще раз повторюсь, чтобы выйти за пределы зоны комфорта, вы должны иметь вескую причину. Все остальные уловки носят лишь вспомогательный характер и не могут служить надежными инструментами.

Зона комфорта напоминает тренировку мышц. Когда вы приходите заниматься в спортзал в первый раз, то на следующий день все мышцы болят, вы начинаете ненавидеть ступеньки, иногда даже сесть на стул больно. Но если вы упорны, то через некоторое время боль исчезает, организм приспосабливается к новым нагрузкам, вы становитесь сильнее. Однако стоит прекратить занятия, мышцы начнут слабеть, и вы придете к тому, с чего начинали.

Автор - Максим Петров
Источник