

# Как выйти из зоны комфорта

Руководство  
по личной  
эффективности



Майкл Андерсон

**Как выйти из зоны  
комфорта. Руководство по  
личной эффективности**

«АБ Паблишинг Трейд»

2016

## **Андерсон М.**

Как выйти из зоны комфорта. Руководство по личной эффективности / М. Андерсон — «АБ Пабблишинг Трейд», 2016

Во все времена огромное количество людей теряло себя, пребывая в «зоне комфорта». В ней, как в Бермудском треугольнике, исчезали и юношеские мечты, и зрелые амбиции. Приобретая сидячие места в зоне комфорта, мы с тоской и завистью наблюдаем за мчащейся жизнью успешных людей, с грустью замечая, как теряем способность развиваться и реализовывать свои возможности. Выход из зоны комфорта – это первый шаг на пути к самому себе, к становлению личности. Что, как, зачем и почему?

© Андерсон М., 2016

© АБ Пабблишинг Трейд, 2016

# Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Почему мы боимся что-то менять	6
Оглядимся вокруг. Удовольствие – в преодолении	8
Прочь из плена комфорта – свежий глоток жизни!	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Майкл Андресон**

## **Как выйти из зоны комфорта.**

### **Руководство по личной эффективности**

#### **Введение**

Во все времена огромное количество людей теряло себя, пребывая в «зоне комфорта». В ней, как в Бермудском треугольнике, исчезали и юношеские мечты, и зрелые амбиции.

Приобретая сидячие места в зоне комфорта, мы с тоской и завистью наблюдаем за мчащейся жизнью успешных людей, с грустью замечая, как теряем способность развиваться и реализовывать свои возможности.

Выход из зоны комфорта – это первый шаг на пути к самому себе, к становлению личности. Что, как, зачем и почему? Ответы на все вопросы – в этой аудиокниге.

# Глава 1

## Зона комфорта – благо или зло?

### Почему мы боимся что-то менять

*Все книги по самосовершенствованию сводятся к тому, что человек из Беверли-Хиллз советует человеку в Магадане выйти из зоны комфорта ...*

В наше «продвинутое» время, когда все повально увлекаются астрологией, психологией и иными «логиями», выражение «зона комфорта» ни у кого не вызывает вопросов. На самом же деле, значение этого выражения в понимании большинства людей довольно далеко от истины.

Многим «зона комфорта» представляется таким раем на земле, но здесь налицо подмена понятий: термин «зона комфорта» смешивается с «комфортной обстановкой». Как написал Эрих Мария Ремарк в своем романе «Тени в раю», телесный комфорт куда важнее душевного. Стоит немного постараться, и человек уже счастлив.

Для наглядности, приведу такой пример: вы сидите в шезлонге на морском берегу, обдуваемые теплым ветром и пьете вкуснейший коктейль из экзотических фруктов. Ваше тело и органы чувств, то есть, физическое состояние, пребывает в nirване от такой комфортной обстановки.

Если же мы говорим о «зоне комфорта», то должны иметь в виду, что это определенное психологическое состояние и от физического комфорта, поверьте, там не много.

Зона комфорта – это состояние человеческого сознания, в котором практически отсутствует желание что-либо менять или делать, как говорится, на благо общества. Подчеркну еще раз: находиться в зоне комфорта совсем не то же самое, что наслаждаться физическим комфортом. Люди часто живут в полном физическом дискомфорте, например, остро нуждаются в деньгах, но остаются в зоне комфорта, то есть не желают и не стремятся что-либо изменить в своем образе жизни.

Попаданию в зону комфорта мы больше всего обязаны привычкам, которые вырабатываются у нас в результате повседневного удовлетворения базовых потребностей. И совсем необязательно, чтобы эти потребности были удовлетворены на все сто, иногда достаточно и «абы как».

Среди нас не так уж много людей, которых можно назвать довольными жизнью: своим материальным положением, социальным статусом, личными отношениями, работой, ну, и далее по списку. Зато, кого ни послушаешь, у каждого, так или иначе, не в одной, так в другой сфере жизни – непорядок. Давайте разберемся, почему так.

В детстве мы все мечтаем о блестящей жизни, и когда вырастаем, нам никто не запрещает мечтать и даже что-то делать для воплощения мечты, особенно, смолоду. Но в какой-то момент от борьбы под солнцем за кусочек счастья у большинства людей наступает опустошение, а сил остается только на привычные, отработанные до автоматизма действия.

Живет себе человек по привычке, успокаивая себя тем, что когда-нибудь... через год, в следующем месяце, с понедельника... Похудею, выучу, уеду, уволюсь, женюсь, черт возьми! И вроде бы посыл-то неплохой, но, как говорится, благими намерениями...

Как только появляется реальная возможность все свои понедельники реализовать, вот тут-то и начинается самое сложное. Человек с благими намерениями вдруг начинает испытывать неприятные ощущения, даже стресс и, соответственно, психологический дискомфорт,

состояние вроде бы и не болезненное, но противное, как надоедливый зуд. Жизнь, рутинная, как трясина, жестко заявляет свои права, привычки не хотят разрушаться, и человек испытывает когнитивный диссонанс. Вы думали, что изменить свою жизнь будет легко, но это оказывается не так. И вы отказываетесь от борьбы, говоря, что жизнь такова, какова она есть, и ничего тут не попишешь.

*Жизнь человеческая подобна цветку, пышно произрастающему в поле:  
пришел козел, съел и – нет цветка.  
Антон Павлович Чехов*

Когда мы находимся в зоне комфорта нам все привычно, а значит, понятно. Поэтому и возникает чувство защищенности и уверенности. Только это чувство может сыграть с нами злую шутку. Ведь довольствуясь пребыванием в привычных условиях, мы ограничиваем себя в части личностного роста и развития. А поскольку время сейчас динамичное, «человек обычный» никому не нужен. Всем подавай личность, да еще с большой буквы. Чтобы начать собственный бизнес, это качество нужно вдвойне. Иными словами, если нашу жизнь хотя бы иногда не обдувает «ветер перемен», страдает и наша карьера, и любовь, и социальный статус.

Почему же, осознавая это, мы так боимся выйти из зоны комфорта?

А потому, что нашей психике комфортно в условиях стабильности, ведь только в этом состоянии она чувствует себя защищенной. Вот и включает организм защитный механизм – страх, предчувствие опасности, когда человек заступает за черту зоны комфорта.

В зависимости от размеров зоны комфорта, человек, начинающий «выходить за рамки» может испытать гамму чувств: от легкого волнения до леденящего ужаса. Например, обычному человеку очень трудно решиться на прыжок с 10-метровой вышки, а для прыгуна в воду, совершившего уже десятки прыжков, это привычное дело. Но так было не всегда. Однажды он перешел границы своей зоны комфорта и прыгнул с десятиметровой высоты. Теперь прыжок для него привычка и вызывает вполне приятное волнение.

## **Оглядимся вокруг. Удовольствие – в преодолении**

Разобравшись с причиной своего страха перемен, обеспеченного нашей психикой-эгоисткой, давайте оглядимся вокруг и попробуем себя в чем-то преодолеть. А потом – получить удовольствие от преодоления.

В чем тут фокус? А в том, что для того, чтобы чего-нибудь добиться, надо встать и шевелиться. А добившись, пройдя, через тернии, мы становимся увереннее в себе, начинаем себя уважать и верить в себя. Все это очень приятные чувства. А к уверенному и деятельному человеку и все остальное приложится: и карьера и любовь.

**Прочь из плена комфорта – свежий глоток жизни!**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.