



La zona de confort, un estado mental que impide el crecimiento

¿Cómo salir de la zona de confort e impulsar tu crecimiento personal?

Cuando nos encontramos en la zona de confort es difícil conseguir salir de ahí. Nos sentimos a gusto y pensamos que no estamos preparados para el cambio. Sin embargo, ¡hay que hacerlo! Vamos a ver algunas técnicas efectivas que puedes realizar para alzar el vuelo y abandonar el nido.

La zona de confort es un estado mental que impide el crecimiento. Nos paraliza, evitando nuestro aprendizaje y obstaculizando tener un alto grado de satisfacción con la vida que estamos viviendo. Se entiende también cuando decimos que “nos hemos estancado”. Estamos cómodos en nuestro puesto de trabajo. Es una zona agradable y sin riesgos. Sin embargo, puedes terminar cayendo en la apatía y la desilusión.

Si lo que quieres es salir de la zona de confort y pegar portazo, vamos a ver algunas técnicas que pueden ayudarte a lograrlo. Di adiós a la zona de confort y empieza a superarte. Si consigues abandonarla, conseguirás mejorar tu creatividad, tu autoestima y tu confianza. Además, conocerás gente nueva, experimentarás nuevas sensaciones, tendrás una mejor tolerancia al fracaso y la frustración... Realmente son todo beneficios.

Trucos para conseguir abandonar la zona de confort

Queremos ayudarte a lograr que abandones tu zona de confort. Aplícate estos consejos y seguro que lo consigues:

- **Cada persona es diferente y cada uno tenemos nuestras virtudes.** Por eso, es importante que detectes cuáles son tus puntos fuertes, tus límites y las barreras que te impiden avanzar. Cuanto antes sepas dónde flaqueas, antes podrás comenzar a superarte a ti mismo.
- **Modifica pequeños hábitos.** Salir de la zona de confort no consiste en un cambio de un día, sino en cambiar pequeñas cosas cotidianas. Intenta buscar nuevas formas de trabajar, nuevos sabores, conocer gente nueva, explorar nuevas situaciones... Pierde tus miedos y supéralos. ¿Crees que algo es tu debilidad? Conviértelo en tu fuerte.
- **Enfréntate a tus miedos y errores.** Adaptarnos positivamente al cambio, a las situaciones adversas y a todo aquello que nos da miedo es perfecto para desarrollar el pensamiento constructivo y autocrítico. Es el momento de deshacerse de las relaciones destructivas. Aprende de tus fallos y vive con una actitud positiva las experiencias negativas.
- **Haz cosas que realmente te motiven.** Es el momento de comenzar con algo completamente nuevo. Debes dar el primer paso para poder salir de la zona de confort. Hacer cosas que te gusten y te motiven puede ser el mejor paso para atreverte.
- **Desarrolla la mente.** Lee mucho. Pocas cosas estimulan tanto la mente, la imaginación y el pensamiento crítico como la lectura.