



CE LIVRE VOUS EST OFFERT PAR LE BLOG <https://Biz-Positif.Com>

# **Table des matières**

Introduction 1	
Qu'est-ce que la zone de confort? .....	2
Comment formons-nous nos zones de confort?.....	3
Que se passe-t-il si nous passons trop de temps dans nos zones de confort?.....	4
Raisons de quitter votre zone de confort.....	6
Élargir votre zone de confort .....	7
6 moyens clés pour échapper à votre zone de confort.....	8
Comment utiliser votre zone de confort.....	11
Quitter votre zone de confort peut être amusant .....	12
Zones de confort et zones de sécurité.....	13
Votre zone de confort et rencontrer de nouvelles personnes .....	14
Votre zone de confort et votre confiance en vous.....	15
Avantages de quitter la zone de confort .....	16
Apprendre des erreurs.....	16
Quitter la zone de confort de la maison .....	17
Réflexions finales.....	19

**Avis de non-responsabilité:** les informations contenues dans cet eBook sont strictement à titre informatif. Ce n'est pas prévu comme conseil médical. Tous les efforts possibles ont été déployés pour préparer et rechercher ce matériel. Nous n'offrons aucune garantie quant à l'exactitude, l'applicabilité de son contenu ou toute omission.

## **Introduction**

De nos jours, l'idée de confort est perçue différemment selon la profession dans laquelle vous travaillez ou le côté de l'île sur lequel vous votez. Certaines personnes pensent que nous devrions toujours être à l'aise, tandis que d'autres semblent penser que chaque fois que vous êtes à l'aise, vous manquez une partie cruciale de la vie.

Bien qu'il n'y ait rien de mal à être à l'aise, cet article discutera de certains avantages clés de sortir de votre zone de confort, à la fois pour grandir en tant que personne et pour grandir dans votre carrière et vos relations. Parfois, cet article proposera également des moyens de sortir de votre zone de confort pour la développer en toute sécurité et la développer progressivement pour profiter des avantages qui se trouvent juste au-delà.

Cependant, il serait préférable de commencer par une brève introduction à ce que sont les zones de confort, et pourquoi et comment nous les formons.

## Qu'est-ce que la zone de confort?

Différentes sources ont des définitions légèrement différentes de ce qu'est une zone de confort, mais une bonne définition de travail de base consiste à dire que nos zones de confort sont des ensembles de circonstances dans lesquelles nous nous sentons calmes et compétents. Les choses dans nos zones de confort peuvent inclure des tâches que nous connaissons, des intérêts que nous avons dans la musique, les films et la littérature, et nos hobbies.

Il est trop facile de parler de la zone de confort comme si c'était une mauvaise chose, ce qui est regrettable. Bien que cet article concerne en fin de compte les avantages de sortir de votre zone de confort, il serait irresponsable de ne pas dire que tout le monde a une zone de confort, et il est parfaitement bien et sain de passer même la grande majorité de votre temps dans votre zone de confort, donc tant que vous pouvez quitter la zone de confort lorsque l'opportunité vous appelle de l'extérieur.

Regardez votre zone de confort comme une maison: vous y passez beaucoup de temps, vous dormez et mangez, mais vous devez quitter votre maison pour faire avancer les choses. Parfois, vous aimez prendre du temps supplémentaire dans votre maison pour vous détendre, mais vous ne voudriez jamais vivre une vie entière à l'intérieur, et quand vous entendez frapper à la porte, vous allez probablement y répondre.

Comme nous le verrons ci-dessous, quitter votre zone de confort peut être passionnant, amusant, lucratif et personnellement gratifiant. De nombreuses opportunités d'évolution professionnelle et personnelle se trouvent juste à l'extérieur de la zone de confort.

Profiter de ces récompenses ou réaliser cet avancement implique souvent de sortir de la zone de confort et d'élargir la zone de confort pour accueillir de nouvelles compétences et de nouveaux comportements, mais peu de gens s'efforcent de vivre en dehors de leur zone de confort. La zone de confort est un lieu de confiance et de paix où vous pouvez développer des compétences que vous possédez déjà, ou vous reposer et vous ressourcer après un voyage hors de la zone de confort.

Cela est particulièrement vrai lorsqu'un voyage en dehors de la zone de confort ne se déroule pas comme prévu. Rien ne peut vous remettre sur pied aussi rapidement que de revenir à ce que vous savez, à votre zone de confort.

## **Comment Formons-Nous Nos Zones De Confort?**

Nous commençons à former nos zones de confort à un âge assez jeune en commençant à reconnaître ce que nous pouvons faire et ce que nous ne pouvons pas faire, ou ce que les autres nous disent que nous pouvons et ne pouvons pas faire. Tôt dans la vie, ces leçons peuvent nous aider à rester en sécurité, mais en raison de la façon dont nous sommes impressionnables dans notre jeunesse, ces leçons nous accompagnent parfois bien à l'âge adulte, bien après qu'elles soient pratiques.

Par conséquent, les choses que nous avons peur de faire ou qui nous mettent mal à l'aise nous frottent souvent du mauvais côté à cause des expériences que nous avons vécues dans notre jeunesse. Parfois, l'identification de ces cas peut nous aider à surmonter nos peurs et nos inhibitions et à sortir de nos zones de confort à l'âge adulte. Parfois, ces exemples viennent tout simplement à l'esprit, tandis que d'autres fois, nous devons réfléchir longuement et durement pour les identifier. Parfois, nous avons besoin de l'aide d'un être cher ou même d'un thérapeute pour identifier et confronter ces souvenirs.

Nous ne cessons cependant de définir les frontières de nos zones de confort dans notre jeunesse. Des faux pas embarrassants ou traumatisants à n'importe quelle étape de la vie peuvent nous empêcher de tenter de nouvelles choses, du moins pendant un certain temps. Qu'il s'agisse d'un accident qui vous blesse physiquement, d'un mauvais investissement ou d'une erreur professionnelle qui vous blesse financièrement, ou d'une relation qui ne se déroule pas et vous blesse émotionnellement, vos actions aujourd'hui - et leurs conséquences - peuvent être tout aussi formatrices que lorsque tu étais plus jeune.

Parfois, les gens ont également du mal à s'étendre ou à sortir de leur zone de confort en raison d'une relation abusive. Dans une relation violente, l'agresseur essaie souvent de faire en sorte que la cible ne se sente pas en sécurité et sans valeur afin que la cible se sente dépendante de l'agresseur.

Après suffisamment de temps, la cible peut commencer à se sentir comme si elle était une semaine ou stupide et incapable de faire certaines actions. Ces situations peuvent soulever des barrières aux frontières de la zone de confort et peuvent même rendre la zone de confort plus petite lorsque la cible commence à croire qu'elle ne peut pas faire les choses avec lesquelles elle était à l'aise.

### **Que se passe-t-il si nous passons trop de temps dans nos zones de confort?**

Parfois, nous passons trop de temps dans nos zones de confort. Cela peut se produire pour plusieurs raisons. Peut-être que vous êtes devenu complaisant avec

l'endroit où vous vous trouvez et que vous ne voyez pas l'avantage de quitter votre zone de confort, en particulier par rapport aux risques potentiels perçus.

Peut-être que votre dernier voyage en dehors de la zone de confort s'est mal terminé, et maintenant vous avez peur de réessayer. Parfois, ce que nous nous convainquons nous-mêmes, c'est la complaisance - ou même le bonheur - est vraiment juste une peur d'atteindre quelque chose de plus que ce que nous avons déjà de peur de le perdre à courir après les rêves.

Quelle que soit la raison de rester dans nos zones de confort, rester coincé dans la zone de confort peut se manifester de plusieurs façons. Parfois, cela laisse passer des opportunités parce que vous n'êtes pas intéressé par le fardeau ou ne pensez pas que vous seriez en mesure de suivre les responsabilités impliquées. Parfois, cela vous tient à cœur parce que vous n'aimez pas rencontrer de nouvelles personnes ou essayer de nouvelles choses, et parfois c'est s'installer dans une routine qui vous empêche de vivre de nouvelles choses.

Peu importe à quoi cela ressemble, se retrouver piégé dans votre zone de confort signifie généralement que vous arrêtez d'avancer, d'abord professionnellement, puis personnellement, en raison de votre aversion pour faire de nouvelles choses. Vous laissez passer des opportunités importantes ou commencez à perdre le contact avec vos relations personnelles, envisagez de chercher de l'aide pour identifier les raisons qui vous font peur ou ne veulent pas quitter votre zone de confort. De nombreuses communautés disposent de lignes d'assistance téléphonique qui peuvent vous aider à identifier ces raisons ou d'autres ressources mieux adaptées à vos besoins.

## **Pourquoi quitter votre zone de confort**

Alors, pourquoi est-il si important de quitter la zone de confort de toute façon? Après tout, c'est confortable là-dedans.

Juste à l'extérieur de la zone de confort se trouve une zone que certaines personnes appellent «la zone de courage» ou «où la magie se produit». C'est là que nous atterrissons lorsque nous sortons de nos zones de confort, et c'est là que de nombreuses opportunités et expériences passionnantes attendent.

Nous sommes créés à l'intérieur de nos zones de confort lorsqu'une opportunité se présente qui nous oblige à sortir dans la zone Courage. Peut-être avez-vous été au même niveau dans votre travail pendant un certain temps et que vous êtes vraiment bien débrouillé, alors que vous avez une opportunité dont vous n'avez pas besoin d'être sûr d'être prêt. Ou, si vous êtes un jeune lecteur, vous avez peut-être fait du très bon travail dans certaines de vos classes et un instructeur recommande des travaux de cours plus difficiles, mais vous ne voulez pas perdre vos bonnes notes ou votre réputation.

Sortir de votre zone de confort nécessite du courage et une certaine confiance en vous-même, mais comme des opportunités vous êtes offerts pendant que vous êtes dans la zone de confort, il est probable que vous êtes vraiment prêt à profiter de ces opportunités et la seule a choisi qui vous retient est un manque de confiance en vous.

Bien sûr, vous pouvez également rechercher des opportunités pour sortir de votre zone de confort par vous-même. Cela est souvent fait par des "amateurs de sensations fortes", mais il existe même des moyens à moindre risque de se mettre au défi - mais plus à ce sujet plus tard.

## **Élargir votre zone de confort**

Considérez votre zone de confort comme étant composée d'anneaux rayonnant du centre, comme un jeu de fléchettes. Chaque anneau de votre zone de confort est une ancienne zone de courage, un endroit que vous aviez peur d'aller. Lorsque vous sortez de votre zone de confort dans la zone de courage et que vous devenez confiant dans ces circonstances, cette zone de courage devient le nouvel anneau de votre zone de confort.

Cela signifie que les choses qui vous mettaient auparavant mal à l'aise sont maintenant des compétences accomplies et que les choses qui semblaient être dans votre futur lointain ou vos rêveries les plus vertigineuses de l'ancien périmètre de votre zone de confort sont maintenant beaucoup plus proches.

Atteindre des objectifs qui se trouvaient en dehors de votre zone de confort donne également un sentiment de confiance en soi qui peut faciliter la sortie de la zone de confort à l'avenir.

Parfois, si vous restez dans la zone de confort assez longtemps, vous développerez suffisamment de confiance pour que votre zone de confort se développe progressivement sans jamais avoir besoin d'entrer dans la zone de courage. Cependant, cela peut prendre beaucoup de temps et le moyen le plus rapide pour avancer est de sortir de votre zone de confort.

Prendre vos propres mesures et utiliser votre propre initiative pour quitter votre zone de confort vous profite également personnellement en augmentant votre sens du courage personnel. Si les choses fonctionnent, ou même si elles ne fonctionnent pas, vous vous sentirez souvent un accomplissement personnel juste pour avoir quitté votre zone de confort.

Quitter activement votre zone de confort plutôt que d'attendre qu'elle s'étende passivement attire également l'attention des superviseurs. Les superviseurs sont là pour vous offrir de nouvelles opportunités - qui nécessiteront d'autres déplacements en dehors de la zone de confort - mais ils sont également là pour vous empêcher de faire quoi que ce soit pour lequel vous n'êtes pas prêt.

Après tout, quitter la zone de confort est sain, mais il est possible d'aller trop loin en dehors et d'avoir des ennuis.

## **6 Moyens Clés Pour Echapper A Votre Zone De Confort**

Chaque personne et chaque situation est différente - nous avons tous nos zones de confort pour des raisons différentes, et chaque opportunité de quitter ces zones de confort est différente. Pour cette raison, cet article va aborder six façons clés d'échapper à votre zone de confort.

Veillez les lire toutes, car elles ne s'appliquent pas toutes à vous ou à une situation dans laquelle vous êtes susceptible de vous trouver, mais j'espère que certaines d'entre elles vous aideront à sortir de votre zone de confort dans la zone autour d'elle que certains appellent "le courage" zone "et d'autres appellent simplement" où la magie opère".

### **1. Reconnaissez Que Vous N'êtes Pas Le Seul**

Nous avons tendance à considérer nos zones de confort comme les nôtres, des choses que personne d'autre n'a. Mais relisez cette langue et faites attention à la langue inclusive. Tout le monde a une zone de confort, et les choses qui nous mettent mal à l'aise sont souvent très similaires - des choses comme se présenter devant des groupes ou entrer dans une pièce pour des personnes que nous ne connaissons pas.

Le fait de comprendre que si vous êtes hors de votre zone de confort, tout le monde l'est probablement aussi devrait aider à rendre la sortie de votre zone de confort un peu moins inconfortable.

### **2. Faites De Petits Pas**

Habituellement, nous pouvons voir les départs de nos zones de confort à un mile de distance. L'espoir que ce sera inconfortable convaincra bon nombre d'entre nous de ne pas prendre la peine de se préparer, mais comme tout le reste, nous pouvons nous y préparer avec de la pratique.

Si vous savez que votre carrière finira par vous obliger - disons - à parler plus en public, vous pouvez vous y préparer à l'avance en essayant de rencontrer de nouvelles personnes lorsque vous sortez pour le déjeuner ou le cinéma. Cela nécessite encore de quitter votre zone de confort, mais le faire selon vos propres conditions peut le rendre plus supportable.

### **3. Faites Des Choses Inconfortables Dans Un Environnement Confortable**

Parfois, lorsque vous ne pouvez pas échapper à votre zone de confort selon vos propres conditions, vous pouvez toujours y échapper sur votre propre terrain. Si une occasion se présente d'échapper à votre zone de confort et qu'elle ne nécessite pas de lieu spécifique, essayez de choisir l'emplacement et de vous rendre dans un endroit avec lequel vous êtes à l'aise. Que ce soit votre bureau, votre restaurant

préférée, un parc, n'importe où, faire quelque chose de mal à l'aise peut être plus confortable si vous le faites dans un endroit avec lequel vous êtes à l'aise.

#### 4. Faites Confiance A Vos Décisions

Vous êtes à l'aise dans votre zone de confort. Vous savez probablement quoi faire là-bas et quand vous savez quoi faire, les gens ont tendance à en tenir compte. La plupart d'entre nous ont la possibilité de sortir de nos zones de confort tous les jours et beaucoup d'entre nous ne le font pas parce que nous avons peur.

Une opportunité de sortir de votre zone de confort ne doit pas être une opportunité que vous recherchez ou créez vous-même, elle doit simplement être une opportunité que vous reconnaissez et que vous acceptez parce que vous vous faites confiance.

#### 5. Laissez Votre Zone De Confort S'agrandir

Parfois, la pression externe peut être supérieure à la pression interne pour s'échapper de votre zone de confort. La société y met tellement de pression, on a l'impression que vous ne devriez jamais être à l'aise.

Parfois, en embrassant les problèmes et les engagements que nous trouvons à l'intérieur de la zone de confort, nous dépassons nos zones de confort et élargissons les frontières de manière organique. Vous devriez toujours tester vos limites pour savoir que vous pouvez quitter votre zone de confort si cela est avantageux, mais sortir de votre zone de confort en territoire inexploré simplement parce que vous lisez un article sur les dangers de votre zone de confort peut vous atterrir dans une situation qui vous n'êtes légitimement pas préparé.

#### 6. Ayez Vos Propres Raisons

Sur une note similaire, quitter votre zone de confort peut être plus difficile si vous n'en voyez pas la raison. Quitter votre zone de confort est beaucoup plus facile si vous avez vos propres motivations - surtout si ces motivations sont des objectifs personnels au-delà de l'argent ou de la pression des pairs

## **Comment Utiliser Votre Zone De Confort**

Cette compréhension de l'expansion constante de la zone de confort afin que vous puissiez continuellement atteindre de nouvelles opportunités est la compréhension la plus courante des avantages de sortir de votre zone de confort, mais elle est également un peu agressive. L'élargissement de votre zone de confort présente également des avantages plus défensifs.

Nous avons tous des choses qui nous mettent mal à l'aise, et même si elles peuvent nous empêcher de quitter notre zone de confort, elles peuvent parfois aussi entrer dans notre zone de confort. Tout comme nous pouvons profiter des opportunités pour sortir de notre zone de confort, il existe des moyens pour que les choses entrent.

Peut-être êtes-vous à l'aise pour présenter des informations, mais un travail vous oblige à voler quelque part - ce qui n'est pas dans votre zone de confort. Peut-être que vous êtes un orateur compétent, mais quelqu'un dans le public pose une question sur un sujet avec lequel vous n'êtes pas à l'aise.

En élargissant nos zones de confort, nous pouvons nous protéger de certaines de ces intrusions imprévues. Bien sûr, il n'est pas possible de se préparer à toutes les intrusions possibles dans nos zones de confort, mais cette incertitude fait partie de la vie qui ne devrait pas vous empêcher d'essayer de nouvelles choses.

## **Zones de confort et zones de sécurité**

Ironiquement, un autre endroit idéal pour étendre votre zone de confort est dans une «zone de sécurité». Les zones sûres ont commencé à apparaître ces dernières années sur le campus universitaire des États-Unis comme des endroits où les gens ont pu aller sans craindre de se moquer ou d'être confrontés à leurs différences. Depuis lors, le concept s'est développé pour inclure de nombreuses églises, restaurants et cafés, centres communautaires et autres lieux.

Alors que les sources médiatiques critiques les zones de sécurité présentent généralement comme des lieux d'homogénéité totale où les gens se trouvent afin de s'affronter de nouvelles idées, les zones de sécurité sont en fait peuplées de personnes d'origine ethnique et religieuses très différentes et de perspectives politiques très différentes.

En raison de l'accent mis sur le fait de ne pas être offensant qui imprègne ces zones de sécurité, de nombreuses personnes trouvent les endroits encore plus difficiles pour l'entame des conversations. Même si vous ne lancez pas une conversation, passer du temps dans ces domaines où les gens se sentent à l'aise est souvent un bon moyen de rencontrer des personnes très différentes et de voir des problèmes communs comme la race, la religion, la politique et d'autres points chauds discutés à partir de perspectives très différentes et souvent sous-représentées dans une atmosphère non combative.

Un grand nombre de ces sites ont également du personnel compétent et du matériel éducatif que vous pouvez consulter pour savoir comment parler aux personnes qui fréquentent ces sites et quels types de personnes y sont généralement présentés.

## **Votre Zone De Confort Et Rencontrer De Nouvelles Personnes**

Soit dit en passant, élargir votre zone de confort peut également faciliter la rencontre de nouvelles personnes, que ce soit personnellement ou professionnellement. Cet article a déjà dit que chacun a sa propre zone de confort. Nous faisons les choses dans notre zone de confort et les choses dans notre zone de confort nous font. Pensez à la façon dont les choses que vous aimez - la musique, la nourriture, les intérêts - deviennent une grande partie de votre vie.

Si quelque chose qui se trouve dans la zone de confort de quelqu'un d'autre ne se trouve pas dans votre zone de confort, il peut être difficile de s'entendre avec eux - du moins au début. Et cela va aussi dans l'autre sens. Quelqu'un d'autre peut ne pas être aussi à l'aise de vous rencontrer si l'une de vos choses préférées est en dehors de sa zone de confort

L'élargissement de votre propre zone de confort vous rend plus susceptible de vous entendre avec les autres parce que vous aurez plus en commun avec eux - ou du moins une meilleure compréhension de vos différences.

Cela rend plus facile de rencontrer et de s'entendre avec les gens dans les milieux sociaux, mais cela facilite également les relations avec les personnes avec lesquelles nous devons traiter, comme les personnes avec lesquelles nous travaillons ou que nous rencontrons dans la rue.

## **Votre Zone De Confort Et Votre Confiance En Vous**

Sortir de votre zone de confort peut être un bon moyen de développer la confiance en soi, ce qui vous permettra de faire face plus facilement à des obstacles de taille à l'avenir.

Bien que les choses qui vous font peur dans votre vie professionnelle et dans votre vie personnelle puissent sembler très différentes en raison des contextes très différents dans lesquels elles se produisent, elles partagent souvent des facteurs communs.

La peur de la confrontation ou de l'argument, la peur du rejet ou de l'échec, la peur de rencontrer de nouvelles personnes ou d'admettre que vous n'êtes pas bon dans quelque chose ou que vous ne savez pas quelque chose, toutes ces choses qui mettent les gens mal à l'aise peuvent se manifester paramètres professionnels ou personnels.

La rencontre de l'une de ces situations dans l'un ou l'autre des paramètres peut vous aider à élargir votre zone de confort afin que lorsque vous rencontrez une situation similaire dans un autre contexte, vous y soyez plus prêt.

## Avantages De Quitter La Zone De Confort

Sortir de votre zone de confort facilite également les futures entreprises de manière plus matérielle. La plupart du temps, lorsque nous sortons de nos zones de confort, c'est pour réaliser un nouveau poste dans la vie, qu'il s'agisse d'un nouvel emploi, d'une promotion ou d'une nouvelle relation.

Chaque nouvelle station dans la vie apporte également des ressources supplémentaires qui facilitent la résolution des futurs obstacles. Parfois, ce sont des ressources financières comme un budget plus important ou un pouvoir d'achat accru.

Parfois, ce sont des ressources matérielles comme l'accès aux nouvelles technologies ou un personnel plus important. Parfois, ce sont des ressources personnelles comme un réseau social accru qui peuvent vous offrir un soutien ou accéder à d'autres opportunités ou formes d'assistance.

## Apprendre De ses Erreurs

Sortir de votre zone de confort peut également être une expérience enrichissante et éducative, même si vous n'y réussissez pas.

Sortir de votre zone de confort peut vous aider à comprendre à quoi ressemblent les personnes opérant à un niveau autre que le vôtre. Cela peut également vous permettre de mieux comprendre pourquoi les choses fonctionnent comme elles le font dans votre situation habituelle.

Si vous sortez de votre zone de confort peut ne pas étendre votre zone de confort si vous n'y arrivez pas, mais cela peut encore vous rendre plus confiant pour la prochaine fois que vous sortez de votre zone de confort, même si vous en prenez le temps de récupérer avant votre prochaine aventure.

Trébucher, et même tomber après avoir quitté la zone de confort peut également être une expérience éducative dans la mesure où il vous aide à tester vos limites.

Parfois, les limites de notre zone de confort sont fixées là où elles sont parce que nous avons de faibles attentes envers nous-mêmes et ne nous faisons pas confiance pour assumer des tâches que nous sommes parfaitement préparés à accomplir, tandis que d'autres fois, les limites de nos zones de confort sont définies là où elles sont parce que nos esprits essaient de nous protéger de faire des choses pour lesquelles nous ne sommes pas réellement prêts.

### **Il peut être difficile de faire la différence à moins d'essayer.**

Bien sûr, chaque fois que vous sortez de votre zone de confort, cela devrait être un risque calculé. Sortir de votre zone de confort ne signifie pas tout miser sur l'opportunité qui se présente.

Cependant, il est important d'avoir la bonne attitude pour apprendre des mésaventures dans la zone Courage. Ces voyages doivent être considérés comme des expériences d'apprentissage plutôt que comme des échecs. Une expérience d'apprentissage peut être formatrice et éducative, tandis qu'un échec peut simplement vous repousser dans la zone de confort et rendre plus difficile de la quitter la prochaine fois.

Bien sûr, il est plus facile de voir les choses comme des échecs si beaucoup a été perdu. Cela nous ramène à l'idée de risques calculés et de ne pas tout mettre en jeu. La perspective est également importante. Nous considérons souvent les entreprises comme des échecs ou des succès.

Plusieurs fois, lorsque nous tentons quelque chose et que nous «échouons», nous nous retrouvons simplement là où nous avons commencé sans rien perdre, mais du temps et des efforts. La peur de perdre des ressources nous empêche de prendre de mauvaises décisions, mais la peur de perdre la dignité nous empêche de prendre de bonnes décisions.

## Quitter La Zone De Confort De La Maison

Cela ne veut pas dire, cependant, que vous devez avoir quelque chose en jeu pour sortir de votre zone de confort. Parfois, sortir de notre zone de confort signifie essayer des choses nouvelles et potentiellement dangereuses, mais parfois vous pouvez sortir de votre zone de confort en étant assis sur votre canapé à la maison.

Les livres, les films et même la musique peuvent nous présenter des idées difficiles qui peuvent être difficiles à digérer mais qui peuvent améliorer notre compréhension du monde, voire de nous-mêmes.

Des romans passionnants comme "*A Clockwork Orange*" et "*One Flew Over the Cuckoo's Nest*", des pièces comme "*The Crucible*", et des films comme "*The Purge*" et "*Requiem for a Dream*" peuvent tous être difficiles à aborder mais offrent une compréhension sur la condition humaine et sur nous-mêmes qui ne peuvent être gagnés sans un certain inconfort. Si vous n'aimez pas beaucoup les livres et les pièces de théâtre, tous les livres et pièces de théâtre énumérés ci-dessus ont également été transformés en films - mais peut-être que lire plus vous aidera également à vous sortir de votre zone de confort.

Les autobiographies et les documentaires sur les périodes difficiles mais formatrices de l'histoire peuvent également offrir des leçons inconfortables mais importantes qui nous aident à comprendre le monde dans lequel nous vivons.

Étant donné que les impacts de nombreux événements et périodes historiques difficiles et traumatisants sont encore ressentis par les personnes vivant aujourd'hui, une meilleure compréhension de ce contenu difficile peut également vous aider à

comprendre les perspectives des personnes que vous connaissez et avec lesquelles vous travaillez.

Le nombre de personnes - y compris peut-être vous-même - qui forment des zones de confort est souvent en grande partie le résultat des ramifications sociales d'événements historiques auxquels il peut être plus confortable de ne pas penser comme la ségrégation, l'holocauste ou d'autres exemples de persécution et de conflit.

# **Dernières Réflexions**

J'espère que vous comprenez maintenant que sortir de votre zone de confort présente de nombreux avantages, même au-delà des avantages matériels auxquels de nombreuses personnes l'associent.

Les avantages matériels et financiers que de nombreuses personnes associent au fait de sortir de la zone de confort ne peuvent être ignorés, et en fait ils ne devraient pas l'être, mais il y a aussi des avantages personnels et interpersonnels importants qui vont avec.

Essayez de considérer ces avantages supplémentaires la prochaine fois que vous envisagez de sortir de votre zone de confort.

## **RESSOURCES IMPORTANTES A TELECHARGER**

- 1- [\*\*Sortez de votre zone de confort et rencontrer l'âme sœur\*\*](#)
  
- 2- [\*\*Découvrez les Secrets pour Atteindre vos objectifs de vie\*\*](#)
  
- 3- [\*\*Comment construire une piscine naturelle ?\*\*](#)
  
- 4- [\*\*Chat Mode d'Emploi, méthode d'éducation en vidéo\*\*](#)  
Les secrets de Pro pour éliminer les mauvaises attitudes de votre chat ou de votre chaton 100% en vidéo par Sandrine Otsmane comportementaliste expert en chat
  
- 5- [\*\*Gagnez Votre Vie Sans Créer De Produits\*\*](#)

De ZERO à 3000 euros par mois et bien plus encore. La méthode STAR qui vous apprend les secrets des affiliés à succès internet ! Faites des bénéfices rapidement avec les meilleures stratégies de vente

- 6- [\*\*Supprimer sa frigidité\*\*](#)