



DIT hjertes rejse ud af den hæmmende komfortzone!

1. Træn modet til at vende blikket indad.

Det første og vigtigste skridt, er at erkende dine behov, dine længsler og drømme, - uden at affeje dem ved første tanke.

Hvor end dine drømme og behov ligger, så lad dem vokse i dig. Hvad vil du rigtigt gerne, hvis du turde springe ud af din komfortzone?

Mærk efter... Hvilke mål er virkelig vigtige for dig – også selvom du løber en risiko?

Øv dig også i at sætte ord på de mere komplicerede følelser og behov dine følelser, måske bare i dit eget selskab, til en start, - og læg mærke til hvor mange restriktioner du har lagt på din autenticitet og derved dine drømme.

For eksempel pga frygten for at gøre andre kede af det, og måske støde dem fra dig i din vej frem i dit eget lys.

Tænk over, hvad der bremser dig i at tage springet?

Husk du afgiver din indre styrke, når du undertrykker dine egne behov i et forsøg på at tilfredsstille andre, og du risikerer at miste dig selv.

Ensomhed er når vi forlader os selv, i forsøget på at imødekomme andres behov, som ikke giver genklang inde i os...

Ofte skal vi øve os i at acceptere vores følelser, særligt dem, som vi ikke synes er 'pæne'.

For eks: "Jeg bliver stresset, når jeg skal besøge min demente mor fem gange om ugen på plejehjemmet".

Ajjjj... det kan vi da ikke tillade os at føle!! Og da slet ikke tillade os at sige det højt!

Ganske rigtigt vil mange blive stødt, hvis vi siger den slags 'u-pæne' ting højt.

Husk på at hvis de bliver provokerede er det deres egne følelser og behov, som de ikke kan rumme.

Dit mod til at udtrykke dine følelser ærligt kan også virke inspirerende, så andre får mod til at vende blikket indad.

Så øv dig i at sætte ord på.

Hellere være ærlig med din frustration over dine besøg hos din mor, og måske endda skære ned på antallet af ugentlige besøg, end lade det hobe sig op inde i dig.

På den måde bliver din ægte kærlighed til hende meget mere synlig, for dig selv – og bonus – også for hende.

2. Det er dig, der kan tage springet

Vent ikke på, at situationen ændrer sig af selv, eller nogle andre gør dine drømme til virkelighed. Det er dig, der har ansvaret for at springe ud af din komfortzone.

Hvis du fx ser dig selv som et offer, så er det svært at komme ud af komfortzonens fængslende jerngreb og ændre din situation.

"Jeg kan jo ikke gøre for, at min mand er mig utro, eller der er et dårligt arbejdsmiljø på arbejdet," tænker du måske som offer.

Men jo, du kan tage ansvar for den måde, som du er i relationerne på – træd ud af komfortzonen, hvor du forholder dig som et passivt offer og bliv aktiv handlende i stedet for – ændr fx i de relationer, der går dig på.

3. Omfavn frygten

Når vi skal hoppe ud i noget nyt, så er frygten ofte en tro rejsemakker: Du føler dig urutineret og bange for at begå uigenkaldeligt fejltrin: Skal jeg virkelig sælge min lejlighed og flytte på landet? Hvad nu hvis jeg bliver ensom?

Når du mærker frygten snige sig ind på dig, på trods af at du samtidig føler dig draget mod en bestemt handling, så omfavn frygten. Den skal fx ikke bremse dig i at flytte i et fint lille hus med bindingsværk, selvom du forlader den trygge komfortzone.

Frygten minder dig blot om, at dette er vigtigt for dig – og du derfor også har noget på spil, hvilket sætter følelser i gang. Din indre kritiker vil altid komme med forsøg på at holde dig tilbage – det er den side, der er bange.

Tal kærligt, men også bestemt til kritikeren, så den ikke holder dig nede. Dermed tager du endnu et skridt ud af den hæmmende komfortzone.

4. Definér din komfortzone

Det er selvfølgelig forskelligt fra person til person, hvordan du kommer ud af komfortzonen, alt afhængigt af hvordan din komfortzone ser ud, så brug derfor tid på at tænke over, hvad der kendetegner din komfortzone.

Nogle har brug for at springe ud i det vilde og vovede, mens andre har brug for at sætte farten ned. Nogle er forandringsjunkier og leder hele tiden efter nye personlige grænser, som de kan bryde ud af.

Deres komfortzone er rent faktisk forandringen i sig selv, da det mest skræmmende for dem vil være en hverdag med ro og hverdagsliv. Så det at hoppe ud i rutiner og hverdag er her, hvor du kan begynde, hvis du hører til denne gruppe.

Andre bygger en mur omkring dem, der kan beskytte mod livets uforudsigelighed. De har det bedst med trygge rammer og nul risiko. Hører du til sidstnævnte gruppe, kan du begynde med at løbe en lille risiko hver dag for at øve dig i ikke altid at være i komfortzonen.

5. Lad ikke fortiden styre dig

Igennem vores liv handler ud fra en række mønstre og overbevisninger, som er etableret i vores barndom, som kan være mere eller mindre hensigtsmæssige.

Det kan være, at dine forældre fx havde for få penge, da du var barn, og derfor er du super bange for at ende i samme situation. Og den erfaring kan holde dig tilbage ift. at turde

overskride din komfortzone: "Jeg tør ikke springe ud i dette projekt, fordi det bliver nok en fiasko, og jeg ender fattig som min mor og far." Men tænker du sådan, bliver du fastlåst i komfortzonen.

Du må acceptere og erkende dine mønstre på godt og ondt, men ikke lade dem styre dig. Spring ud i det, selvom erfaringer fra fortiden kan forstyrre. Husk ingen undskyldning vil kunne lindre din egen sorg ved at have ladet dig hæmme af begrænsende overbevisninger.

6. Handling giver flow

Når du først er trådt ud af din komfortzone, så kan du opleve et enormt flow.

Du kommer nemlig ikke i flow af at tænke dig til handlingen, men først når du rent faktisk gør det, fordi du forlader den energiforladte komfortzone til fordel for et sted, hvor du ønsker at være – et sted, der giver dig energi.

Det kan dog også føles skræmmende, da det ikke er sikkert, at du lige med det samme opnår den store glædes-følelse, som du forventede.

Der er kun en kur mod dette: at blive ved...

Du vil blive bedre og bedre til at være i det – og på et tidspunkt vil det føles helt naturligt - Hvad enten du taler til store forsamlinger, skifter branche til konditor eller er taget til Thailand for at starte et resort.

I bund og grund er der kun én effektiv måde, at bryde med din falske komfortzone, - nemlig ved at gå ud i livet, tage de chancer, som kræves for at opnå din drøm, og leve efter dine sande behov.

Ingen undskyldning vil nogensinde overdøve din egen sorg over at have ladet dig hæmme af begrænsende overbevisninger.

Du afgiver din indre styrke, når du forlader dig selv i forsøg på at tilfredsstille andres syn på verden, og din plads i *deres* verdensbillede.

I dit voksenliv er der kun én person, der kan forlade dig, - nemlig dig selv... Når du forlader dig selv, så afgiver du din styrke og sjælefred.

Eksempel: Hver gang du går på kompromis med dine sande behov, og mærker smerte eller afsavn, så forlader du dig selv.

Naturligvis skal vi være i stand til at indgå kompromisser, for at være en del af det sociale fællesskab, og det er der intet galt med – tværtimod.

Min påstand handler om de store områder i dit liv – dine værdier – dit kald.

Pas på disse områder, de er en del af dig, og de spreder positiv energi ud i alle dine celler, og i din omverden.

'Hemmeligheden' bag de syv genveje ud af komfortzonen er; at via handling rykker du dig fra smerte til mod.

Hele styrken ligger i handlingen!