

Un exercice simple pour élargir votre zone de confort



La zone de confort, c'est quoi ?

On pourrait définir notre zone de confort comme l'ensemble de toutes les choses que vous faites dans lesquelles vous êtes à l'aise. Ce sont des activités où des situations dans lesquelles vous savez que vous maîtrisez et où vous ne prenez aucun risque. Tant que vous êtes dans votre zone de confort, vous n'avez pas de raison de stresser.

À quoi ça sert d'élargir sa zone de confort ?

En élargissant votre zone de confort, vous aurez bien plus d'activités et de situations où vous vous sentirez à l'aise. Une chose qui à la base génère du stress et de l'angoisse parce que vous n'êtes pas à l'aise devient la routine, et vous vous sentez fier de l'avoir accompli.

De manière générale pour sortir de votre zone de confort, il vous suffit de vous forcer à faire des choses que vous n'auriez pas faites d'habitude.

Pour commencer par quelque chose de facile, je vais partager avec vous un exercice que je faisais et qui m'a apporté de supers résultats.

À partir de maintenant quand vous avez envie de quelque chose, vous aller le **DEMANDER** !

On a tous cet ami dans un groupe qui demande toujours pour tout le monde. On le laisse faire à chaque fois parce que « ça ne le dérange pas de parler » et que « ça nous arrange bien, on n'aime pas demander ». Et bien maintenant, devenez cette personne.

Cela peut sembler bête mais beaucoup de personnes n'aiment pas « demander ». Vous avez certainement déjà eu plusieurs fois le cas où vous commandez quelque chose et il manque une petite partie pas très importante. Vous vous êtes sûrement dit « Oh, ce n'est pas grave, c'est bon comme ça ». Dorénavant, réclamez !

Au début pour me forcer, quand j'allais au restaurant, je demandais au serveur en même temps que l'addition s'il était d'accord pour offrir le pousse-café. En général ça marchait.

Mais l'important n'est pas que ça marche. Même si vous n'obtenez pas ce que vous avez demandé, eh bien, ça ne vous aura rien coûté. Et le plus important, **vous serez sortis de votre zone de confort.**

En demandant des choses simples, la plupart du temps vous les obtiendrez.

Au début, vous devrez vous forcer un peu mais à force de pratiquer, vous vous rendrez compte que cela devient plus facile, jusqu'à devenir naturel. Et vous prendrez conscience petit à petit que vous pouvez obtenir plus que les autres, simplement, en le demandant.

Faites-le dès que vous en avez l'occasion :

En buvant un verre, demandez des cacahuètes en plus, au restaurant après avoir mangé un bon repas, demandez au serveur si le patron accepte d'offrir un digestif. Dans la file du super marché, si vous n'avez qu'un article et la personne devant vous un caddie rempli, demandez-lui si elle accepte de vous laisser passer, ... Il y a des tas et des tas de situations où vous pouvez pratiquer. Le plus important est d'oser demander.