



Зона комфорта

Зона комфорта – область жизненного пространства, дающая ощущение комфорта и безопасности.





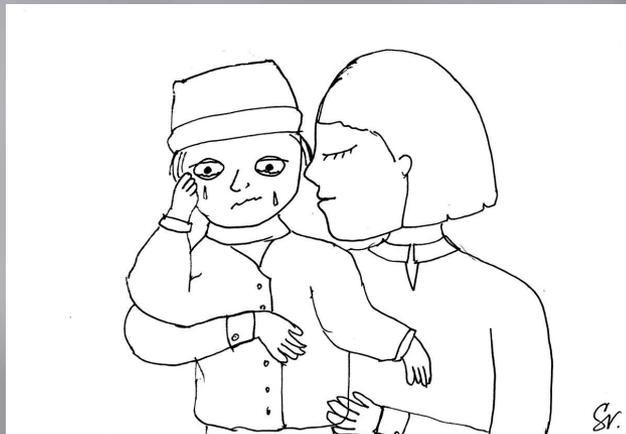
Зона комфорта определяется привычными шаблонами поведения, к чему привык, то и комфортно.

Устоявшийся мир, где все знакомо, стабильно и предсказуемо.



Любое научение и обучение связано с выходом за границы зоны комфорта

✓ Контейнирование



**Любое научение и обучение связано с выходом
за границы зоны комфорта**



**Разумный выход за пределы зоны комфорта
в зону риска –
необходимое условие развития личности**

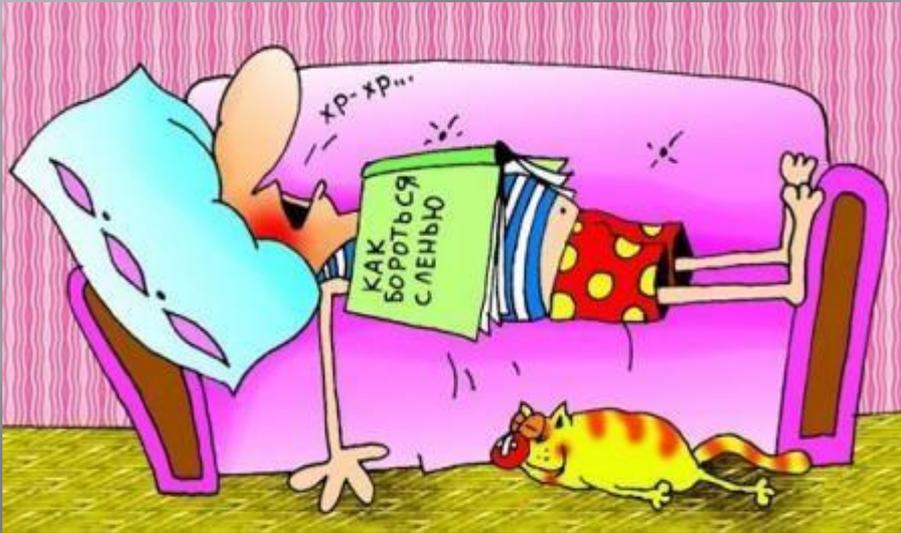
За пределами зоны комфорта находится зона риска



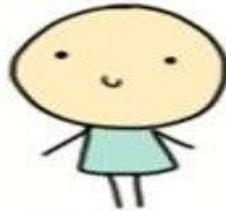
Чем моложе человек, тем проще и охотнее он расширяет зону комфорта.



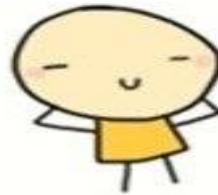
Когда человек надолго задерживается в зоне комфорта и не предпринимает никаких усилий, чтобы выходить из этой зоны и расширять ее границы, то его развитие прекращается, переходя в деградацию личности.



1. ЛОЖНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

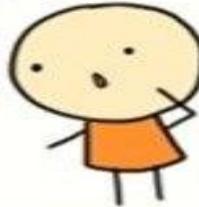


У МЕНЯ
ЕЩЕ ПОЛНО
ВРЕМЕНИ

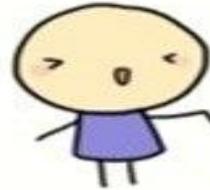


МОЖНО
РАССЛАБИТЬСЯ

2. ЛЕНЬ

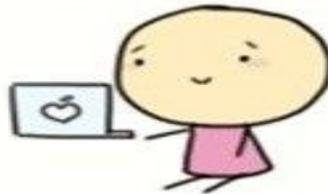


МОЖЕТ
СТОИТ НАЧАТЬ
ПОНЕМНОГУ?..

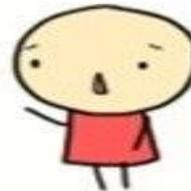


УСПЕЮ

3. ОПРАВДАНИЯ

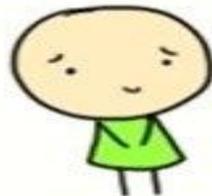


СЕЙЧАС
Я ОЧЕНЬ
ЗАНЯТ
ДРУГИМИ
ДЕЛАМИ

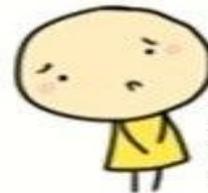


И ВООБЩЕ
МНЕ НУЖЕН
ПЕРЕРЫВЧИК

4. САМООБМАН



У МЕНЯ
ВСЕ ЕЩЕ
ЕСТЬ ВРЕМЯ...



ДА И ВООБЩЕ
Я СПАТЬ
СЕГОДНЯ
НЕ СОБИРАЛСЯ

5. КРИЗИС



БОЛЬШЕ НИКОГДА НЕ
БУДУ ОТКЛАДЫВАТЬ
ВАЖНЫЕ ДЕЛА!!!

6 • ВСЕ СНОВА
ПОВТОРЯЕТСЯ

Расширение зоны комфорта

У каждого человека –
своя зона комфорта.

Чтобы расширить зону
комфорта, полезно
выработать у себя
следующие привычки.



- Приучить себя делить сложные задачи на более мелкие.
- ✓ Если вы боитесь выступать в большой аудитории, найдите размер группы, перед которой вам выступать не страшно.

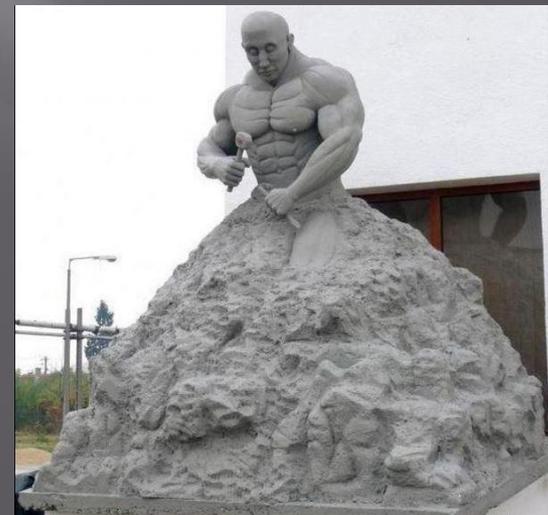


- Освоить упражнение "Хорошо!"

Если вы вообще привыкли переживать негатив, вам часто будет плохо и некомфортно.



Если вы себя уже переучили и к негативу не склонны, половина вашего дискомфорта уверенно исчезает.



В любой штатной ситуации, что бы ни случилось, говорим себе с внутренней улыбкой: "Хорошо!"

- ✓ Жизнь достойна того, чтобы ее ценили!
- ✓ "А ну-ка песню нам пропой, веселый ветер"

Используем самовнушениеИспользуем самовнушение и аффирмации. Нет задачи внушить себе то, чего нет, но зачем же жить с негативными внушениями, усвоенными нами в результате воспитания?

Привыкаем пользоваться "Повышателями настроения". Это правда смешно, но многие люди в плохом настроении как-то забывают, что настроение можно просто - поднять.

"Вычерпывание плюсов". Отрабатываем обоснования для «Хорошо», учимся видеть светлую сторону в любом событии.

"Богатство мира". Учимся видеть красоту, слышать музыку окружающего мира, чувствовать вкусы и запахи. Учимся жить и делать дела с прочувствованным удовольствием, благодарить жизнь за каждый от нее подарок.

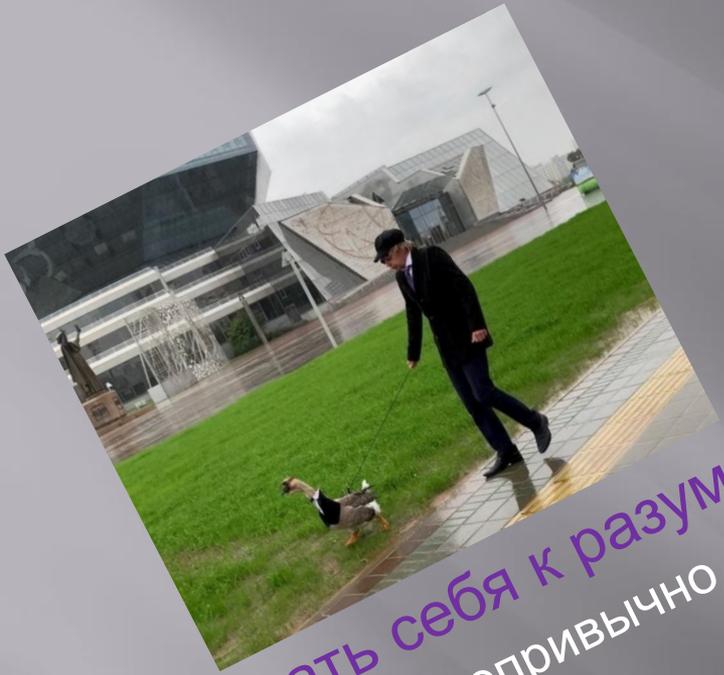
Делаем себе более позитивное тело. Для этого убираем явные зажимы с лица, полезно обратить внимание на привычные мордочки типа обиды или «ой, я расстроилась!»

- Научиться преодолевать страх.

Десенсибилизация

Научитесь работать со страхом, научитесь быть выше страха - и проблема выхода за границы зоны комфорта для вас перестанет существовать.





- Приучать себя к разумному напряжению.

Делать то, что непривычно и поэтому страшно, или то, что не хочется, но нужно.

✓ Упражнение "Нестандартные поступки" - весело, полезно и просто классика жанра.



Естественные методы расширения зоны комфорта



СМЫСЛ
ЦЕЛЬ





Благодарим за внимание!

 <https://vk.com/club30049593>
 <https://www.instagram.com/cspp.st/>