TU IKIGAI VS TU ZONA DE CONFORT:

*“atrevase a hacer las cosas que siempre ha temido, cuando las haga su temor habra desaparecido”. Waldo Ralph Emerson.*

Para crecer es necesario incomodarse, no hay crecimiento dentro de la zona de confort.

La zona de confort es tu casa, tu trabajo, tus amistades de siempre, Netflix y todo el ambiente donde pasas tu tiempo.

La zona de confort es lo que la gente llama mundo, tiene expresiones como: “todo el mundo va a estar en esa fiesta”, y entonces entiendo que a lo que se refiere es a su mundo, el mundo de la gente es su zona de confort, el mundo de mucha gente es su papa, su mama, su pareja…en fin, son 3 o 4 personas.

Tu mundo va a depender de que tan abierto este tu mente, tu mundoesta dentro de tu contexto de vida y este sera tan grande como sea el contexto, tus creencias son los limites de tu mente.

 Hay que tener conciencia de que saldremos de nuestra zona de confort, lo que nos causa inseguridad; pero los nuevos horizontes que nos esperan merecen nuestro coraje.

Examinemos nuestros miedos:

* ¿Alguna vez ha estado asustado o nervioso antes de intentar una nueva actividad?
* El temor te ha impedido actuar?

A todos nos ha pasado en nuestras vidas es parte de la naturaleza humana, por supuesto toda persona tiene un umbral de temor distinto. Y no me estoy refiriendo a daños fisico, de lo que estoy hablando es del desafio que se presenta en el camino al crecimiento personal, de las cosas que te asustan, sin embargo, tu sabes que es necesaria superarpara poder salir adelante en la vida.

LA ZONA COMODA:

Tomemonos unos instantes para considerar este concepto tan importante y la forma como se relaciona con el éxito y el desarrollo de su potencial. Todos nosotros tenemos una zona comoda, una area de comportamiento que nos es familiar y donde nos sentimos bien y seguros. Piense en la zana comoda como estar dentro de un circulo seguro.

EJERCICIO:

Para la lectura en este momento y toma una hoja en blanco y dibuja en el centro un circulo, lo vas a hacer inmaginando que esta es tu zona de comodidad, sera tan grande o tan pequeño como persivas cuantas areas, personas y situaciones son para ti zonas de comodidad: ahora escribes dentro las cosas que haces sin ningun esfuerzo, que te hacen sentir segur@, en esa categoria esta hablar con los amig@s realizar los trabajos de siempre.

Luego vas a escribir fuera de la zona de confort los lugares, personas y actividades que son para ti incomodos, con las que te sientes nervioso, y hace que te palpite el corazon, y que te hacen preguntarte: “podre manejarlo?” “se burlaran de mi?”. Ahora escribes todas las actividades y lugares que se encuentra en la zona de incomodidad.

Mira tu lista de actividades en tu zona de crecimiento: que esta ahí? Cuales son esos temores?

* Abordar nuevos clientes.
* Cambiar de carrera.
* Aprender nuevas tecnicas.
* Voler a estudiar.
* Expresar a otros lo que sientes.
* Hablar en publico.

En una dinamica en mis talleres entrego targetas en blanco a los participantes y les pido que escriban de manera anonima, una lista con los temores que enfrentan en el ambito personal y profesional. Luego recojo las tarjetas escrita de manera anomina, y leo en voz alta.

¿Cuáles son los temores que escribe la gente con mas frecuencia?

1. Hablar o hacer presentaciones en publico.
2. Escuchar la palabra “No”, o que sus ideas sean rechazadas.
3. Cambiar de trabajo o iniciar un negocio propio.
4. Contarles a sus gerentes “malas noticias” o algo que ellos no quieren escuchar.
5. Temor al fracaso.

Bien, ¿te sorprenden algunos de estos temores de la lista? ¿estas exprerimentando algunos de estos temores ahora o los has tenido en el pasado?. Has tu propia lista.

El “beneficio” de retroceder ante los temores alivia el temor y la ansiedad, he llegado a la conclusion que ese es el unico beneficio, escapar de un momento de ansiedad, pienselo bien. ¿puede usted mencionar algun otro beneficio que la gente obtenga por enfrentar sus temores? Sin embargo, paga un alto precio.

PRECIO QUE SE PAGA: cuando usted se retrae por causa de los temores que se le atraviesan en el camino, este es el precio:

* Se disminuye su autoestima.
* Se experimenta impotencia y frustracion.
* Se sabotea el camino al éxito.
* Se vive una vida pasmada y aburrida.

¿ Vale la pena pagar el precio por evitar el temor y la ansiedad a corto plazo?

Creanme amigos, eso es nocivo. A lorgo plazo, retraerse no es la mejor forma de manejar un asunto. Usted nunca despertara a su Ikigai, ni desarrollara sus talentos plenamente si no esta dispuesto a enfrentar sus temores.

***“Quien pierde riquezas, pierde mucho; quien pierde a un amigo, pierde mas; sin embargo, quien pierde la valentia, lo pierde todo”. Miguel de Cervantes.***