



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 67

Zona de conforto ou desconforto?

É muito cômodo estarmos em nossa “zona de conforto”. Mas, será que ela é tão confortável assim? Em alguns aspectos sim, como nos sentirmos seguros, previsíveis, conhecedores das reações às nossas ações. Por outro lado, a rotina conhecida pode nos deixar estagnados, parados no tempo, sem usar plenamente o nosso potencial. Pode até gerar um vazio existencial, por falta de novos propósitos.

A zona de conforto nos proporciona pouca ansiedade, pois não há desafios novos, pouco medo ou insegurança, há menos variações de humor, pois tudo segue dentro do esperado, a pessoa não se coloca em situações que exijam aprendizado, adaptação ou esforço extra.

Atualmente vivemos em um mundo regidos por enormes e rápidas mudanças e transformações, e na zona de conforto isso é visto como uma ameaça, ao invés de oportunidade. O lado do mal-estar é que há uma sensação de “não evoluir”, de estar parado no tempo, de estar se repetindo e gerar frustração. Quem quer ficar na zona de conforto, mesmo que insatisfeito, prefere permanecer nesse lugar.

Fora da zona de conforto poderemos ter de enfrentar o medo, a insegurança, a imprevisibilidade. Precisaremos desenvolver novas habilidades, deixar o conhecido de lado, teremos de investir em aprendizados novos, teremos de enfrentar riscos do desconhecido com a possibilidade de ganhos e benefícios, literalmente teremos de enfrentar viagens físicas ou de pensamento.

Assim, para progredirmos, a saída da zona de conforto é mandatária. O medo do desconhecido pode ser paralisante, mas é preciso enfrentá-lo com coragem, com disposição para lidar com os riscos do desconhecido. O apoio profissional de um mentor, coach ou psicólogo ajuda a superar essas dificuldades, a redefinir crenças limitantes, a aventurar-se em novos caminhos. Como diz o ditado, quem não se arrisca não petisca.



Gustavo G. Boog é psicólogo, na abordagem TCC e Jung, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. Tem formação de Engenharia de Produção e Mestrado em Teoria e Comportamento Organizacional. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br
www.boogterapia.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas