

ZÓNA JISTOTY

Máte obavy opustit svojí komfortní zónu?

Zóna jistoty je limit, který nám nedovolí zlepšit svoje výsledky, nedovolí nám se hnout z místa, udělat nějaký rozhodující životní krok. I když se nám v této zóně nemusí líbit i tak tam zůstáváme, je to místo, které dobře známe, nic neriskujeme a nemusíme se trápit, co bude až vstoupím do neznáma. Tyto zóny zahrnují všechny oblasti našeho života. Zamyslete se, kde stagnujete a nemůžete se hnout z místa.

- Opakujete stejné chyby ve vztazích?
- Děláte práci, která vás nebaví?
- Vyděláváte málo?
- Nevyjadřujete svoje názory?
- Neumíte říci NE?
- Nevěnujete čas sobě?
- Nedokážete zhubnout trvale?

Zpravidla najdeme mnoho důvodů, proč to nelze udělat a zůstáváme ve své jistotě., i když to není to, co opravdu chceme. Dosahujeme změn těžce a nejsou trvalé, znamená to, že se stále vracíme do zóny jistoty, jen na chvíli vystoupíme. Jak z toho ven?

Začněte pomalu rozšiřovat hranice vaší zóny jistoty, budete dosahovat změn pozvolna a trvale.

Máte pocit, že to sami nedokážete, i když chcete? Můžu Vám s tím pomoci způsobem, pro který se rozhodnete koučink nebo EFT terapie.

KDO NIC NEUDĚLÁ, NIC NEZTRATÍ, ALE TAKÉ NIC NEZÍSKÁ