

# Zona de confort, debemos ampliarla

En la sociedad en la que vivimos es muy habitual ver historias de gente que pasan totalmente desapercibidos, y ya no solo en su día a día, sino en toda su vida. No es extraño conocer a gente que pasa sus días de casa al trabajo y del trabajo a casa y que por medio mete actividades que simplemente le sirven para rellenar esas horas muertas que le quedan antes de cenar. Todo el mundo conoce gente como esta que, no quiero decir que no sean felices, sino han sido enseñados para conformarse con una vida plana.

Y es que esta sociedad nos ha preparado para que nuestra **vida sea monótona**, una carretera recta en la que no hay cruces y llevamos anteojeras para no poder fijarnos en lo que tenemos alrededor. Por lo que todo esto nos obliga a trabajar día a día y a aceptar que nuestro destino será hacerlo durante toda nuestra vida.

Aquí entra en juego la zona de confort. Se le llama así a la zona en la que las personas se sienten cómodos, sin sobresaltos, podría llamarse también zona rutinaria. En esta zona nuestra vida siempre transcurre en una frecuencia plana, sin sobresaltos ya que todo lo tenemos dominado. Pero, si miramos más allá podremos descubrir que existen experiencias tras la burbuja a la que llamamos zona de confort.

En la aventura que es salir de nuestra zona de confort tenemos que tener claro que existen 3 zonas y son estas:

- **Zona de confort:** es la zona en la que nos sentimos cómodos, la que dominamos. es una zona en la que podemos estar durante toda nuestra vida tranquilamente ya que no se espera tener ningún imprevisto al estar dentro de esta zona.

- **Zona de aprendizaje:** es la zona en la que entramos al salir de nuestra zona de confort. En esta zona podemos ampliar la visión del mundo, en ella podemos observar, experimentar, comparar, aprender...
- **Zona de pánico/de no experiencia:** también llamada **zona mágica**, es la zona en la que podemos cumplir nuestros sueños.

Para pasar de una zona a otra simplemente hay que atreverse a ir dando pasos en la vida y tener la valentía de no dejarse llevar por el que dirán. Tenemos que ser capaces de soñar que vamos a conseguir las metas que nos propongamos. Por esto es muy importante que vayamos dando pasos, por muy pequeños que sean para salir del letargo en el que nos encontramos al vivir rutinariamente.

Una de las cosas que las personas que no quieren que salgamos de nuestra zona nos dirán es la del peligro que puede tener el cambio. *¿Y si sale mal?* es una frase que se puede escuchar muy habitualmente cuando una persona se va a atrever a dar un paso emprendedor. Tenemos que pensar que ese cambio se puede interpretar como desarrollo ya que, aun saliendo mal, nosotros mismos vamos a experimentar un crecimiento personal. Por otra parte, el salir de nuestra zona de confort hará que esta aumente y así podremos abarcar cosas más emocionantes dentro de nuestra rutina diaria

El problema que podemos encontrarnos al decidir si debemos salir de nuestra zona de confort es como nosotros mismos nos vamos a dividir. Nuestra tensión emocional nos tirará más hacia la zona de confort ya que nuestros miedos hacia lo desconocido nos incitan a no dejar la burbuja diaria. En cambio, la tensión creativa nos llevará hacia la zona mágica ya que las motivaciones por lograr nuestros sueños nos van a empujar hacia ellos.

En conclusión, tenemos que **atrevernos a soñar**, a ser diferentes, a pensar en grande, a tomar decisiones valientes

que se salgan del día a día. Aunque actualmente nuestra vida sea rutinaria, basta con ponerse una meta más allá de nuestro día a día y planificarla para que vayamos viendo como avanzamos en nuestro camino hacia allí. Si nosotros no salimos de nuestra burbuja de bienestar y buscamos más allá, nadie lo hará por nosotros.

Y tú, ¿con que sueñas?