

# OPUSTITE ZÓNU KOMFORTU

Mnoho ľudí sa v živote snaží o zmenu k lepšiemu. No väčšine sa to nedarí. Čo odlišuje tých, ktorí úspešne menia svoje životy, od tých, ktorí prešľapujú na mieste? Často ide o schopnosť zaobchádzať s neznámom. A neznáme je to, čo sa nachádza mimo takzvanej „zóny komfortu“.

## ČO JE TO ZÓNA KOMFORTU

**Predstavte si bludisko.** V tom bludisku sú vysoké múry a spleť cestičiek a slepých uličiek. Toto bludisko má jednu nepríjemnú vlastnosť: **Nie je v ňom východ.** Môžete sa pohybovať len vnútri. Ak chcete von, musíte preraziť niektorú zo stien. Alebo preskočiť múr. Takto podobne si môžete predstaviť vašu zónu komfortu. Je to oblasť, kde sa cítite pohodlne a bezpečne. Vnútri tejto oblasti (bludiska) neexistujú žiadne zmeny. Je to ako vo filme „Na Hromnice o deň viac.“ V tomto filme sa Bill Murray budí vo svojej posteli a každé ráno zisťuje, že sa budí do toho istého dňa. Každé ráno je 2. február. V každej zóne komfortu sa rozprestiera to, čo nazývame **zvyk**. Sú tam uložené všetky naše vzorce správania, všetky naše pevné presvedčenia. Je tam uložené naše vstávanie (dokonca presný spôsob, akým vstávame z postele). Sú tam naše ranné rituály, čistenie zubov, spôsob, akým nastupujeme do auta, cesta do práce, naše chovanie sa v práci, cesta z práce, náš večerný rituál pred spaním.

## VÝHODY NAŠICH NÁVYKOV

Tieto zvyky majú samozrejme svoje výhody. Nemusíme sa neustále učiť dookola tie isté veci. Nemusíme napri-

klad každé ráno prichádzať na spôsob, akým si obliecť nohavice. Robíme to chvalabohu automaticky. Najprv jedna noha, potom druhá, vytiahnuť, zapnúť. Môžeme pritom myslieť na niečo úplne iné a náš automat (podvedomie) si s nohavicami poradí bez toho, aby sme sa tým vedome zaoberali. **Skúste si obliecť nohavice tak, že začnete inou nohou ako zvyčajne.** To bude tanec! Zrazu opúšťate zónu komfortu. Vaše podvedomie má totiž nacvičené začínať s inou nohou. A aj taká maličkosť ako natiahnuť si nohavice najprv na tú „nesprávnu“ nohu je pre väčšinu z nás nepohodlná. Takže sa nabudúce vrátíme k pôvodnej nohe a nebudeme nič meniť. Aj keď – prečo nie?

## NÁŠ MOZOG TOTIŽ NEMÁ ZMENY RÁD

A prečo nemá zmeny rád? Z jednoduchého dôvodu. To, že sme prežili, je výsledkom nášho doterajšieho správania. Mozog si na každé osvedčené správanie snaží vytvoriť vzorec a toto správanie jedna k jednej opakovať. Každá nová situácia, každý nový názor, každé nové správanie je pre mozog riziko, že to nemusí dopadnúť dobre. A on nás chce predsa chrániť. Takže sa bude dovedy novej situácii vzpierať, až kým sám seba nepresvedčí, že nebezpečenstvo nehrozí. Neznáma



situácia sa tak časom označí nálepkou „Bezpečné – overené“ a stáva sa súčasťou zóny komfortu. Tým, že náš mozog stále učíme nové veci, si rozširujeme zónu komfortu.

To platí pre vaše myšlienky, názory, presvedčenia. Ak stále uvažujete rovnako, neprídu k vám nové, ani lepšie myšlienky. Ak stále robíte to isté, budete mať stále tie isté výsledky.

**Ak budete robiť to čo doteraz, budete mať tie isté výsledky ako doteraz.**

**A čo ak niečo funguje dobre? Treba to meniť?** Ak vám niečo funguje, je rozumné robiť to aj naďalej. Ako však zistíte, či to nemôže fungovať ešte lepšie? Jedine tak, že to aspoň dočasne zmeníte. V NLP tento test nazývame slučka TOT (Test-Operate-Test).

## ÚZKA ZÓNA KOMFORTU – ŽIVOT MEDZI CHLADNIČKOU A TELEVÍZOROM

Väčšina ľudí sa v živote najčastejšie pohybuje medzi chladničkou a televízorom. To je veľmi úzka zóna komfortu. Je veľmi jednoduché posedieť (a ponadávať si) v pohodlnom kresle.

Prípadné zmeny však potom väčšina vníma s obavami a strachom. **Otestujte ešte dnes večer:** Keď ostatní sedia pri seriáli alebo správach, vstaňte a oznámte, že si idete zabehať. Ak nebeháte pravidelne, asi uvidíte šok v tvárach: „Teraz? Behať? Čo ti, preboha, je? Niečo sa stalo?“

Pre väčšinu ľudí je normálne robiť stále to isté. To, čo je medzi televízorom a chladničkou, je pre nich v poriadku. Všetko nové im však treba zdôvodňovať.

## AKO ROZŠÍRIŤ SVOJU ZÓNU KOMFORTU



Aby ste mohli zónu komfortu rozšíriť, je potrebné ju pravidelne opúšťať. Začnite ešte dnes týmto „maličkostami“:

- Choďte do práce i z práce občas inou cestou ako zvyčajne.
- Pri umývaní zubov držte kefku v druhej ruke (aj hokejisti pravidelne trénujú hru s hokejkou na opačnú stranu).
- Zrušte pevné miesta pri rodinnom stole (ej – to bude spočiatku veľký odpor).
- Vymeňte si miesto s partnerom v posteli.
- Stále uvažujte nad vecami z viacerých uhlov pohľadu. Je možné, že ten váš kolega má tiež pravdu?

## ČO MYSLÍTE, PREČO JE DOBRÉ NEUSTÁLE ROZŠIROVAŤ SVOJU ZÓNU KOMFORTU?

Veľa ľudí chce zmeniť svoj život od základu. Veľké zmeny v živote sú často tak ďaleko za hranicami zóny komfortu, že skok môže byť priveľký. Mozog si môže namýšľať, že to bude nebezpečné. Predošlými „maličkostami“ si každodenne vašu zónu komfortu rozšírite. A čím bude väčšia, tým viac vám budú pripadať akékoľvek zmeny prijateľnejšie. **Presne podľa pravidla: Prispôbivejší vedie.** Toto pravidlo platí úplne všade. Aj o tom si samozrejme povieme už čoskoro viac. Tak v ktorých oblastiach si rozšírite vašu zónu komfortu? Držím vám palce! ■

Autor: Peter Sasín, NLP tréner a konzultant, NLP Akadémia, s.r.o.

Pre viac informácií o NLP navštívte:

[www.nlp-akademia.sk](http://www.nlp-akademia.sk)



# UMENIE ZMENY

Recenzia knihy R. Stross: Umenie zmeny. Po malých krokoch k veľkým zmenám v profesijnom aj osobnom živote, Portál 2011, s. 312.

Farmár s vlastným statkom strávil polovicu svojho života monotónne a fádne. Každé ráno vstával o piatej, potom 14 hodín pracoval a večer si pred spaním dal v krčme pivo. Celé roky viedol život plný nudy. No jedného dňa mu to došlo. Popísal to doslovne: „Keď mi bolo 38, prebudil som sa a začal svoj oslobodzujúci manéver. Prijal som zamestnanca, začal som chodiť na večerné gymnázium, aby som získal vzdelanie.“ Nakoniec sa stal riaditeľom školy. Ako sám hovorí: „Svoju vytúženú zmenu som úspešne dokončil. Neskoro, ale nie príliš neskoro.“

Ľudia, ktorí majú zo zmien obavy, to majú v živote o niečo ťažšie ako ostatní. Vonkajšie životné okolnosti sa z času na čas menia a s nimi sa ruka v ruke menia aj tie naše vlastné. Radiť druhým čo a ako treba zmeniť, je silná stránka vari každého človeka.

Sme doslova expertmi na poradenstvo v zmene ostatných, keďže najčastejším dôvodom, prečo zmenu druhým radíme, je, že nám niečo na nich vadí.

Rudolf Stross, autor knihy, sa nepridáva na stranu tých autorov a kníh, ktoré hovoria o ceste k zmene druhých, ako ju vyvolať, podporiť, sprevádzať. Celý obsah knihy je zameraný na proces zmeny seba samého. Pri čítaní knihy sa čitateľovi dostáva jedinečná príležitosť vzťahovať obsah knihy na seba samého. V mnohých častiach nastavuje nepríjemné zrkadlo alebo je provokáciou, ktorá nás nenechá len tak nečinne sedieť. Aj keď sa to v nej nikde nespomína, je založená na jednej z múdrosti východu, ktorá hovorí, že keď chceš zmeniť svet, začni najprv sebou. Rozhodnutie k zmene často potrebuje vnútornú silu, vtedy bude realizovaná až do konca, ako to demonštroval prvý príbeh. Človeka však v procese zmeny spomaľuje vlastná nerozhodnosť, zabehnutá

rutina, určité vedomie bezpečnosti a istoty. Nemálo vplyvu má naša národná kultúra, výchova a samozrejme konvencie. Správame sa viac podľa očakávania okolia, aby sme ho nesklamali. Poznáte to? A hnevá vás to? Hľadáte inšpiráciu ako sa z bludiska vymotať? Šesť kapitol knihy ponúka prehľadné nástroje ako postupovať. Jednoduchým a pútavým štýlom autor na obrovskom počte príkladov podokryva skúsenosti svoje ako aj iných, ktorí sa procesom zmeny prebojovali. Nesústreduje sa len na niekoľko otrepaných fráz, ktoré sú nám známe, ale predstavuje širokú paletu prístupov, kde nevybrať si znamená, že vlastne zmenu ešte odmietame.

Osol našiel dve prekrásne voňavé kôpky sena, ktoré ležali vedľa seba. Zaboril nos do prvej kopy a v letnom spare si užíval neodolateľnú vôňu sena. Už sa chystal na prvé sústo, keď si povedal. STOP! Možno tá druhá kopa vonia a chutí ešte lepšie. A veru, ani druhá kopa nevoňala o nič horšie. Osol tak stál pred dvoma rovnako hodnotnými možnosťami. Nevedel sa rozhodnúť, celý týždeň tak chodil od jednej kopy k druhej, až mu došli sily, padol a umrel od vyčerpania.

Asi najväčšou devízou knihy je jej priamočiarosť, ba miestami až naivita postupu zmeny. Na viacerých miestach sa autor odvoláva na psychoterapeutické školy alebo metódy, napr. na Števa de Schazera, zakladateľa terapie zameranej na riešenie (brief therapy, solution focused therapy). Spolu so svojou manželkou a tímom de Schazer evanjelizoval, že na realizáciu zmeny je kľúčové vrátať sa v riešeníach, teda v tom, čo chceme dosiahnuť, nie v tom, čo ma brzdí a čo vlastne vyvolalo môj aktuálny stav.

V knihe nájdú návody koučovia, lektori, ale hlavne tí, ktorí prechádzajú zmenou. S prekvapením zistíme, že na oveľa viac vecí si vieme vystačiť sami a že podstatný potenciál zmeny je prakticky v nás. ■

Recenziu pripravil: Ján Uriga