

Unde este zona mea de confort / învățare/panică?





Zona de confort

- aici nu există niciun risc
- știm foarte bine ce avem de făcut
- simțim încredere
- deținem controlul
- activitățile sunt de rutină
- avem timp să reflectăm



Zona de învățare/ perfecționare



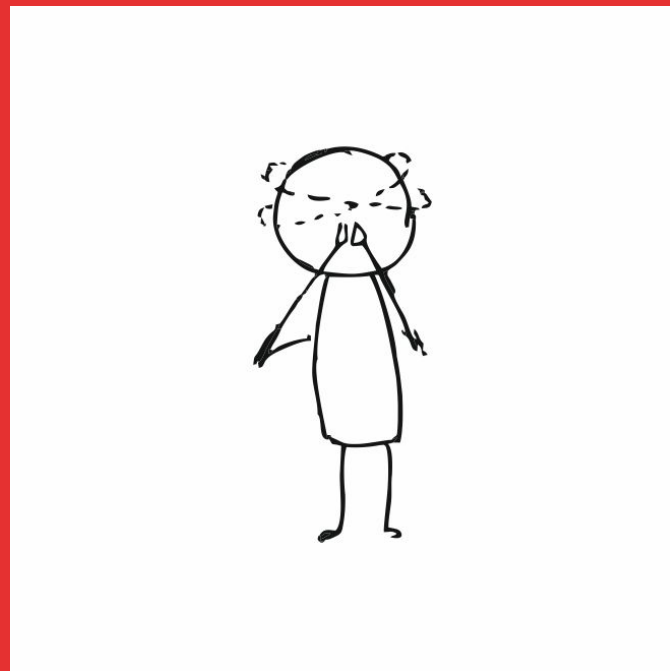
- aici ne întâlnim cu oportunitatea de a învăța
- e tărâmul lucrurilor necunoscute și provocatoare
- experimentăm care ne sunt limitele
- ne depășim propriile limite
- creștem
- devenim experți

Obiectiv: să extindem zona de învățare cât mai mult în zona de panică.



- simțim frică
- senzație de pericol
- anxietate
- impulsul “nu vreau să stau aici”
- nu am energie pentru asta
- ma simt blocat/ă

Zona de pericol



Avem toți aceleași zone de confort/ învățare/panică?



Când discutăm despre aceste 3 zone e bine să conștientizăm că limitele sau granițele lor diferă de la om la om.

Ne panicăm și ne stresăm pentru lucruri diferite: unii dintre noi din cauza paianjenilor, alții din cauza vorbitului în public, a statului în spații mici sau limitate gen lift, etc.

Există oameni cu o foarte largă zona de confort, alții care excelează în zona de învățare evitând panica sau cei care simt o senzație de anxietate ori de câte ori se întâlnesc cu o situație nouă.