

# **SORTEZ DE VOTRE ZONE DE CONFORT**

## **Qu'est-ce qu'une zone de confort?**

Eh bien c'est là où vous êtes actuellement.

**Cette « zone » englobe toutes vos habitudes, votre routine**, quand vous faites toujours les mêmes choses, que vous partez en vacances au même endroit chaque année, que vos week-ends se ressemblent, vos soirées sont identiques, que vous cotoyiez toujours les mêmes personnes, avec qui vous avez les mêmes conversations depuis longtemps, etc...ça concerne votre vie tout simplement.

Et si ça vous convient comme ça alors c'est très bien, ne changez rien.

Par contre, si vous ressentez le besoin de renouveau, l'envie d'autres choses alors:

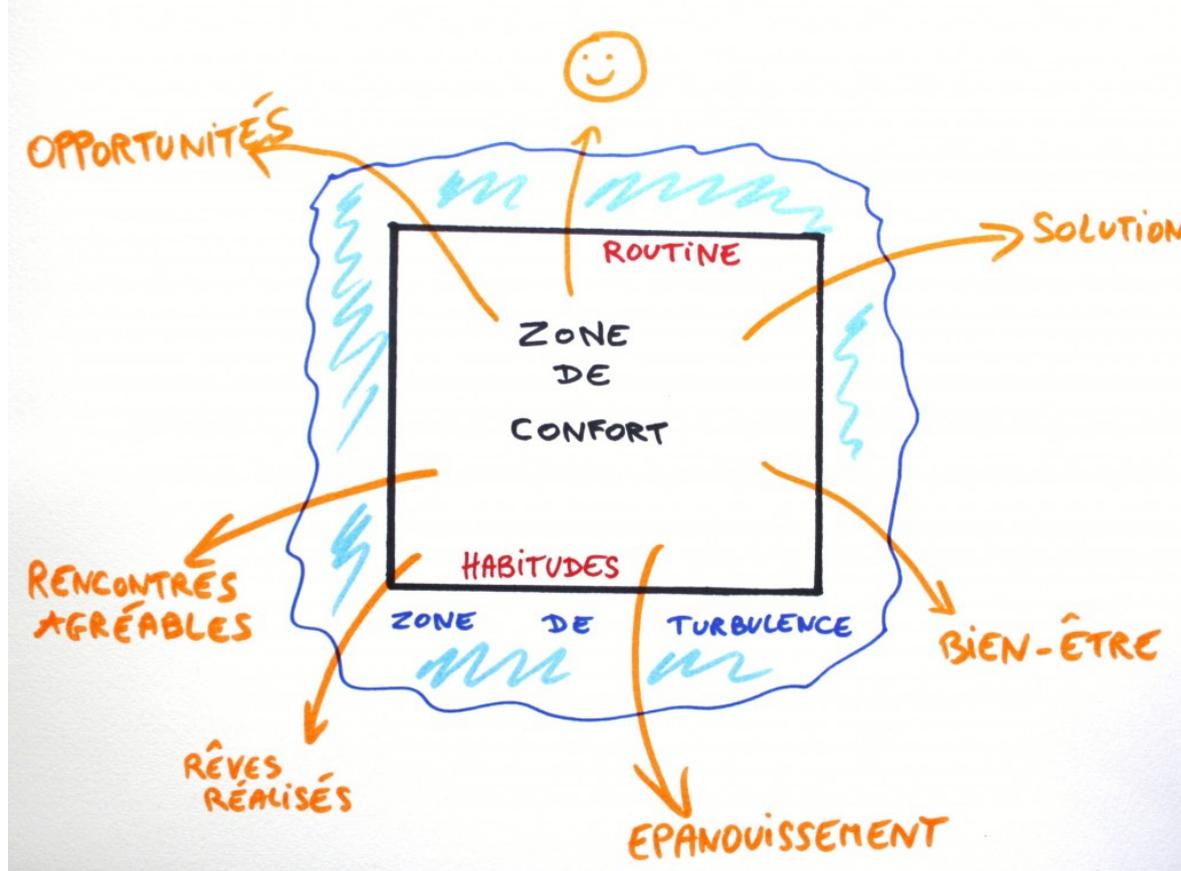
## ***OSEZ SORTIR DE VOTRE ZONE DE CONFORT!***

Il s'agit de faire de nouvelles choses, de tenter de nouvelles expériences, et pas besoin de chercher à faire des choses extraordinaires (sauf si c'est ça que vous voulez). Commencez par quelque chose qui vous tient à coeur, quelque chose par exemple dont ça fait plusieurs années que vous dites que vous allez le faire, mais que vous n'avez pas pris le temps de le mettre en action.

Cela peut être des choses difficiles à réaliser comme oser changer de boulot, déménager, rencontrer de nouvelles personnes, ou simplement faire un nouveau sport, une nouvelle activité, etc.

Sortir de sa « zone de confort » nécessite que vous fassiez des choses que vous n'avez pas l'habitude de faire, quelque chose de différent. Cela entraîne à aller vers quelque chose de mieux, de meilleur pour vous. Il y a néanmoins un passage entre votre routine et le bien-être résultant de vos nouvelles habitudes, que j'appelle la « **zone de turbulence** »: **c'est une zone d'inconfort**, puisque c'est nouveau et inhabituel, vous allez pas être trop à l'aise au départ. (Tout ça dépend de ce que vous allez faire, plus cela

vous demande d'efforts, plus ça sera inconfortable évidemment).



Eh oui, pour avoir le meilleur, il faut le mériter, si vous restez sur vos peurs et donc coincé dans ce passage de turbulence, et que vous faites demi-tour, alors vous ne vous donnez pas la chance de connaître la suite. Dites-vous que derrière cette zone il y a de belles choses qui vous attendent, ça vaut la peine de continuer, c'est normal d'avoir peur de l'inconnu.

**PASSEZ LE CAP!**