



ЧЕК-лист: Выходим из зоны комфорта

Внутреннее душевное состояние человека, в котором приятно находиться называется зона комфорта. Она не дает человеку осуществить свою мечту, заставляет деградировать и отбирает желания реализовать свои возможности. Пользуясь чек-листом вы сможете в кратчайшие сроки изменить свою жизнь. Начните работать над собой!

1. Пойти в клуб выходного дня!

Не ленитесь, а поищите в интернете интересные групповые мероприятия в своем городе. Найдите то, от чего горят глаза.

2. Отправиться в путешествие!

Выделите для себя парочку свободных деньков, чтобы поехать в небольшую поездку. От Вас потребуется только выбрать направление, найти хорошую компанию или даже не искать никого, а только взять необходимые вещи.

3. Возьмите на себя новые задачи!

На работе возьмитесь за выполнение дел, с которыми раньше не сталкивались и доведите дело до конца.

4. Познакомиться с кем-нибудь!

Это очень хороший способ выйти из зоны комфорта. Не имеет значения, где и как, главное, чтобы человек был для вас новым.

5. Сделать то, на что Вы думаете, не способны!

Есть что-то в Вашей жизни, чего Вы боитесь или не уверены, что справитесь? Что-то, что другие делают, а Вы пока нет. Возможно, пришёл Ваш час! Стоит попробовать заняться серфингом, дайвингом или скалолазанием?

6. Одеться непривычно для себя

Если вы девушка, непривыкшая носить платья, то стоит купить его и показать себя с другой стороны. Если Вы парень, который ходил только в футболках и джинсах, оденьтесь в классику (красивые туфли, дорогие брюки, стильный светлый пиджак с

ярким галстуком).

7. Найти новый интерес

Найдите курсы или тренинги с новой темой, которую вам будет интересно изучить. Окунитесь с головой в свое саморазвитие.

8. Заняться спортом! Если занимаетесь – тогда увеличить нагрузку!

Плавание или спортивная ходьба, бокс или просто фитнес. Пришло время меняться и начать приводить в порядок мысли и тело.

9. Сходить в непривычно ДОРОГОЕ место

Ресторан или салон красоты, яхт-клуб, сделайте тест-драйв дорогого автомобиля. Попробуйте на вкус ноты дорогой жизни. Вы должны почувствовать желание жить лучше.

10. Поставить цель, которая полностью изменит Вашу жизнь

Например, купить новый дорогой автомобиль или поменять место жительства, выйти замуж и т.д. В нашем случае, нужно братья за такую цель, которая поможет изменить Вас и Вашу комфортную зону, полностью и целиком! Планируйте время, за которое Вы сможете ее осуществить.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?