

Saliendo de nuestra Zona de Confort + Infografía

Saliendo de nuestra Zona de Confort



Saliendo de nuestra Zona de Confort es una **Mini Guía** que te ayudará a cambiar tu ritmo actual de vida, puede que lo necesites dadas las circunstancias que sufrimos en estos días.

Según nuestra querida **Wikipedia** esta es la [definición de Zona de Confort](#).

Es decir que te acomodas a lo que haces habitualmente, cuando hay momentos de incertidumbre, cosas que no podemos controlar, nos mantenemos al margen por **miedo**, ello significa ¡peligro!

En otros casos será porque nos sentimos cómodos con el desarrollo de nuestras vidas, más o menos.

Aprovechando este post, no escribiré de nada de lo que se está continuamente hablando en la fecha que lo escribo, solamente trataré de explicar para ayudar a llevar estas cosas con el debido compromiso, conciencia y paciencia.

Una de las frases más leídas en **Redes Sociales**, que no escuchada, en estos días, es:

Me aburro

Entre otras cosas, esto es debido a que la gente se encuentra en su **Zona de Confort**, le sacas de lo habitual y no saben como comportarse. Somos máquinas.

Mi post de hoy está dirigido, no tenía pensado escribir pero me veo en la obligación, a la **conciencia social** de manera prioritaria, pero también a la gente que ya conoce esto y desea salir de su **Zona de Confort**.

Saliendo de nuestra Zona de Confort. Cosas que NO debemos hacer

En una situación que creamos debemos cambiar sea personal o común, cada cual es libre de opinar pero si que quiero dejar claro mi mensaje, deberemos de enfocarnos en darle solución, no se trata de buscar culpables.



- **Olvida el desánimo**, no perdemos nuestros objetivos de vista, sea cual sea la situación
- **No veas tanta televisión**, debemos tener claro que los principales medios tienen intereses financieros como para hacer pública una u otra cosa.
- **No estás solamente tú**, a grandes males, grandes remedios, necesitamos unirnos, no separarnos.
- **No entorpezcas si no vas a ayudar**, debes de tener mucho cuidado con lo que hablas o publicas, se trata de ser coherente.

- Sobre todo, no hables si no sabes o no has contrastado una información, principal atención a los bulos o [Fake News](#).

La principal problemática es que no estamos haciendo nada que sea aleatorio, nos movemos en las mismas rutinas, estamos programados, es la vida.

En cuanto nos cambian algo, no controlamos, por tanto, la incertidumbre de esa nueva situación no gusta, es peligrosa.

No sirve de nada preocuparse por algo que quizás nunca ocurra. El simple cambio asusta, amplía eso en un post sobre las [creencias](#)

[Pensar en el pasado o constantemente en el futuro te ocultará las grandes cosas que te tiene el presente reservado #coaching #zonadeconfort #motivacion #desarrollopersonal #proyectosocialbytes Clic para tuitear](#)

Saliendo de nuestra Zona de Confort. Cosas que SI podemos hacer

Vamos a preparar todo de nuevo, habrá cosas que no entendamos al principio, si nos acostumbramos a ellas pronto, es preciso un cambio de mentalidad o perspectiva, debes investigar cada paso.

Procura investigar cosas que te puedan ayudar a tí mismo o a la gente, se trata de positivismo. ¡Ayúdate!.

- **Cambia de aires**, si te ves obligado o lo consideras interesante, lo vas a tener más sencillo
- **Cambia tus rutinas**, esto es un paso obligatorio, si te sientes mal, debes de hacer cosas nuevas.
- Emplea tu tiempo sabiamente, **estudia y crece** como persona, los memes de Internet están muy bien pero solo un poco de tu tiempo. Piensa en el tiempo que empleas

con estos y olvidarás el «no tengo tiempo», lo mismo que la tele.

- **Investiga y cuestiona**, de esa forma descubrirás cosas nuevas y podrás salir antes de tu **Zona de Confort**.
- **Ejercítate**, siempre lo recomendaré, es uno de los mejores consejos que existen.

SALIENDO DE TU ZONA DE CONFORT

Cambia de aires, si te ves obligado



Olvida el desánimo



Cambia tus rutinas, esto es un paso obligatorio

No veas tanta televisión



GO TEAM!

No estás solamente tú



Estudia y crece como persona

No entorpezcas si no vas a ayudar



Investiga y cuestiona



Fake News

Ejercítate



Puedes ver mis recomendaciones sobre este post y lo que tú también puedes hacer.

Saliendo de nuestra Zona de Confort. Cosas que hacer para no aburrirse

Al principio de este post te comentaba que la gente se aburre en sus casas, dado que llevo más de seis años trabajando en casa te puedo recomendar algunas cosas que te ayudarán.



Puede que te encuentres en una situación en la necesitas un [cambio en tu vida](#), o has decidido comenzar algo nuevo, los consejos que te voy a dar son válidos para cualquiera que tenga una conexión a Internet.

En el momento de escribir estas líneas nos encontramos con un **hashtag** que va a marcar nuestras vidas [#yomequedoencasa](#) y muchas personas no tienen claro que se puede estudiar, colaborar y apoyar una causa desde tu propia casa.

Es el momento de considerar el [Teletrabajo](#), cuando es una opción que existe en otros países desde hace mucho tiempo, hay quien niega sistemáticamente las nuevas tecnologías.

Esto es un error muy grave

[Mejorar nuestra productividad](#) estando en casa también es posible, el hecho de estar en tu casa implica que necesites adaptar tus prioridades.

Te daré unos ejemplos de algunas de las cosas que podemos hacer desde nuestra casa. Hay multitud de iniciativas y están creciendo exponencialmente.

- Uno de los principios es mantenerse bien físicamente, investiga acerca de [entrenar en tu casa](#)
- Una de las cosas que quiero probar es [hacer Yoga](#)
- Aprovechemos nuestro tiempo, es momento de [leer libros](#)
- Hay que hacer las cosas poco a poco, otro entretenimiento puede ser [ver conciertos](#)
- Inevitable y muy necesario, no tienes excusa, podemos hacer [cursos gratuitos](#)

También acompaño este vídeo en el cual entenderás perfectamente que es la **Zona de Confort**, «Donde tus sueños te lleven» de Javier Iriondo con la voz del presentador [Pablo Motos](#).

Conclusiones

La **Mini Guía Saliendo de tu Zona de Confort** solo es un principio, te esperan grandes cosas una vez que te das cuenta que no eres una máquina. Detrás de [tus miedos](#) encontrarás grandes experiencias.

Cualquier cambio nos afecta, se trata de conseguir adaptarse, el ser humano es capaz de cosas impensables, normalmente estas suceden cuando no te queda más remedio que seguir adelante. Pero si somos capaces de no pararnos a pensar en el problema y nos marcamos un objetivo alcanzable conseguiremos el premio.

En cualquier caso se avecinan tiempos de cambio, la oferta de servicios, entretenimientos y tareas es extensa en **Internet**, se multiplican las cosas que podríamos gestionar desde nuestras casas.

Se trata, por tanto, de encontrar a la opción correcta que nos ayude, cada cual tiene sus necesidades. Siempre te lo

recomiendo, [Haz lo que haga feliz.](#)

En lugar de criticar piensa en lo que puedes hacer para solucionar

Muchas veces es mejor no tener o no saber tanta información, lo mismo que se emplea para dar conocimiento, se puede emplear para manipularlo.

<http://socialbytes.es/wp-content/uploads/2020/03/jedi.mp4>

Gracias a [Pixabay](#), por las imágenes.

Los comentarios me ayudan a mejorar.

Si te gusta lo que hago y deseas saber más, considera [invitarme a un café](#), podemos charlar un rato.