

IL SEGRETO PER USCIRE DALLA COMFORT ZONE E CREARSI UN MINDSET VINCENTE.



Vuoi uscire dalla Comfort Zone e migliorare il tuo stile di vita? Se sei pronto ecco una breve guida sul come sconfiggere la paura che ti imprigiona nella tua zona di Comfort, attraverso un Mindset vincente.

“La tua vita inizia dove finisce la tua zona Comfort.”

Neal Donald Walsch.

Perché l'**inconscio** fa resistenza per uscire dalla Comfort Zone?

La Comfort Zone è quella zona che ci dà **sicurezza**, costituita dalla nostra Routine, le nostre abitudini, i nostri ricordi, il nostro luogo del cuore, ne

esistono tantissime e inconsciamente le abbiamo incorporate e fatte parte di noi.

Allora perché dobbiamo uscirne?

Questo perché al di fuori di essa si cela la nostra zona di **crescita personale**, il luogo di apprendimento, nuovi stimoli, il **successo** e quindi una qualità di vita migliore. Uscirne è facile ma non semplice, tutto consiste nel costruirsi un **Mindset** e per farlo serve:

- Desiderio
- Sacrificio
- Fiducia in se stessi
- Disciplina
- Formazione

Indice dei contenuti:

1. Qual è la definizione di Comfort Zone?
2. Qual è la definizione di Mindset?
 - 2.1 Che cosa sono le convinzioni?
 - 2.2 Creati una Routine giornaliera.
 - 2.3 Diventa una persona piena di energia
 - 2.4 Formati costantemente.
3. Come si fa a uscire dalla Comfort zone con un Mindset vincente?

QUAL E' LA DEFINIZIONE DI COMFORT ZONE?

La **definizione** di **comfort zone** su Wikipedia è la seguente: una **condizione mentale** nella quale una persona prova un senso di familiarità, si sente a suo agio e nel pieno controllo della situazione, senza sperimentare alcuna forma di stress e ansia.

Neal Donald Wash un noto autore Americano, con la sua citazione fatta a inizio articolo, ci insegna che dobbiamo superare la nostra zona di Comfort, perché al di fuori di essa inizia la **vita**, la nostra evoluzione ma anche le prime difficoltà e incertezze, quindi bisogna essere pronti per **prepararsi a nuove sfide**.

Sarà fondamentale costruirsi e mantenere un Mindset vincente e vedere il fallimento come un'opportunità di miglioramento e per comprendere gli errori fatti.



Adesso sai la definizione di Comfort Zone e che per un uscirne devi crearti un Mindset vincente, continuiamo con la guida.

QUAL E' LA DEFINIZIONE DI MINDSET?



Il Mindset è l'insieme degli **atteggiamenti** mentali che costantemente, inconsciamente e consciamente noi andiamo ad applicare.

“Sono convinto che circa la metà di quello che separa gli imprenditori di successo da quelli che non hanno successo sia la pura perseveranza”.

Steve Jobs.

La realtà è soggettiva, le convinzioni possono essere **potenzianti** o **debilitanti**.

Facciamo alcuni esempi di convinzioni **potenzianti**:

- Posso farlo.
- Se gli altri non ci riescono posso farlo io.
- Fare soldi è divertente.
- Le opportunità sono ovunque.

E ora alcuni esempi di convinzioni **debilitanti**:

- Non ho età.
- Non ho tempo.
- Per fare soldi ho bisogno di fortuna.
- La vita è una giungla.

Il tuo Mindset determina le tue convinzioni, quindi per cambiarle devi **ristrutturare** o **riformattare** il tuo Mindset, includendo solo quelle **potenzianti**.

Pensi di esserne in grado?

CREATI UNA ROUTINE GIORNALIERA.



Crearsi una **Routine giornaliera** permette di programmare la vita. Tutto parte dalla sveglia, svegliarsi presto è una delle abitudini principali in comune delle persone di successo.

Come mai è consigliato svegliarsi presto la mattina?

Questo perché fa bene alla salute; uno studio condotto dall'università di Roehampton di Londra, ha preso come campione 1100 uomini e donne per verificare se effettivamente svegliarsi presto la mattina crea dei benefici psico-fisici. Al termine di questo studio è stato dimostrato che questo gruppo di persone palesava meno depressione, ansia e mostrava abitudini alimentari più sane.

Organizzando la tua giornata, avrai tempo per:

- Pianificare le giornate successive.
- Gestire le urgenze, impegni e doveri, non ritrovandoti sempre all'ultimo minuto ad affrontarli.
- Fare attività fisica, è importante dedicare del tempo al tuo corpo, la mattina è il momento migliore della giornata, perché disponi di più energie.
- Dedicare tempo alla lettura e alla formazione personale, le persone di successo ritengono queste due attività tra le più importanti, in questo modo acquiserai nuove abilità e competenze.

- Arrivare a lavoro in tempo evitando il traffico.
- Gestire le tue pause, che sono molto importanti per essere più produttivo quando lavori
- Gestire e goderti i tuoi Hobby.

Ricordati che gestire il tempo corrisponde a **gestire la tua vita**.

Scarica una Routine giornaliera preimpostata, che potrai personalizzarla in base alle tue esigenze. Verrà scaricata [Cliccando qui](#).

DIVENTA UNA PERSONA PIENA DI ENERGIA.



L'energia è la base del Mindset, senza di essa non arriverai a nessun obiettivo prefissato. Devi essere **energico** appena ti svegli, devi avere una **motivazione** valida ogni mattina per alzarti dal letto (prova ad appendere la foto dell'auto dei tuoi sogni in camera e ammirala prima di andare a letto e appena ti svegli) e con **entusiasmo** affronta tutte le attività energicamente.

Per esempio se vai a presentare un lavoro a un cliente e ti dimostri senza energia e insicuro, secondo te accetterà la proposta anche se il progetto è valido?

Se invece ti dimostri carico di energia e sicuro di te stesso, automaticamente trasmetterai positività e fiducia, se il progetto è valido accetterà la proposta.

Ricordati che l'energia è la “benzina” del tuo corpo, ma cosa devi fare per produrla?

- Pratica attività fisica, che aiuta a stimolare il tuo corpo sia a livello fisico e psicologico.
- Pensa positivo e non essere pessimista.
- Riposati quando ne senti il bisogno, per poi essere più carico di prima.
- Mantieni una dieta sana, equilibrata ed evita pasti pesanti durante l'arco della giornata lavorativa o di studio.
- Frequenta persone positive.
- Focalizzati sugli obiettivi da raggiungere e premiati al raggiungimento di essi.

Hai notato che i bambini sono pieni di energia?

Questo perché la loro mente è **curiosa**, hanno voglia di apprendere, d'imparare cose nuove e d'acquisire nuove abilità. Cerca d'incorporare questa particolarità della mente bambina alla tua attuale.

Ricordati di affrontare la vita con **ENERGIA, ENERGIA ed ENERGIA.**

FORMATI COSTANTEMENTE.



Perché è importante formarsi?

Questo perché formarsi vuol dire **investire su se stesso**. In un mondo in costante cambiamento, aggiornarsi oltre ad aumentare il tuo valore personale e intellettuale, ti dà un vantaggio competitivo rispetto a chi non si forma, ti migliora l'autostima e ti aiuta per la realizzazione dei tuoi obiettivi.

Quali sono i migliori metodi per formarsi?

- **La lettura**, questo perché migliora il tuo vocabolario, esercita la tua mente, aumenta le tue conoscenze e competenze e inoltre ha benefici come ridurre lo stress.
- **Partecipa a corsi di formazione**, è vero fare corsi ti occupa tempo, concentrazione e denaro ma solo in questo modo acquisirai delle **abilità** che ti aiuteranno a fare la differenza nel mondo del lavoro.
- **Ascolta Podcast**, per essere sempre aggiornato sulla quotidianità e su argomenti che ti interessa approfondire. Ascolta Podcast mentre cucini, in bagno, al posto di guardare la televisione o mentre guidi.
- **Fai viaggi**, viaggiare all'estero per esempio aiuta a comprendere e apprendere una lingua e inoltre aumenta il tuo bagaglio culturale.
- **Partecipa a convention e fiere**, questo perché puoi fare una visione su come si sta evolvendo un determinato settore e anche su come le aziende sono già posizionate dentro un mercato, quindi puoi comprendere come migliorare un prodotto e quali benefici e vantaggi puoi offrire rispetto alla concorrenza.

La formazione nel mondo di oggi è importantissima, questo perché alle aziende non interessa soltanto il tuo titolo di studio, la tua laurea o i corsi di formazione che hai intrapreso, ma valutano le tue **abilità**.



Il colosso Google ha preannunciato l'uscita di corsi della durata di sei mesi, al costo di 300 Dollari, che ti consentiranno di acquisire le **conoscenze** per svolgere un lavoro nel mondo del digitale. A livello legale non avrà il valore di una laurea, ma ti permetterà di **acquisire** delle abilità e competenze, che all'università non ti insegnano, ma che aziende digitalizzate prediligono a un titolo universitario. Spero che questo sia un segnale per l'università Italiana di cambiare e aggiornare le competenze che i laureati dovrebbero apprendere, ma che attualmente alla fine del percorso universitario non hanno.

Ricordati che presentarsi a un colloquio di lavoro e mostrare le tue abilità e i tuoi **progetti** fatti o che hai intenzione di fare, ti avvantaggerà rispetto a chi porta il solito Curriculum mezzo copiato da Internet.

Quindi inizia a formarti, crea i tuoi progetti e costruisci la tua carriera!!!

Siamo arrivati alla conclusione dell'articolo, spero di averti accompagnato in questa breve ma utile guida e quindi ricapitolando...

COME SI FA A USCIRE DALLA COMFORT ZONE CON UN MINDSET VINCENTE?

- Cambia le tue convinzioni includendo solo quelle potenzianti.
- Crea una Routine giornaliera.
- Diventa una persona piena di energia.
- Formati costantemente.

Come sarebbe la tua vita se applicherai questi **principi** costantemente?

Uscire dalla Comfort Zone sarà difficile, ma facendo pratica giorno dopo giorno a piccoli passi, non stravolgendo la tua vita da un momento all'altro, ci riuscirai. Avrai bisogno di carattere, perseveranza e sacrificio tutti elementi che costruiranno la tua **mentalità vincente**.

Voglio lasciarti con una citazione che mi è stata insegnata a un corso PNL per la vendita e che vorrei trasmetterti:

“Tutto ciò che ci dà piacere a breve termine darà dolore a lungo termine. Tutte le rinunce a breve termine ci daranno piacere a lungo termine.”

Gli iscritti alla Newsletter riceveranno quotidianamente una frase motivazionale per affrontare la giornata al meglio e inoltre potranno accedere a podcast dove intervistiamo settimanalmente alcuni dei migliori imprenditori Italiani.

Se invece non sei ancora iscritto a una delle Newsletter più amata dagli imprenditori, puoi farlo cliccando nel pulsante qui sotto:

ISCRIVITI GRATIS 

Nell'email di benvenuto che riceverai dopo esserti iscritto, troverai il link per confermare l'iscrizione.

A presto e grazie per aver letto l'articolo.

Riccardo.

ANALISI FUORI LAVORO

Ciao, l'obiettivo di questo articolo era quello di aiutare le persone a uscire dalla famosa comfort zone o zona di sicurezza/comodità e trovare la propria strada verso il successo e l'aumento della produttività.

Come Target di riferimento ho pensato di includere le persone dai 18 anni fino ai 30, perché penso che sia l'arco dell'età dove ci si pone diverse domande personali e quindi dove le persone possono essere disposte a cambiare. La mia intenzione era quella di attirare persone pigre o non motivate ma che però necessitano di dare una svolta alla loro vita e quindi che hanno bisogno di cambiare la propria mentalità.

Ho cercato di usare un tono molto colloquiale.

Ho fatto diverse domande e risposte nel testo, rispondendo appunto dopo un'analisi personale ai dubbi e domande che possono insorgere al lettore.

Ho cercato di instaurare un rapporto di fiducia con il lettore, utilizzando spesso nel testo il “Noi” e il “Tu” facendo appunto diverse domande o riferimenti a lui per coinvolgerlo mentalmente.

Ho voluto inserire nel testo alcuni giochi di parole, per esempio nella guida viene fatto riferimento “Per dipingere una parete grande ci vuole un pennello grande”. Io ho usato “Uscirne è facile ma non semplice”.

Di tecniche di persuasione ho usato spesso il principio dell'autorevolezza, facendo riferimento a citazioni fatte da persone importanti, principio di fiducia per instaurarla con il lettore e nel CTA finale anche il principio della scarsità.

Ho usato l'indice dei contenuti che poi in una pagina web sarebbero dei link interni che cliccandoci ti portano direttamente a quel punto del testo.

Chiedo scusa se ho lasciato diverse righe vuote alla fine di qualche pagina, per esempio della pag. che precede la spiegazione della routine. Questo perché mi sembrava peggio scrivere il sottotitolo in una pagina e lasciare 8 righe vuote perché l'immagine non ci entrava. In un'ottica di mia pagina web non esistono pagine, verrà messo direttamente una cosa sotto l'altra.