

## ŽIVOT ZAČÍNÁ TAM, KDE KONČÍ VAŠE „ZÓNA BEZPEČÍ“

*Většina lidí žije v zóně bezpečí. Kde jste vy?*

**Znáte ve svém okolí někoho, kdo naplno nevyužívá svůj potenciál? Těchto lidí je mnoho. Obvykle si řekneme, že je ten člověk příliš líný na to, aby sám se sebou něco dělal. Seberozvoj ale není nic automatického. Mnoho z nás se nehne kupředu z jednoho prostého důvodu. Je jím strach.**

V rutině všedního dne nás mnohé nepřekvapí. Ráno vstaneme ve stanovený čas. V práci uděláme, co máme, a jde nám to již pěkně od ruky, protože to tak děláme už dlouho. Než půjdeme domů, nakoupíme, doma uvaříme večeři, sedneme si k televizi a jdeme spát. Může to znít stereotypně, ba i nudně. Není divu, protože v takovémto dni nás, pokud se například náhodou nevybourá autobus, ve kterém cestujeme, obvykle příliš vzrušení ani nebezpečí nečeká.

***Zeptejte se sami sebe: jste opravdu šťastní a nebo opravdu pohodlní? Udělejte krok stranou.***

### ***Zkusit něco nového***

Jestliže děláme zásadně jen to, co dobře známe, pak **nepodstupujeme žádné riziko**. Podle koučky, facilitátorky, lektorky měkkých dovedností a autorky knížky [Jak efektivně vést porady](#) a CD [Jak ovládnout strach](#) [Evy Kaňákové](#) se totiž v takovémto případě nacházíme v **1. pasivní zóně bezpečí**. „Obvykle se takto chováme, protože máme strach z neznámého,“ vysvětluje Kaňáková.

Prvním krokem k tomu, jak se ve svém životě pohnout kupředu, je tento strach překonat. To se v životě čas od času podaří každému z nás. Vzpomínáte na svůj první polibek, na to, když jste poprvé usedli za volant, nebo když jste poprvé ochutnali netradiční pochoutku? Po překonání našich obav obvykle následuje radost, že jsme uspěli. Jak jste se cítili, když jste se vedli za ruku se svou první láskou nebo jste úspěšně získali řidičský průkaz? V tento okamžik jste se posunuli a pohybovali se ve **2. pasivní zóně bezpečí**.

„Radost a síla, kterou z úspěchu čerpám, ale časem vyšumí,“ upozorňuje Kaňáková. „Naším cílem přeci je posouvat se dál. Pokud to neuděláme a usneme na vavřínech, spadneme po čase zase do první bezpečné zóny. Když trvale nic nového nezkoušíme a neděláme, náš prostor, který nám poskytuje i ta nejzákladnější první zóna bezpečí se stále zmenšuje. A my se bojíme stále více, strach získává na síle.“

***Podnikněte už dnes něco, co jste ještě nikdy nedělali.***

### ***Nechci se bát***

Řada lidí se dále než do druhé zóny bezpečí nedostane, případně mezi oběma zónami přeskakuje tam a zpátky jako na houpačce. Koučka Kaňáková uvádí ve své teorii ještě **dvě další zóny bezpečí, které již označuje jako aktivní**. Rozdíl oproti předchozím dvěma je totiž v tom, jak na změnu v našem životě nahlížíme.

„Nacházím-li se ve třetí aktivní zóně bezpečí, jedná se v podstatě o cestu uvědomění. Dojde mi, že už se nechci dál bát. Začnu o tom přemýšlet, plánovat, hledat možnosti a pozitivně fantazírovat,“ popisuje Kaňáková. Už víme, co chceme a jak, ale ještě to neděláme. Jakmile své rozhodnutí zrealizujeme, posuneme se do čtvrté zóny bezpečí a druhé aktivní zóny.

### ***Proč stojíme na místě***

„Na tom, že setrváváme na místě, není nic nelogického. To, že děláme jen to, co umíme a známe, má své výhody. Díky strachu nemusíme dělat nic navíc. Nemusíme se bát selhání. Můžeme ve svém životě zkrátka pokračovat jako doposud,“ popisuje Kaňáková.

„Na jedné straně máme jistotu a bezpečí, na druhé nejistotu a nebezpečí neznámého, a proto nebezpečného ve chvíli, kdy se pokusíme o změnu. Když se pokoušíme pohnout dál, je to navíc často spojeno s pocity smutku a bolesti. Ve chvíli, kdy se nám ale začne dařit, síla úspěchu převáží a tyto pocity se změň v úlevu a radost,“ dodává Eva Kaňáková.

Zdroj: <https://www.flowee.cz/esprit/osobni-rust/1215-prekonejte-strach-vystupte-ze-sve-zony-bezpeci>