



ZAPUŠČANJE CONE UDOBJA

Cono udobja navadno zapustimo šele, ko bolečina, ki nam jo povzroča vztrajanje v coni udobja, preseže bolečino, ki jo čutimo ob pomikanju iz cone udobja. Zakaj čakati?



Kaj te ovira, da se ne premakneš iz cone udobje?



Kakšni so tvoji strahovi, ki se pojavijo ob tem?



Kako lahko presežeš strah, ki te omejuje, da ne zapustiš cone udobja?



Kaj se bo zgodilo, če ostaneš v coni udobja? Pomisli na najslabši možni scenarij.



Kako bo izgledalo tvoje življenje, potem ko zapustiš cono udobja? Pomisli na najboljši možni scenarij.

