

## **1. Hledejte výzvy - vystupte ze své komfortní zóny**

Všichni máme rádi svou rutinu a známé prostředí. Cítíme se bezpečně a pohodlně, když jsme spolu s rodinou nebo přáteli. Jakmile najdeme svou dokonalou práci, dům nebo partnera, chceme, aby tato situace zůstala navždy. Chceme si užívat dobrého života, na kterém jsme tvrdě pracovali.

Ale život takto nefunguje. Dojde k nečekaným událostem a vy jste nuceni na ně reagovat. Vy nebo někdo z vašich blízkých může onemocnět; můžete přijít o práci nebo havarovat s autem či...

Nemůžeme zabránit tomu, aby se děly špatné věci, bez ohledu na to, jak moc bychom si to přáli. Každý den se mohou stát miliony věcí. Raději buďte připraveni problémy zvládnout.

Důležité je, že můžeme nejen trénovat své tělo. Můžeme také trénovat překonávání překážek a řešení problémů. Jak to však udělat?

Řešení je jednoduché: hledejte výzvy. Začít můžete, kdekoli chcete: třeba poprvé vyzkoušet něco nového, například nový a náročný sport nebo úplně novou lokalitu na dovolené. Stáhněte si aplikaci a začněte se učit jazyk, který se už tak dlouho chcete naučit. Zajděte na taneční kurz, o kterém jste mluvili s partnerem.

Možností je nekonečně mnoho. Vystupte ze své komfortní zóny a trochu (s mírou) zariskujte.

Brzy poznáte, že každá výzva nás posiluje. Pokud se vám něco nepodaří, zamyslete se nad možnými důvody, korigujte svůj přístup a zkuste to znovu. Nevzdávejte se.

A to nejlepší na tom všem: může to být i zábava!