

5. Udělejte z nejhoršího případu svého přítele

Když stojíte před novou situací, kterou příliš neznáte nebo se jí bojíte, musíte jí dát co největší šanci na úspěch. A to někdy může znamenat vystoupit ze své komfortní zóny, abyste mohli růst, objevovat nové příležitosti a být připraveni na jakékoli změny, které vám přijdou do cesty. V takových případech je třeba, abyste si zvykli dělat nepohodlné věci. Zde je několik kroků, které vám s tím pomohou:

- **Stanovte si cíl:** vezměte si papír a napište si cíl, o který usilujete.
- **Sepište si přínosy:** napište si a specifikujte, co by pro vás dosažení stanoveného cíle znamenalo.
- **Sestavte si seznam úkolů, které musíte splnit, abyste dosáhli svého cíle:** specifikujte činnosti, které musíte pravidelně vykonávat, abyste dosáhli svého cíle, a napište si 5 úkolů, které musíte důsledně plnit, aby vám to pomohlo.
- **Vypište si nejhorší věci, které se mohou stát:** některé z uvedených úkolů vám mohou být nepříjemné, ale místo toho, abyste se divili svým pocitům a obavám, přiznejte si je a napište, proč je vám nepříjemné je dělat.
- **Vytvořte si plán, jak zabránit tomu nejhoršímu:** sestavte si plán, který vám pomůže zabránit tomu, aby se vaše nejhorší obavy naplnily. Nepředstavujte si to nejhorší a nedovolte, aby vám to zabránilo v akci. Místo toho nechte nejhorší scénáře, aby vás poháněly k masivní akci, díky níž dosáhnete svých cílů.
- **Plán implementujte:** Nyní podnikněte kroky vpřed mimo svou komfortní zónu, které nemusí být superrychlé, ale udržujte se v pohybu.
- **Obklopte se dalšími stejně smýšlejícími lidmi:** spojte se s partou lidí, kteří mají podobné cíle jako vy. Všichni pak můžete spolupracovat a vzájemně se na této cestě inspirovat, povzbuzovat a podporovat.

I když se nyní můžete cítit pohodlně a bezpečně, vaše komfortní zóna není tím pravým místem, pokud chcete růst. Nebo pokud chcete dlouhodobě žít dobrý život. Musíte se tedy posunout vpřed. Musíte se vystavit částečnému nepohodlí, abyste se mohli dostat ke všem možnostem, příležitostem a výzvám, které existují na druhé straně. Je jich mnoho. Jediný způsob, jak se k nim dostat, je však udělat krok směrem do neznáma. A pak se naučit si to užívat.