

## **1. Cercare una sfida - uscire dalla propria zona di comfort**

Tutti noi amiamo la routine e gli ambienti familiari. Ci sentiamo al sicuro e a nostro agio quando siamo insieme alla nostra famiglia o ai nostri amici. Una volta trovato il lavoro, la casa o il partner perfetti, vogliamo che questa situazione duri per sempre. Vogliamo goderci la bella vita che abbiamo faticosamente raggiunto.

Eppure, non funziona così. Si verificheranno eventi inaspettati e sarete costretti a reagire. Voi, o uno dei vostri cari, potreste ammalarvi; potreste perdere il lavoro o avere un incidente d'auto o...

Non possiamo impedire che le cose brutte accadano. È meglio essere preparati a gestire la miriade di problemi che ci attendono nella vita di tutti i giorni.

L'aspetto entusiasmante è che possiamo allenare non solo il nostro corpo, ma anche la nostra mente, preparandola a superare gli ostacoli e a risolvere i problemi. Come possiamo farlo?

La soluzione è semplice: cercare apertamente le sfide. Potete iniziare da dove volete: magari provando qualcosa per la prima volta, come uno sport nuovo e impegnativo o una località completamente sconosciuta per le vostre vacanze. Scaricate un'App e iniziate a imparare la lingua che desiderate da tanto tempo. Incominciate il corso di danza di cui avete parlato con il vostro partner.

Le possibilità sono infinite. Uscite dalla vostra zona di comfort e prendete qualche rischio (misurato).

Sperimenterete presto che ogni sfida ci rende più forti. Se non riuscite in qualcosa, pensate alle possibili ragioni, correggete il vostro approccio e riprovate. Non arrendetevi.

E la cosa migliore è che può essere anche divertente!