

5. Fate in modo che gli scenari peggiori diventino vostri amici

Quando affrontate una nuova situazione che non conoscete bene o che vi spaventa, dovete prefigurarvi le migliori possibilità di successo. E questo, a volte, può significare uscire dalla propria zona di comfort, in modo da poter crescere, esplorare nuove opportunità ed essere pronti a qualsiasi cambiamento. In questi casi, dovete abituarvi a “sporcarvi le mani” e fare cose scomode. Ecco alcuni passi per aiutarvi a farlo:

- **Fissare un obiettivo:** prendete un foglio di carta e scrivete l'obiettivo che volete raggiungere.
- **Identificare i benefici:** scrivete e specificate cosa significherebbe per voi raggiungere l'obiettivo prefissato.
- **Fare un elenco dei compiti che dovete svolgere per raggiungere il vostro obiettivo:** specificate le attività che dovete completare regolarmente per raggiungere il vostro obiettivo e scrivete 5 compiti che dovete svolgere costantemente per aiutarvi a farlo.
- **Elencare le cose peggiori che possono accadere:** alcuni dei compiti specificati potrebbero farvi sentire a disagio, ma invece di sorprendere i vostri sentimenti e le vostre paure, riconosceteli e scrivete perché non vi sentite a vostro agio nel farli.
- **Creare un piano per evitare che si verifichi il peggio:** create un piano che vi aiuti a evitare che le vostre peggiori paure si avverino. Non lasciate che la paura del fallimento vi impedisca di agire. Lasciate, invece, che gli scenari peggiori vi spingano a intraprendere azioni massicce per raggiungere i vostri obiettivi.
- **Eseguire il piano:** ora fate dei passi avanti al di fuori della vostra zona di comfort, che non devono essere necessariamente velocissimi, ma che vi mettano in movimento.
- **Circondarsi di altre persone in movimento:** incontrate un gruppo di persone che hanno obiettivi simili ai vostri. Così potrete lavorare insieme per ispirarvi, incoraggiarvi e sostenervi a vicenda lungo il percorso.

Per quanto ci si possa sentire al sicuro in questo momento, la propria zona di comfort non è il posto migliore se si vuole crescere. O se volete vivere bene nel lungo periodo. Quindi, dovete andare avanti. Dovete affrontare un po' di disagio per poter raggiungere tutte le possibilità, le opportunità e le benedizioni che esistono dall'altra parte. Sono abbondanti. Ma l'unico modo per raggiungerle è fare un passo in direzione dell'ignoto. E, infine, imparare a goderne.