



Herramienta: Zona de Confort

Cuando nos encontramos en nuestra zona de confort, muchas cosas suceden automáticamente. Nos sentimos bien, conocemos la mayoría de los procesos y los resultados de nuestras acciones. Por eso sucede rápidamente, que muchos quieran permanecer en la zona de confort o volver a caer en ella, aunque uno realmente quiera cambiar algo. Con este ejercicio descubriremos si actualmente estás "atrapada/o" en la zona de confort.

Responde las siguientes preguntas:

¿Cuándo fue la última vez que probaste algo nuevo que te interesa, pero distinto a tus rutinas que te brindan comodidad y seguridad?

(¿Qué era?)

¿Actualmente, en cualquier ámbito estás creando nuevas experiencias y adquiriendo nuevos conocimientos?

(¿Puedes pensar en un ejemplo reciente?)

¿Sientes que estás haciendo demasiado en este momento o muy poco?

(¿Demasiado de qué, demasiado poco de qué?)

¿Cuándo fue la última vez que te arriesgaste u otras personas te comentaron acerca de tu "osadía"?

(Describe la situación)

¿Sientes realmente que es hora de cambiar o mejorar algo?

(¿En qué piensas exactamente?)

En una escala de comodidad del 1 al 10, donde te encuentras: muy incómoda/o (1) a muy cómoda/o (10)

¿Tu posición en la escala de comodidad te sirve a ti y a tus objetivos?

¿Necesitas tu zona de confort para calmarte?

¿Está contenta/o con tu posición en la escala?

¿Qué has evitado últimamente, porque con ello tendrías que haber salido de tu zona de confort para hacerlo?

¿Qué pasos te gustaría poner en práctica?

Por ejemplo, podría describir algo aquí que has dejado escapar desde que se completaron nuestras intervenciones de coaching. Algo que pospones por falta de tiempo o por tu voz interior que te impide superar la flojera.

Anota tres acciones que te acercarán al logro de tus metas permanentes:

1.

(Anota algo que pueda hacer hoy)

2.

3.

Luego, crea una tarea para cada una de sus acciones planificadas. Agrega una fecha de finalización en la que te gustaría haber completado las tareas e inserta recordatorios automáticos (provisionales) para mantenerte al día.