



# KOMFORTNÍ ZÓNA

Komfort. Všichni ho máme do jisté míry rádi. Pro někoho komfort znamená pohodlný gauč a televizi, pro někoho je komfort celta v lese, která ho chrání před deštěm. To je materiální komfort. Ale co je mentální komfort? A co je takzvaná komfortní zóna?

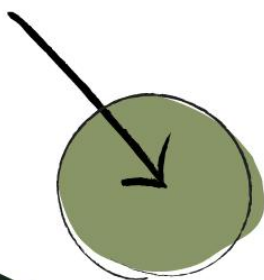
Komfortní zóna je mentální prostor, ve kterém je nám dobře. Představte si komfortní zónu například jako gauč.

Mentální gauč. Váš mozek, vaše vůle, disciplína i motivace a i další vaše mentální schopnosti zde odpočívají. Je tam klid, nic se příliš nemění, nebo jen do takové míry, že nám to nevadí. Podmínky jsou stabilizované, situaci dobře zvládáme, ovládáme vše, co potřebujeme, aniž bychom se museli příliš snažit. Proč z něčeho takového vystupovat? No. Vlastně nemusíte. Klidně můžete zůstat. Je to pohodlné. Je to bez práce. Je to bez bolesti. Bez dřiny.

**Ale nezapomněli jste na něco?  
Na svoje sny? Cíle? Přání?  
Nechtěli jste něco změnit?  
Být v něčem lepší?**



*vaše  
komfortní  
zóna*



*zde se  
rozvíjíte*



Co se stane, když necháte sedět svoje tělo na gauči příliš dlouho? Zleniví, zvykne si. A čím častěji na tom gauči sedíte, tím náročnější je z něj vstát. Je to podobné i mentálně. Zlenivíme a naše přání, sny nebo vysněné změny se nám mohou zdát vzdálené a nedostižitelné. Takže to buď můžete vzdát. Nebo se překonat, překročit svůj vlastní stín, mobilizovat své psychické síly a vystoupit ze své komfortní zóny.



## JAK VYSTOUPIT ZE SVÉ KOMFORTNÍ ZÓNY?

*V první řadě je důležité vědět proč. Mít cíl.  
Bud' Vás na nohy postaví někdo. Nebo to dokážete sami.  
Možná čekáte, že to udělá někdo.  
Nečekejte. Možná byste čekali celý život.  
Vstaňte sami. Vy sami.*

### **Začněte maličkostmi!**

Vstaňte na první zazvonění budíku. Chodte vždy včas. Mějte vše předem připravené. Dávejte věci vždy na své místo. Jezte ve stejný čas. Vyjadřujte se přesněji. Pravidelně čtěte. Začněte měnit drobnosti.

### **Změňte si podmínky!**

Trénujte jinde, než obvykle - venku, uvnitř,... na souši, ve vodě i ve vzduchu ☺. (Myšleno trénink nejen fyzický, ale mentální. Např.: chcete-li zapracovat na své trémě z vystupování před lidmi, apod.)

### **Zvyšte si obtížnost!**

Vstaňte dříve. Přidejte si zátěž. Nastavte si přísnější limit. Udělejte něco precizněji, přesněji nebo třeba komplikovanějším způsobem.

### **Začněte s něčím novým!**

Naučte se nový světový jazyk, naučte se poznávat všechny vlajky, chodte do práce jinou cestou, věnujte se nové sportovní disciplíně.



# CO KDYŽ SE TO NEDAŘÍ?

Naše tělo i mysl automaticky dělá to, co umí. Pokud jste něco udělali stokrát, velmi dobře to umíte. Pokud jste tedy doposud měli tendence spíše nechávat svou mysl na pomyslném gauči, v komfortní zóně, bude mít tendence se tam vracet. Pokud ale své automaticky chcete změnit a dělat něco jinak, stojí to energii. Znamená to zastavit své automatické jednání, být soustředěný a dělat vědomá rozhodnutí.

**Nechce se Vám jít běhat?  
Dneska se Vám nechce jít do fitka?  
Dneska se Vám nechce vstávat?  
Dneska určitě nestihnete věnovat  
10 minut angličtině?**

**No. Rozhodnutí je na Vás.**

Pokud ale chcete něco změnit, opustit svou komfortní zónu, pak je motivace jen začátek. Dokud jsme motivovaní, a cítíme se plní energie, stále se nacházíme v komfortní zóně. Problém nastává, když motivace dojde.

**?** **kdy  
jindy,  
když ne  
ted'**





# MOTIVACE, DISCIPLÍNA A KOMFORTNÍ ZÓNA

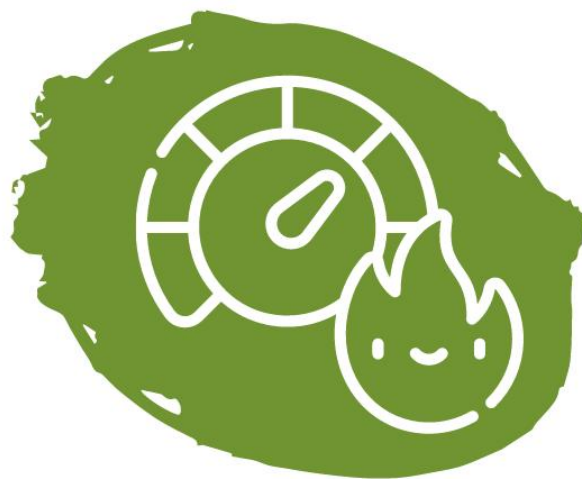
Mimo komfortní zónu se dostáváme až ve chvíli, kdy motivace, energie, smysl nebo naše osobní nasazení dojde. Když přijdou překážky a zjistíme, že vše nejde tak hladce. Když zjistíme, že se nám nechce. Pak přichází čas na disciplínu.

Disciplína pro spoustu lidí leží již mimo komfortní zónu. Protože disciplína bolí. Nechce se nám, máme před sebou překážky a my stejně protože nás něco žene, nebo protože jsme tak zvyklí, naučení, nebo vycvičení, tak jdeme dál.

A naši hlavu napadá: „*Vrať se, nechod' dál, už nemůžeš. Už přestaň, tudy cesta nevede.*“ Náš mozek vymýšlí kličky a finty, jak si ulevit a jak nás vrátit zpět do komfortní zóny, kde je nám dobře.

Tohle jsou těžké časy. A věřte nebo ne, ať už jste „sebedisciplinovanější“, nebo je vám disciplína vzdálená, tohle se dřív nebo později odehrává v hlavě snad každému. Je to jen na vás jak se rozhodnete.

Právě v tomhle spočívá přínos toho „dostat se mimo komfortní zónu“. Když je situace těžká, jsou před vámi překážky nebo vám dochází síly a stejně musíte sami se sebou pracovat. Musíte pracovat se svými myšlenkami, být důslední, zvládnout se rozhodovat, předvídat a stále se držet svého cíle, nebo své cíle na základě zkušeností přehodnocovat a lépe nastavovat. Možná, že se vše hned nepodaří. Bude to selhávat opakovaně na jednom bodu, nebo to bude selhávat pokaždé na jiné překážce. Nenechte se tím odradit. Už teď jste se dostali dál, než kdybyste z toho „mentálního gauče“ nevstali. Učíte se. Nechtějte vše hned. Některé výsledky nejsou vidět hned. Ale každý krok je důležitý. Užívejte si proces, nejen výsledek.



# KOMFORTNÍ ZÓNA U VOJÁKŮ

Vojáci zažívají nekomfort při plnění různých úkolů, na výcviku, nebo při vyslání do zahraniční operace. Ať už nekomfort materiální (například jste venku v počasí, do kterého byste ani psa nevyhnali) nebo mentální. Jedná se jak o zimu, bláto, horko, nebo náročné úkoly, ale také občas rozhodne někdo jinak, než si sami za sebe představujeme a přesto uposlechneme a respektujeme jeho rozhodnutí. Nebo se cítíme unavení, vyčerpaní a přesto jdeme dál. Nebo nemáme dostatečné množství informací a stejně rozkaz plníme dle nejlepšího vědomí a svědomí. No někdo se v tom nemusí cítit komfortně. Ale vojáci si v průběhu výcviků vypěstují schopnost se i v nekomfortních situacích cítit komfortně. Jak to dělají?

Když už vás někdo "vyhodí" mimo komfort a nedá vám možnost se vrátit zpět, tak se naučíte v zimě a dešti najít místo, kde vám bude nejtepleji, naučíte se v sobě i v únavě a vyčerpání najít motor, který vás žene dál, naučíte se přesvědčit svou hlavu, že množství informací, které máte vám zkrátka stačí, a musíte trochu předvídat, počítat třeba i s nejhorším scénářem a doufat a dělat vše proto, aby nastal ten nejlepší. Naučíte se cítit v nekomfortu komfortně, jak fyzicky, tak mentálně. Jsou tací, kteří složité situace a fyzický i mentální nekomfort začnou milovat. Baví je chodit po hraně svých možností, a posouvat je. Někdo takový prostě je, odjakživa. Někdo si tuto schopnost vypěstuje drilem, nebo v sobě tuhle sílu objeví.

*Nemyslete si ale, že je všechno hned. Každý voják začíná svůj trénink v klidném prostředí, nikoliv pod palbou. Učíme se postupně zvyšovat svou odolnost a své schopnosti tak, abychom jednou byli schopni fungovat i pod palbou, mimo náš fyzický i mentální komfort. Aby naše schopnosti praktické, ale i ty mentální, obstály i při náročných úkolech. Jako všechno v našem životě - chce to trénink.*

