

Redazione e  
amministrazione:  
Scesa Porta Laino, n. 33  
87026 Mormanno (CS)  
Tel. 0981 81819  
Fax 0981 85700  
redazione@faronotizie.it

Testata giornalistica  
registrata al Tribunale di  
Castrovillari n° 02/06  
Registro Stampa  
(n.188/06 RVG) del 24  
marzo 2006

Direttore responsabile  
Giorgio Rinaldi

Direttore editoriale  
Nicola Perrelli



## Comfort zone



Che cos'è la comfort zone? Dalla rete estraggo il seguente significato: La condizione mentale in cui la persona agisce in uno stato di assenza di ansietà, con un livello di prestazioni costante e senza percepire un senso di rischio. Vi siete mai chiesti qual è la vostra comfort zone? Se si cosa fareste per cambiarla? Cosa succederebbe uscendone? Ognuno di noi ha la sua comfort zone che principalmente è la propria casa dove c'è sicurezza dove l'individuo si sente maggiormente protetto, senza nessuna differenza tra quella di un miliardario chiuso nel suo castello ed un tuareg nella propria tenda nel deserto. La comfort zone non è sostanzialmente negativa ma potrebbe diventarlo, limitandone la crescita, la possibilità di imparare cose nuove. Continuando a vivere nella sicurezza la vita diventa una replica identica della propria giornata tipo, indipendentemente che questa possa essere la casa, gli amici, la famiglia, il denaro, i luoghi, l'amore, il lavoro. Senza accorgersi si finisce con il vedere sempre le stesse cose, svolgere le stesse attività, parlare con le stesse persone quasi sempre dei soliti argomenti, essere poco propensi alle novità di entrare nella propria esistenza. Eppure, se da un lato sembriamo soddisfatti da una visione totalmente opposta, la quotidianità comincia piano piano ad essere negativa noiosa insoddisfacente con molti dubbi, e più il tempo passa e più aumenta la sicurezza della comfort zone e più si fatica a staccarci da lei con un aumento dei rimpianti. La chiave per uscire da questa situazione letargica è il coraggio, cercare la vera strada della felicità può essere diversa per ogni individuo, ma secondo criteri di logica la migliore potrebbe portare a nuove iniziative, come cambiare casa, città, regione o stato, amicizie punti di riferimento o, senza estremizzare le scelte, come viaggiare, conoscere nuove persone, diverse abitudini, organizzare la giornata in modo totalmente differente, stravolgendo le dinamiche ed avere uno scenario completamente differente giorno per giorno, spogliandoci del peso dei nostri oggetti delle nostre abitudini, aumentare la curiosità il sapere porsi delle domande apprezzare la libertà, scoprire la felicità. In fondo, è proprio uscendo da un posto

sicuro che abbiamo la possibilità di trovarne un altro, ancora più sicuro, che non deve essere necessariamente la propria casa, il denaro, la famiglia, gli amici, le abitudini, la sicurezza del proprio microcosmo.