


<h1 style="color: blue;">BOOSTER N° 29</h1>	
<h2>Sortir de sa zone de confort</h2>	
<p>DESCRIPTIF :</p> <p><i>J'ai le vertige, au point que je ne peux absolument pas passer le troisième barreau d'une échelle !! Un dimanche, embarquée dans l'enterrement de vie de jeune fille de ma meilleure amie ; surprise : au programme accrobranche !!</i></p> <p><i>2 solutions pour moi : rester en bas, seule, comme une cruche à attendre les autres et les laisser s'éclater ; ou alors prendre mon courage à deux mains, et me lancer !!</i></p> <p><i>En choisissant la deuxième option, au final je me suis beaucoup amusée et j'ai ressenti (ressens toujours) une grande fierté et moins d'appréhension avec le vide ;)</i></p> <p><i>Peut-être connaissez-vous également l'histoire de cet homme qui avait peur de l'eau et qui, voyant une personne en train de se noyer, se jette à l'eau sans réfléchir pour le sauver !!</i></p> <p>On a tous nos propres peurs, craintes ; il est naturellement plus facile de rester dans un environnement connu, maîtrisé, même si au fond cela ne nous satisfait pas. C'est ce que l'on appelle être dans sa zone de confort !</p> <p style="text-align: center;">« A faire toujours les mêmes choses, on obtient toujours les mêmes résultats »</p> <p>C'est bien dans les nouvelles aventures que nous grandissons et nous épanouissons. Toucher du doigt ses peurs permet de les éloigner. Oser entreprendre de nouvelles expériences c'est élargir sa zone de confort et vivre pleinement sa vie, la vie de ses rêves !</p>	
<p>DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :</p> <p>Toute sa vie !</p>	
<p>MATERIEL NECESSAIRE :</p> <p>De l'audace</p>	<p>RESSOURCES :</p> <p>Jolie illustration en vidéo de la notion de zone de confort</p>
<p>BENEFICES / BIENFAITS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne pas passer à côté de sa vie - Vivre de belles aventures, de nouvelles expériences - Faire de nouvelles rencontres - Ouvrir son esprit, porter un autre regard sur ce qui nous entoure - Développement personnel, épanouissement 	<p>INCONVENIENTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demande de passer à l'action - Nécessite du courage, de la volonté - Prendre le risque d'être critiqué ou de passer pour un extraterrestre !
<p>ASTUCES / CONSEILS :</p> <p>Lien zone de confort et opportunités</p> <p>Pour sortir de sa zone de confort, saisir les opportunités qui s'offrent à vous !</p> <p>Sortir de sa zone de confort, c'est prendre le risque d'avoir des opportunités qui se présentent ;)</p> <p>Vous aider à sortir de votre zone de confort</p> <p>On vous propose un défi : Pendant une semaine, à chaque fois que vous serez confronté à un choix, prenez la solution qui génère en vous le plus de stress, d'angoisses, d'inquiétudes !! Venez nous raconter comment ça s'est passé !!</p> <p>Vous partagez la même peur qu'un ami, décidez de la dépasser ensemble.</p> <p>Comme d'habitude, partagez, likez, commentez et offrez nous vos expériences et résultats ;)</p>	