



## PERFORMANCE & BIEN-ETRE : L'importance de sortir de sa zone de confort

Jean-Christophe AUBRY – 12/04/2016

Notre zone de confort, c'est notre refuge, cet endroit dans lequel nous nous sentons bien, à l'abri de l'environnement extérieur.

Si on reste trop longtemps dedans, on se fragilise, on ne progresse plus, on devient prisonnier de nos propres limites et on a du mal à suivre le monde extérieur qui évolue.

Voilà pourquoi elle devrait être vue comme **un camp de base**, une étape nécessaire avant d'aller gravir nos sommets.

Sortir de notre zone de confort, c'est affronter l'inconnu, prendre des risques, affronter nos peurs, et oui ce n'est pas facile. Mais lorsqu'on sort de notre zone de confort, **on acquiert de nouvelles compétences, on se découvre de nouvelles capacités, on gagne en estime de nous-même, en confiance et on se donne aussi toutes les chances d'atteindre nos rêves :-)**

Et vous ? Qu'avez-vous peur de faire pour obtenir ce que vous voulez ? Et si vous commenciez demain ?

Une vidéo à (re)voir : <https://www.youtube.com/watch?v=f6uOABIKJeg>