

35 Manieren om je comfort zone uit te breiden

Hieronder vind je 35 ideeën om je comfort zone uit te breiden. Gebruik deze suggesties om je creativiteit op gang te brengen, en zo je eigen eerste stappen te zetten buiten je comfort zone!

Tijd om de boel lekker op te schudden!

1. Praat met vijf willekeurige mensen op straat.
2. Geef geld aan een goed doel. En geef iets meer dan je normaal gesproken zou doen.
3. Slaap naakt.
4. Verras iemand waar je al een tijd niet mee hebt gepraat met een telefoontje.
5. Neem afscheid van een product dat je niet meer gebruikt, maar dat je toch moeilijk kan loslaten.
6. Dineer met mensen van een andere afkomst dan jij, leer zoveel mogelijk culturen kennen in eigen land.
7. Pak je kans om in het openbaar te spreken.
8. Begin de dag met een koude douche! Brrr.
9. Boek een nacht in een vijf-sterren hotel, en gedraag je alsof het de normaalste zaak van de wereld is. Doe hetzelfde met een hostel. Laat je lekker bijten door die bedbugs!
10. Begin je dag met yoga. En als het even kan, yoga in de buitenlucht terwijl je geniet van de zonsopgang.
11. Bezoek een nieuw restaurant, elke keer als je uit eten gaat. Doe hetzelfde met uitgaansgelegenheden en lunch- en koffiezaakjes.
12. Begin met een sport die je normaal niet doet. Zoals hardlopen, yoga, boksen of snelwandelen (ook al ziet dat er belachelijk uit).
13. Doe vrijwilligerswerk. Dan kom je jezelf op allerlei manieren tegen terwijl je jezelf ook nog eens nuttig maakt voor anderen!
14. Begin met een cursus die duidelijk buiten je comfort zone ligt. Van bomenknuffelen tot zelf ruimteraketten bouwen!
15. Durf voortaan te onderhandelen over prijzen waar dat mogelijk is. En het is vaker mogelijk dan je zou denken.
16. Vraag aan een willekeurige voorbijganger welk jaar het is. Alsof je een tijdreiziger bent!
17. Kijk geen nieuws voor een maand. En gooi meteen je tv de deur uit, lekker gek.
18. Schakel je telefoon uit voor twee dagen. En ja, dat is misschien wel de meest enge tip die ertussen staat!
19. Wees dapper en overwin een grote angst. Laat bijvoorbeeld een spin op je hand lopen (in een gecontroleerde omgeving met iemand die je vertrouwt, en die niet bang is voor spinnen).
20. Leer iets waar je normaal gesproken geen interesse in hebt, zoals een taal of programmeertaal, en ontdek hoe interessant het is.
21. Ga op de grond liggen in een openbare plek, en sta vervolgens op alsof er niets aan de hand is.
22. Word lid van [CouchSurfing](#), en ontvang een CouchSurfer in je huis. En ga daarna zelf op stap.
23. Woon een paar maanden in een ander land, liefst op een ander continent.
24. Ga naar een netwerkborrel en spreek zoveel mogelijk mensen. Niet voor de connecties, maar om gewend te raken aan het ontmoeten van nieuwe mensen.
25. Zeg ja tegen de volgende uitnodiging waar je normaal nee tegen zou zeggen.
26. Geef een verslaving op voor twee weken. Zoals koffie, suiker, internet, Netflix of een game. Of, jawel daar is hij weer: je smartphone.
27. Vertel iemand die je mooi vindt dat je diegene mooi vindt. Ja, dat is awkward, maar het zal gewaardeerd worden.
28. Spreek een week alleen maar Engels. Of Chinees, wat je wil.
29. Ga op zoek naar een leuke groep mensen met dezelfde interesses, en word onderdeel van die groep door deel te nemen aan een event of meetup.
30. Vertel je partner over een geheime seksuele fantasie, en voer die fantasie samen uit.
31. Sta om zes uur op, en ga naar buiten om hard te lopen, te wandelen of te fietsen.
32. Reis in je eentje. Al is het maar voor een paar dagen.
33. Draag iets raars en ga naar buiten, en doe net alsof er niets aan de hand is.
34. Lees een biografie van een persoon waar je eigenlijk best wel een hekel aan hebt.
35. Durf de controle van een belangrijk project los te laten, en vertrouw andere mensen om het te doen.