

Uit je comfortzone

Soms is het fijn om uit je comfortzone te komen. Dit kan zijn door een bijzondere film te kijken, een wandeling te maken in een buurt die je niet kent of door een gerecht te koken waar je nog nooit van gehoord hebt. Maar de beste oplossing is nog altijd: een reis maken.

Ap Dijksterhuis heeft een boek geschreven: *Wie (niet) reist is gek*. Dijksterhuis is hoogleraar psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Hij heeft een onderzoek gedaan naar de effecten van reizen. Hij heeft ontdekt dat het alleen maar positieve effecten heeft om regelmatig uit onze comfortzone te stappen.

‘De comfortzone is een ruststand,’ zegt Dijksterhuis. ‘Daar is niks mis mee. Het nadeel is alleen dat je hersenen in een ‘slaapstand’ komen. Daardoor kun je minder creatief worden en ga je minder snel een uitdaging aan.’

Volgens Dijksterhuis hebben we dus nieuwe prikkels nodig om uit de ‘slaapstand’ te komen. Dat kan op allerlei manieren: film, theater, een goed gesprek of door op reis te gaan. Dat laatste heeft de meeste effecten. Nieuwe natuur, nieuwe inzichten, andere culturele gebruiken, ander eten en andere mensen. Dit kan allemaal leiden tot verwondering. En verwondering is een heel nuttige emotie voor onze hersenen.

Woordenlijst

1. comfortzone = Een situatie waarbij iemand zich veilig voelt. Hierdoor kan de persoon vaak goed ontspannen.
2. gerecht= een maaltijd
3. hoogleraar = een academische docent aan de universiteit, een academie of een hogeschool.
4. alleen maar = niks anders dan dit
5. regelmatig = vaak
6. niks mis mee = Het is goed.
7. slaapstand = het kost weinig energie. Je wordt niet geprikkeld.
8. uitdaging = iets dat moeilijk is.
9. volgens= heeft die persoon gezegd.
10. prikkels= gebeurtenis die tot een verandering / reactie kan leiden.
11. allerlei = allemaal verschillende
12. culturele gebruiken = gewoontes / handelingen die normaal zijn binnen een cultuur.
13. verwondering = ergens verbaasd over zijn, op een positieve manier.
14. nuttig = goed, handig.