

LEAVE YOUR “COMFORT ZONE” - ENTER YOUR “GROWTH ZONE.”

“One can choose to go back toward safety or forward toward growth. Growth must be chosen again and again; fear must be overcome again and again.” ~ Abraham Maslow

DR. DEBI PRASAD ACHARJYA

(Wellness Trainer, Author, Hydration Specialist)

"The comfort zone is a behavioral state within which a person operates in an anxiety-neutral condition, using a limited set of behaviors to deliver a steady level of performance, usually without a sense of risk."

Within the comfort zone, there is not much incentive for people to reach new heights of performance. It is here that people go about routines devoid of risk, causing their progress to plateau.

Life is full of opportunities if you can venture outside your comfort zone, but grabbing hold of them can be difficult.

Sometimes the problem is not being aware of reasons to do so. After all, if the feeling of comfort signifies our most basic needs are being met, why should we seek to abandon it?

What holds people back most of the time is their frame of mind rather than any distinct lack of knowledge.

A growth mindset means recognizing humans as malleable. From this stance, setbacks become opportunities for learning and our potential becomes unlimited.

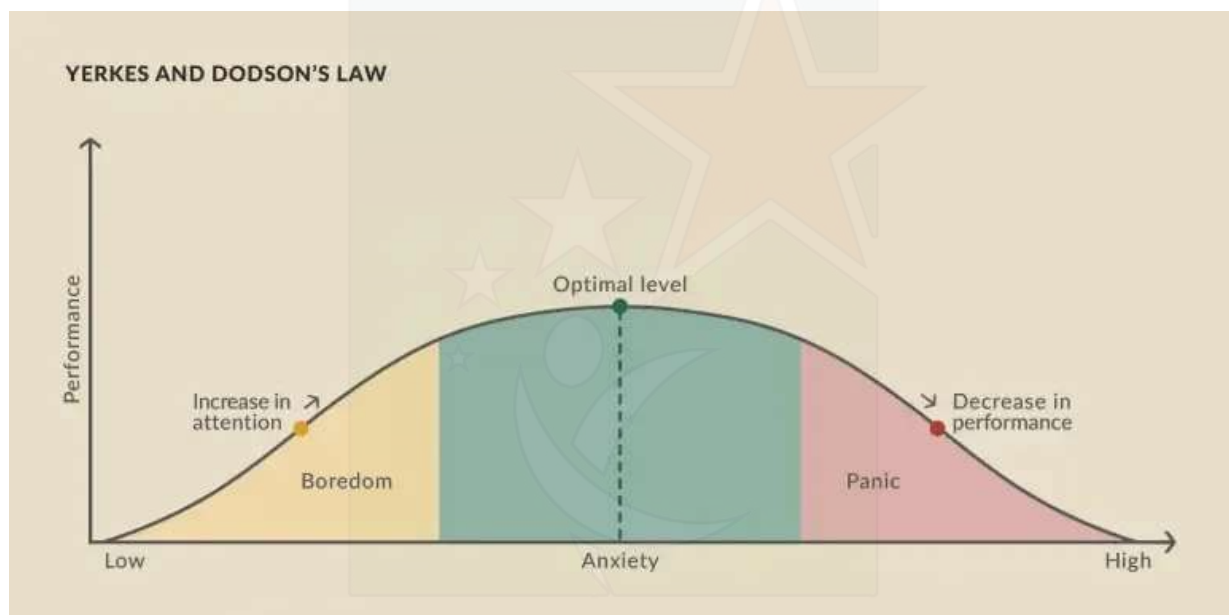
Intentionally leaving the comfort zone goes together with developing a growth mindset. While the fixed mindset keeps us trapped by fear of failure, the growth mindset expands the possible. It inspires us to learn and take healthy risks, leading to positive outcomes across life domains.

We need to reframe the word 'stress.' Physiologically, there is no difference between anxiety and excitement. Both entail a 'stress response,' but whether they are perceived as positive or negative is a matter of labeling.

Society tends to conceptualize all stress as 'bad,' but the idea of 'eustress' or 'positive stress' challenges this. Eustress provides the energy to get through a public speech, go on a romantic date, and so on. These stimuli can be reframed as exciting, propelling us out of the comfort zone.

WHEN LEAVING THE COMFORT ZONE, FEAR DOES NOT ALWAYS EQUATE TO BEING IN THE PANIC ZONE.

As the below diagram shows, fear can be a necessary step enroute to the learning and growth zones:



It takes courage to step from the comfort zone into the fear zone. Without a clear roadmap, there is no way to build on previous experiences. This can be anxiety provoking. Yet persevere long enough, and you enter the learning zone, where you gain new skills and deal with challenges resourcefully.

After a learning period, a new comfort zone is created, expanding one's ability to reach even greater heights. This is what it means to be in the growth zone.

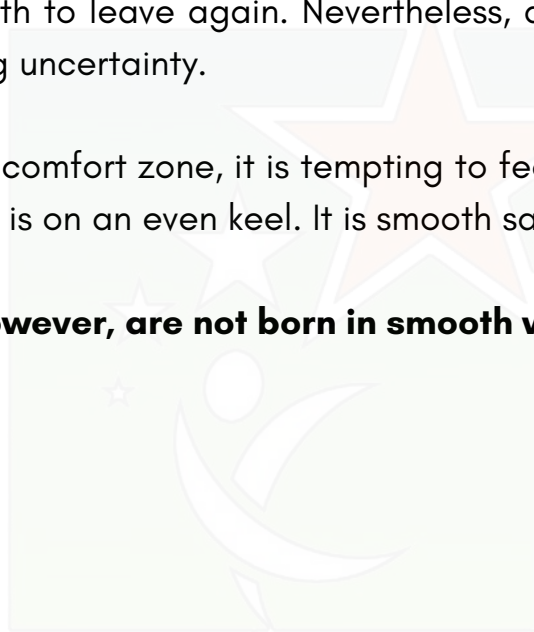
Across every life domain, each person's zones vary in size. To leave your comfort zone, you must appreciate its outer limits. Similarly, you must develop an intuitive sense of where your panic zone lies. Taking on challenges that lie somewhere in between will stretch you, leading to growth and learning.

Understanding and capitalizing on personal strengths can be of great use. Most people have experienced leaving the comfort zone in at least one area of life, and there are usually plenty of insights to be uncovered from this experience.

The process of moving from the comfort zone to a growth zone may not be linear. Peaks, troughs, and plateaus often complicate the journey. Sometimes, we even need to retreat to the comfort zone periodically before mustering the strength to leave again. Nevertheless, appreciating the steps can help in tolerating uncertainty.

While occupying the comfort zone, it is tempting to feel safe, in control, and that the environment is on an even keel. It is smooth sailing.

The best sailors, however, are not born in smooth waters!



success
L I F E C R E A T I O N

THE BENEFITS OF LEAVING THE COMFORT ZONE WILL PROBABLY NOT HAPPEN OVERNIGHT.

It is okay to take small, methodical steps, as well as larger, bolder ones. Leaving behind the comfort zone does not mean recklessly throwing caution to the wind. Every step forward is progress.

Yet the cumulative upward spiral of achievement and confidence can become a potent asset for anyone.

Patently fostering self-awareness while intelligently assessing each zone's boundaries is a sure way to make the process as smooth as possible.

Leaving the comfort zone means a phase of trial and error, during which at least some level of success is inevitable. Experiencing this success builds our self-efficacy, with belief in our ability starting to grow.

Do you find it difficult to take on new challenges and step into the unknown? Does the uncertainty of leaving your current space cause immense fear?

To have a growth mindset is to believe that our most basic abilities can be developed through dedication and hard work.

The core idea is that our nervous systems have a Goldilocks zone of arousal. Too little, and you remain in the comfort zone, where boredom sets in. But too much, and you enter the 'panic' zone, which also stalls progress.



The yellow circle represents our comfort zone. It is the space in which we feel safe and in control. Here, things come easy to us. We know what to do and what to expect. However, no learning or growth takes place here.

To learn and grow, we must leave the comfort zone and step into the fear zone. The fear zone is uncomfortable and uncertain. We do not know what to expect and cannot build on our previous experiences. We may even retreat into our comfort zone if the fear becomes too much. This is the most challenging part of our journey to learning and growth.

If we can muster the courage to endure the fear zone, we come out on the other side, the learning zone. Here we can begin to acquire new skills and learn to deal with challenges and problems, ultimately extending our comfort zone.

When we stay long enough in the learning zone, we begin to experience that we can change and start redefining ourselves in terms of what we can do, achieve, and feel comfortable with. Over time, we enter the growth zone and experience changes on a personal level.

TIPS TO LEAVE THE COMFORT ZONE WITH COURAGE, FEELING THE FEAR, EVENTUALLY TAKING US TOWARD LEARNING AND GROWTH.

Growing your skillset to foster creativity and refresh your self-confidence, as well as increase employability.

Skills like public speaking, negotiation, and leadership can represent a new challenge for many people. Investing in them can build resilience, personal satisfaction, and open more opportunities than ever.

Try a new diet.

Many people want to improve their diets and stop relying on 'comfort foods.' Sticking to a healthy diet can be as challenging as it is rewarding, with self-efficacy growing as you hit milestone goals along the way.

Make traveling to new places a priority.

When you travel, you are forced to expose yourself to new experiences. This is especially true if you get to travel to a totally new country or culture. When you are deep in Italy or Egypt, you cannot easily come across a restaurant serving Indian food. Although you may dislike the discomfort that you feel in the moment, the forced exposure to new stimuli and experiences will enrich your life in ways that you cannot foresee in the moment.

Take workouts to the next level.

Aiming high with exercise is emblematic of leaving the comfort zone and a great way to get the ball rolling.

Get creative.

Anything from designing a seminar to building a business - usually involves an element of risk. Creative endeavors are about stepping into the unknown, with failing and subsequent learning as expected outcomes.

Exercising creativity is a good way to train yourself to have a growth mindset and let go of a need for perfection from the outset.

Challenge your beliefs.

While exploring alternative perspectives can be uncomfortable, it enables growth and insight by challenging entrenched beliefs.

This might take several forms, such as reading varied book genres, diversifying who you talk to, and visiting new places. It is easy to get stuck in our ways, but this can lead to complacency - a hallmark of being in the comfort zone.

Practice honesty.

When employed sensitively, honesty can be a tremendous catalyst for personal growth. Whether being straight with yourself in a private journal or telling someone close how you feel, honesty forces people out of their comfort zone. Through honest communication, we can understand ourselves better and build deeper bonds with others.

THE TAKE-HOME MESSAGE

Recognizing opportunities to leave the comfort zone is not always easy; neither is seizing them with conviction.

It is crucial to cultivate a mindset that lays strong foundations, paving the way toward the growth zone. This includes seeing yourself as inherently adaptable, reframing stress, and believing in your ability to endure fears and doubts.

Every person faces this choice, knowingly or not. You can settle for what you know - the seemingly safe, familiar, and routine. Or you can become receptive to opportunities for growth, challenging your personal status quo and seeing what you are capable of.

When this becomes a habit, the benefits to be reaped throughout life are copious. Not only are disappointments curbed and regrets avoided, but we also reach our highest human potential, acting as an inspiration to others.

“You can only grow if you are willing to feel awkward and uncomfortable when you try something new.” ~ Brian Tracy

अपना "सुविधा क्षेत्र" छोड़ें तथा अपना "विकास क्षेत्र" में प्रवेश करें

“कोई व्यक्ति सुरक्षा की ओर वापस जाना या विकास की ओर आगे बढ़ना चुन सकता है। विकास को बार-बार चुना जाना चाहिए; डर पर बार-बार काबू पाना होगा।” ~अब्राहम मैस्लो

L I F E C R E A T I O N

extend the
comfort zone

realize
aspirations

"आराम क्षेत्र एक व्यवहारिक स्थिति है जिसके भीतर एक व्यक्ति चिंता-तटस्थ स्थिति में काम करता है, प्रदर्शन का एक स्थिर स्तर प्रदान करने के लिए व्यवहार के सीमित सेट का उपयोग करता है, आमतौर पर जोखिम की भावना के बिना।"

सुविधा क्षेत्र के भीतर, लोगों के लिए प्रदर्शन की नई ऊंचाइयों तक पहुंचने के लिए बहुत अधिक प्रोत्साहन नहीं है। यहीं पर लोग जोखिम रहित दिनचर्या अपनाते हैं, जिससे उनकी प्रगति धीमी हो जाती है।

यदि आप अपने आराम क्षेत्र से बाहर उद्यम कर सकते हैं तो जीवन अवसरों से भरा है, लेकिन उन्हें पकड़ना मुश्किल हो सकता है।

कभी-कभी ऐसा करने के कारणों के बारे में जानकारी न होना ही समस्या है। आखिरकार, यदि आराम की भावना यह दर्शाती है कि हमारी सबसे बुनियादी ज़रूरतें पूरी हो रही हैं, तो हमें इसे त्यागने की कोशिश क्यों करनी चाहिए?

जो चीज़ लोगों को अधिकांश समय पीछे रखती है, वह ज्ञान की किसी विशिष्ट कमी के बजाय उनकी मानसिक स्थिति है।

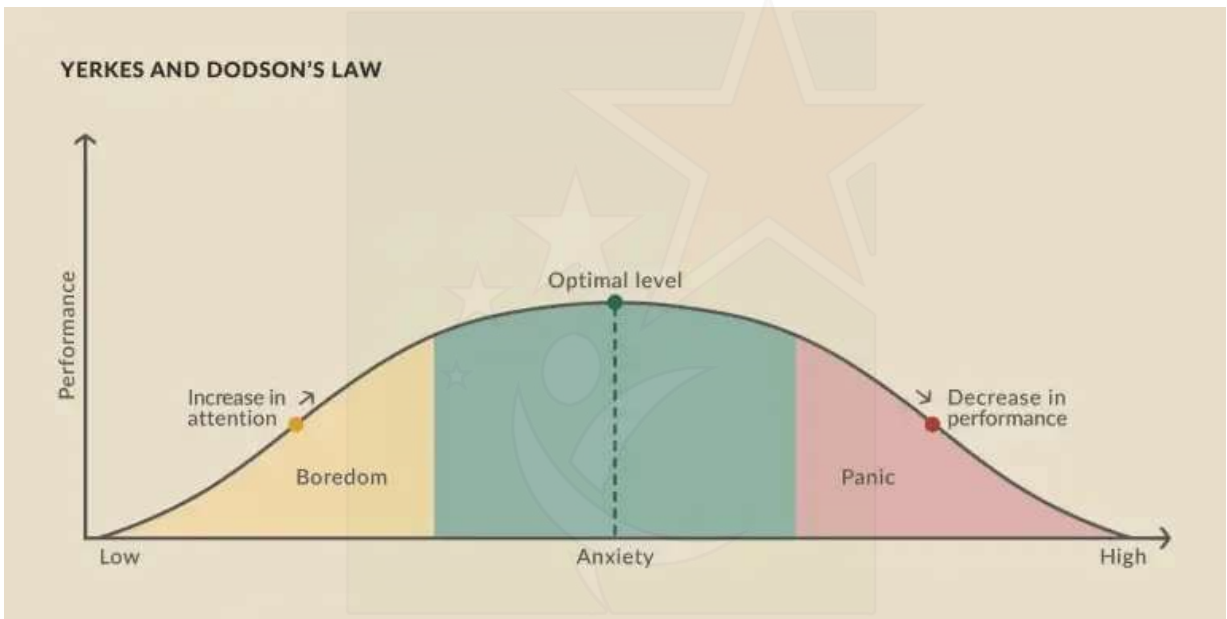
विकास की मानसिकता का अर्थ है मनुष्य को लचीले के रूप में पहचानना। इस रुख से असफलताएं, सीखने के अवसर बन जाती हैं - और हमारी क्षमता असीमित हो जाती है। जानबूझकर आराम क्षेत्र छोड़ना विकास की मानसिकता विकसित करने के साथ-साथ चलता है। जहां एक निश्चित मानसिकता हमें असफलता के डर से फंसाए रखती है, वहीं विकास की मानसिकता संभावनाओं का विस्तार करती है। यह हमें सीखने और स्वस्थ जोखिम लेने के लिए प्रेरित करता है, जिससे जीवन के सभी क्षेत्रों में सकारात्मक परिणाम मिलते हैं।

हमें 'तनाव' शब्द को फिर से परिभाषित करने की आवश्यकता है। शारीरिक रूप से, चिंता और उत्तेजना के बीच कोई अंतर नहीं है। दोनों में 'तनाव प्रतिक्रिया' शामिल है, लेकिन क्या उन्हें सकारात्मक या नकारात्मक माना जाता है, यह वर्गीकृत का मामला है। समाज सभी तनावों को 'बुरा' मानता है, लेकिन 'यूस्ट्रेस' या 'सकारात्मक तनाव' का विचार इसे चुनौती देता है।

समाज सभी तनावों को 'बुरा' मानता है, लेकिन 'यूस्ट्रेस' या 'सकारात्मक तनाव' का विचार इसे चुनौती देता है। यूस्ट्रेस सार्वजनिक भाषण देने, रोमांटिक डेट पर जाने आदि के लिए ऊर्जा प्रदान करती है। इन उत्तेजनाओं को रोमांचक के रूप में पुनः परिभाषित किया जा सकता है, जो हमें आराम क्षेत्र से बाहर निकालती हैं।

“आराम क्षेत्र” छोड़ते समय, डर हमेशा “आतंक क्षेत्र” में रहने के बराबर नहीं होता है।

जैसा कि नीचे दिए गए चित्र से पता चलता है, सीखने और विकास के क्षेत्र में डर एक आवश्यक कदम हो सकता है।



आरामदायक क्षेत्र से भय क्षेत्र में कदम रखने के लिए साहस की आवश्यकता होती है। स्पष्ट रोडमैप के बिना, पिछले अनुभवों पर निर्माण करने का कोई तरीका नहीं है। यह चिंता बढ़ाने वाला हो सकता है। फिर भी लंबे समय तक दृढ़ रहें, और आप सीखने के क्षेत्र में प्रवेश करते हैं, जहां आप नए कौशल हासिल करते हैं और चुनौतियों से कुशलतापूर्वक निपटते हैं।

सीखने की अवधि के बाद, एक नया आराम क्षेत्र बनता है, जिससे व्यक्ति की और भी अधिक ऊंचाइयों तक पहुंचने की क्षमता का विस्तार होता है। विकास क्षेत्र में होने का यही मतलब है।

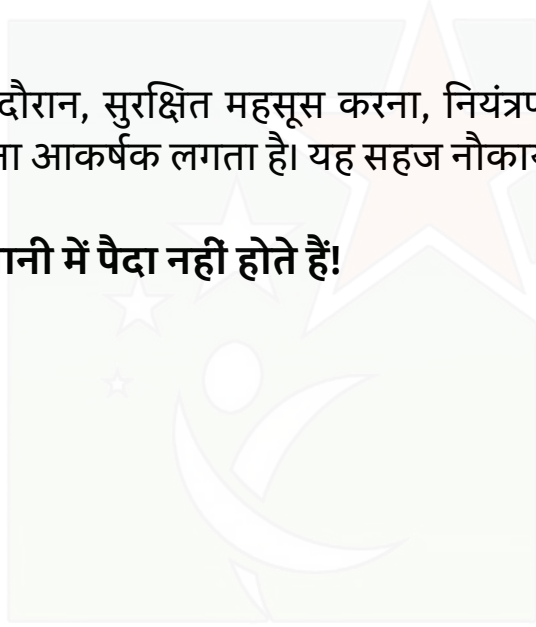
जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में, प्रत्येक व्यक्ति के क्षेत्र आकार में भिन्न-भिन्न होते हैं। अपने आराम क्षेत्र को छोड़ने के लिए, आपको इसकी बाहरी सीमाओं की सराहना करनी चाहिए। इसी तरह, आपको यह सहज ज्ञान विकसित करना होगा कि आपका आतंक क्षेत्र कहाँ स्थित है। बीच में मौजूद चुनौतियों का सामना करने से आपको विकास और सीखने में मदद मिलेगी।

व्यक्तिगत शक्तियों को समझना और उनका लाभ उठाना बहुत उपयोगी हो सकता है। अधिकांश लोगों ने जीवन के कम से कम एक क्षेत्र में आराम क्षेत्र छोड़ने का अनुभव किया है, और इस अनुभव से आमतौर पर बहुत सारी अंतर्दृष्टि प्राप्त होती है।

सुविधा क्षेत्र से विकास क्षेत्र में जाने की प्रक्रिया रैखिक नहीं हो सकती है। चोटियाँ, गर्त और पठार अक्सर यात्रा को जटिल बनाते हैं। कभी-कभी, दोबारा निकलने की ताकत जुटाने से पहले हमें समय-समय पर आराम क्षेत्र में पीछे हटने की भी आवश्यकता होती है। फिर भी, कदमों की सराहना करने से अनिश्चितता को सहन करने में मदद मिल सकती है।

आराम क्षेत्र में रहने के दौरान, सुरक्षित महसूस करना, नियंत्रण में रहना और पर्यावरण एक समान स्थिति में होना आकर्षक लगता है। यह सहज नौकायन है।

सर्वश्रेष्ठ नाविक मौन पानी में पैदा नहीं होते हैं!



success
L I F E C R E A T I O N

कम्फर्ट जोन छोड़ने का लाभ शायद रातोंरात नहीं मिलेगा।

छोटे, व्यवस्थित कदम उठाने के साथ-साथ बड़े, साहसी कदम उठाना भी ठीक है। आरामदायक क्षेत्र को पीछे छोड़ने का मतलब लापरवाही से सावधानी बरतना नहीं है। आगे बढ़ने वाला हर कदम प्रगति है।

फिर भी उपलब्धि और आत्मविश्वास का संचयी उत्थान किसी के लिए भी एक शक्तिशाली संपत्ति बन सकता है।

प्रत्येक क्षेत्र की सीमाओं का समझदारी से आकलन करते हुए धैर्यपूर्वक आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देना प्रक्रिया को यथासंभव सुचारू बनाने का एक निश्चित तरीका है।

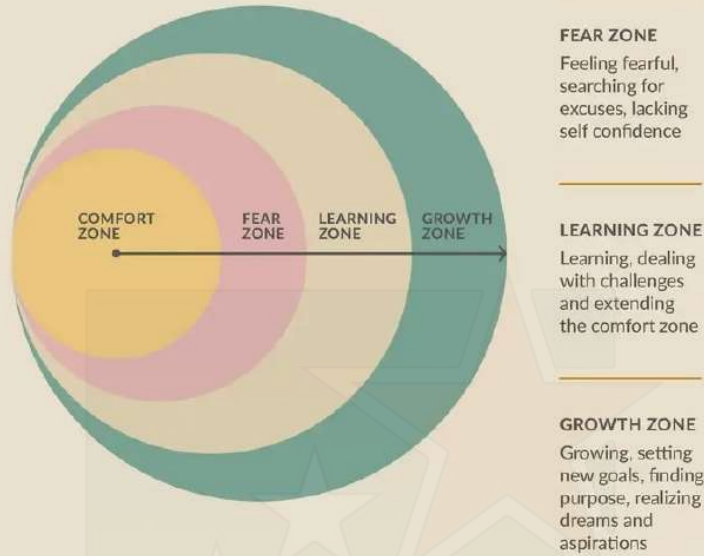
आराम क्षेत्र छोड़ने का अर्थ है परीक्षण और त्रुटि का एक चरण, जिसके दौरान कम से कम कुछ स्तर की सफलता अपरिहार्य है। इस सफलता का अनुभव करने से हमारी आत्म-प्रभावकारिता का निर्माण होता है, हमारी क्षमता में विश्वास बढ़ने लगता है।

क्या आपको नई चुनौतियाँ स्वीकार करना और अज्ञात की ओर कदम बढ़ाना कठिन लगता है? क्या आपके वर्तमान स्थान को छोड़ने की अनिश्चितता अत्यधिक भय का कारण बनती है?

विकास की मानसिकता रखने का अर्थ यह विश्वास करना है कि हमारी सबसे बुनियादी क्षमताओं को समर्पण और कड़ी मेहनत के माध्यम से विकसित किया जा सकता है।

मूलविचार यह है कि हमारे तंत्रिका तंत्र में उत्तेजना का "गोल्डीलॉक्स क्षेत्र" होता है। बहुत कम, और आप आराम क्षेत्र में रहते हैं, जहां बोरियत आने लगती है। लेकिन बहुत अधिक, और आप 'घबराहट' क्षेत्र में प्रवेश करते हैं, जो प्रगति को भी रोकता है।

LEAVING YOUR 'COMFORT ZONE'



PositivePsychology.com

पीला वृत्त हमारे आराम क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करता है। यह वह स्थान है जिसमें हम सुरक्षित और नियंत्रण में महसूस करते हैं। यहां, चीजें हमारे लिए आसान हो जाती हैं। हम जानते हैं कि क्या करना है और क्या अपेक्षा करनी है। हालाँकि, यहाँ कोई सीख या विकास नहीं होता है।

सीखने और बढ़ने के लिए, हमें आराम क्षेत्र छोड़ना होगा और भय क्षेत्र में कदम रखना होगा। भय क्षेत्र असहज और अनिश्चित है। हम नहीं जानते कि क्या अपेक्षा करें और हम अपने पिछले अनुभवों से आगे नहीं बढ़ सकते। यदि डर बहुत अधिक हो जाए तो हम अपने आराम क्षेत्र में भी पीछे हट सकते हैं। यह सीखने और विकास की हमारी यात्रा का सबसे चुनौतीपूर्ण हिस्सा है।

यदि हम भय क्षेत्र को सहने का साहस जुटा सकें, तो हम दूसरी तरफ, सीखने वाले क्षेत्र से बाहर आ जाते हैं। यहां हम नए कौशल हासिल करना शुरू कर सकते हैं और चुनौतियों और समस्याओं से निपटना सीख सकते हैं, अंततः अपने आराम क्षेत्र का विस्तार कर सकते हैं।

जब हम सीखने के क्षेत्र में काफी समय तक रहते हैं, तो हम अनुभव करना शुरू कर देते हैं कि हम बदल सकते हैं और हम जो कर सकते हैं, हासिल कर सकते हैं और जिसमें सहज महसूस कर सकते हैं, उसके संदर्भ में खुद को फिर से परिभाषित करना शुरू कर देते हैं। समय के साथ, हम विकास क्षेत्र में प्रवेश करते हैं और व्यक्तिगत स्तर पर परिवर्तनों का अनुभव करते हैं।

साहस के साथ आराम क्षेत्र छोड़ने, डर को महसूस करने और अंततः हमें सीखने और विकास की ओर ले जाने के सुझाव।

रचनात्मकता को बढ़ावा देने और अपने आत्मविश्वास को ताज़ा करने के साथ-साथ रोजगार क्षमता बढ़ाने के लिए अपने कौशल को बढ़ाएं।

सार्वजनिक रूप से बोलना, बातचीत और नेतृत्व जैसे कौशल कई लोगों के लिए एक नई चुनौती का प्रतिनिधित्व कर सकते हैं। उनमें निवेश करने से लचीलापन, व्यक्तिगत संतुष्टि पैदा हो सकती है और पहले से कहीं अधिक अवसर खुल सकते हैं।

नया आहार आजमाएं।

बहुत से लोग अपने आहार में सुधार करना चाहते हैं और 'आरामदायक खाद्य पदार्थों' पर निर्भर रहना बंद करना चाहते हैं।

स्वस्थ आहार पर टिके रहना जितना चुनौतीपूर्ण हो सकता है उतना ही फायदेमंद भी, जैसे-जैसे आप मील के पत्थर के लक्ष्य हासिल करते हैं, आत्म-प्रभावकारिता बढ़ती है।

नई जगहों की यात्रा को प्राथमिकता दें।

जब आप यात्रा करते हैं, तो आप खुद को नए अनुभवों से परिचित कराने के लिए मजबूर होते हैं। यह विशेष रूप से सच है यदि आपको किसी बिल्कुल नए देश या संस्कृति की यात्रा करने का मौका मिलता है। जब आप इटली या मिस्र में हों, तो आप आसानी से भारतीय भोजन परोसने वाले रेस्तरां को नहीं देख सकते। यद्यपि आप उस असुविधा को नापसंद कर सकते हैं जो आप उस पल में महसूस करते हैं, नई उत्तेजनाओं और अनुभवों के लिए मजबूर संपर्क आपके जीवन को उन तरीकों से समृद्ध करेगा जिनकी आप इस पल में कल्पना नहीं कर सकते हैं।

वर्कआउट को अगले स्तर पर ले जाएं।

व्यायाम के साथ ऊंचे लक्ष्य रखना आरामदायक क्षेत्र छोड़ने का प्रतीक है और गेंद को घुमाने का एक शानदार तरीका है।

रचनात्मक हो।

किसी सेमिनार को डिज़ाइन करने से लेकर व्यवसाय बनाने तक कुछ भी - आमतौर पर जोखिम का एक तत्व शामिल होता है। रचनात्मक प्रयास अज्ञात की ओर कदम बढ़ाने के बारे में हैं, जिसमें विफलता और उसके बाद अपेक्षित परिणाम के रूप में सीखना शामिल है।

रचनात्मकता का प्रयोग अपने आप को विकास की मानसिकता के लिए प्रशिक्षित करने और शुरू से ही पूर्णता की आवश्यकता को दूर करने का एक अच्छा तरीका है।

अपने विश्वासों को चुनौती दें।

जबकि वैकल्पिक दृष्टिकोण की खोज करना असुविधाजनक हो सकता है, यह स्थापित मान्यताओं को चुनौती देकर विकास और अंतर्दृष्टि को सक्षम बनाता है।

इसके कई रूप हो सकते हैं, जैसे विभिन्न प्रकार की पुस्तक पढ़ना, आप किससे बात करते हैं उसमें विविधता लाना और नई जगहों पर जाना। हमारे तरीकों में फंसना आसान है, लेकिन इससे आत्मसंतुष्टि पैदा हो सकती है - आराम क्षेत्र में रहने की एक पहचान।

ईमानदारी का अभ्यास करें।

जब संवेदनशीलता से काम लिया जाए, तो ईमानदारी व्यक्तिगत विकास के लिए एक जबरदस्त उत्प्रेरक हो सकती है। चाहे किसी निजी पत्रिका में अपने बारे में सीधे बात करना हो या किसी करीबी को यह बताना हो कि आप कैसा महसूस करते हैं, ईमानदारी लोगों को उनके आराम क्षेत्र से बाहर लाती है। ईमानदार संचार के माध्यम से, हम खुद को बेहतर समझ सकते हैं और दूसरों के साथ गहरे संबंध बना सकते हैं।

घर ले जाने का संदेश

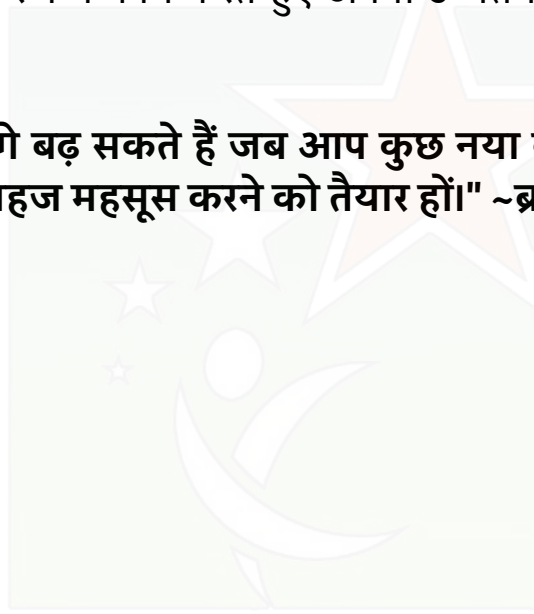
आराम क्षेत्र छोड़ने के अवसरों को पहचानना हमेशा आसान नहीं होता है; न ही उन्हें दृढ़ विश्वास के साथ जब्त कर रहा है।

ऐसी मानसिकता विकसित करना महत्वपूर्ण है जो मजबूत नींव रखे और विकास क्षेत्र की ओर मार्ग प्रशस्त करे। इसमें खुद को स्वाभाविक रूप से अनुकूलनीय देखना, तनाव को फिर से परिभाषित करना और डर और संदेह को सहन करने की अपनी क्षमता पर विश्वास करना शामिल है।

प्रत्येक व्यक्ति को इस विकल्प का सामना करना पड़ता है, चाहे वह जानते हुए भी हो या नहीं। आप जो जानते हैं, उसे स्वीकार कर सकते हैं - जो प्रतीत होता है कि सुरक्षित, परिचित और नियमित है। या आप विकास के अवसरों के प्रति ग्रहणशील बन सकते हैं, अपनी व्यक्तिगत यथास्थिति को चुनौती दे सकते हैं और देख सकते हैं कि आप क्या करने में सक्षम हैं।

जब यह एक आदत बन जाती है, तो जीवन भर इसके लाभ प्रचुर मात्रा में मिलते हैं। न केवल निराशाओं पर अंकुश लगाया जाता है और पछतावे से बचा जाता है, बल्कि हम दूसरों के लिए प्रेरणा के रूप में कार्य करते हुए अपनी उच्चतम मानवीय क्षमता तक भी पहुंचते हैं।

"आप केवल तभी आगे बढ़ सकते हैं जब आप कुछ नया करने की कोशिश करते समय अजीब और असहज महसूस करने को तैयार हों।" ~ब्रायन ट्रेसी



success
L I F E C R E A T I O N



“Inaction breeds doubt and fear. Action breeds confidence and courage. If you want to conquer fear, do not sit home and think about it. Go out and get busy.” ~ Dale Carnegie



“निष्क्रियता संदेह और भय को जन्म देती है। कार्रवाई से आत्मविश्वास और साहस पैदा होता है। यदि आप डर पर विजय पाना चाहते हैं तो घर बैठकर इसके बारे में न सोचें। बाहर निकलो और व्यस्त हो जाओ।” ~ डेल कार्नेगी

**LEAVE YOUR “COMFORT ZONE”
- ENTER YOUR “GROWTH ZONE.”**



Dr. Debi Prasad Acharjya
Wellness Trainer, Hydration
Specialist & Author

 <https://successlifecreation.com/>

 <https://www.youtube.com/channel/UCiEVBIOrcaI1VbyXQwoRnILA>

 facebook.com/successlife.creation