

be helpful in the long run⁴². It's essential for those seeking personal growth. How can you expect to become a better you if you're content⁴³ doing the same thing over and over again?

Prepare to Plunge

So we know why leaving your comfort zone is worth it. But how can you actually convince yourself to⁴⁴ take on those terrifying responsibilities⁴⁵ that you've always shirked⁴⁶ before? First, you have to look in the mirror and be honest with yourself. Why did you turn down⁴⁷ that new project, or avoid that networking⁴⁸ event? Were you really too busy, or were you just unwilling⁴⁹ to do something that seemed a tad⁵⁰ risky? If fear is motivating you to avoid certain things, make sure you're aware of⁵¹ that. Don't make up⁵² excuses⁵³ just to make yourself feel better. You'll never overcome⁵⁴ inaction⁵⁵ if you're constantly justifying⁵⁶ it.

Next, find a way to turn new challenges into⁵⁷ more manageable⁵⁸ situations that suit⁵⁹ your skills. Maybe you loathe⁶⁰ public speaking, but you're perfectly comfortable talking in smaller groups. Find opportunities to converse⁶¹ in smaller circles, maybe in the hallway during a large gathering⁶². Some people don't want to step up to the plate⁶³ as a leader but enjoy healthy competition⁶⁴. They can find low-stakes⁶⁵ activities, like team-building exercises, where they can briefly⁶⁶ act as leaders and then go about their day⁶⁷. Don't view all scary tasks as monoliths⁶⁸ that must be

conquered⁶⁹ – you can make all kinds of⁷⁰ tasks more digestible⁷¹ and suitable⁷² to you.

Once you've done this, you're ready to finally take the plunge⁷³. Push yourself to leave your comfort zone, but take baby steps⁷⁴. For example, if you abhor giving presentations, signing up to speak at a major conference might be biting off more than you can chew⁷⁵.

⁴⁸ **networking** 'netwɜ:kɪŋ **nawiązywanie kontaktów (np. biznesowych)**

⁴⁹ **unwilling** ʌn'wɪlɪŋ **niechętny**

⁵⁰ **a tad X** ə 'tæd **odrobinę, nieco (pot.)**

⁵¹ **aware of sth** ə'weə(r) əv 'sʌmθɪŋ **świadomy czegoś**

⁵² **to make sth up** tə meɪk 'sʌmθɪŋ ʌp **tu: wymyślać coś, wynajdywać coś**

⁵³ **excuses** ɪk'skju:zɪz **wymówki**

⁵⁴ **to overcome sth** tu, əvə'kʌm 'sʌmθɪŋ **pokonać coś, przezwyciężyć**

⁵⁵ **inaction** ɪn'æksjən **bezzczynność**

⁵⁶ **to justify sth** tə 'dʒʌstɪfaɪ 'sʌmθɪŋ **uzasadnić coś, wytłumaczyć**

⁵⁷ **to turn sth into sth** tə tɜ:n 'sʌmθɪŋ 'ɪntə 'sʌmθɪŋ **zmienić coś w coś**

⁵⁸ **manageable** 'mænɪdʒəbl **wykonalny, realny**

⁵⁹ **to suit sth** tə su:t 'sʌmθɪŋ **pasować do czegoś**

⁶⁰ **to loathe sth** tə læʊð 'sʌmθɪŋ **nienawidzić czegoś**

⁶¹ **to converse** tə kən'vɜ:s **rozmawiać**

⁶² **gathering** 'gæðərɪŋ **spotkanie**

⁶³ **to step up to the plate** tə step ʌp tu ðə plæt **stanąć na wysokości zadania**

⁶⁴ **competition** ,kɒmpə'tɪʃn **rywal, konkurencja**

⁶⁵ **low-stakes** læʊ steɪks **o niskie stawki (np. gra), niezbyt ryzykowny**

⁶⁶ **briefly** 'brɪfli **krótko**

⁶⁷ **to go about one's day** tə ɡəʊ ə'baʊt wʌnz deɪ **działać jak co dzień, spędzić dzień jak zwykle**

⁶⁸ **monolith** 'mɒnəlɪθ **monolit**

⁶⁹ **to conquer sth** tə 'kɒŋkə(r) 'sʌmθɪŋ **pokonać coś, przezwyciężyć; podbić coś, zawojować**

⁷⁰ **all kinds of X** ɔ:l kaɪnz əv **najróżniejsze X**

⁷¹ **digestible** daɪ'dʒestəbl **do strawienia, do spożycia; tu: dający się ogarnąć**

⁷² **suitable** 'su:təbl **odpowiedni**

⁷³ **to take the plunge** tə teɪk ðə plʌndʒ **dać nura, zdecydować się na poważny krok**

⁷⁴ **to take baby steps** tə teɪk 'beɪbi steps **posuwać się małymi krokami, robić małe kroczki, nie spieszyć się z czymś**

⁷⁵ **to bite off more than you can chew** tə baɪt əf mɔ:(r) ðæn ju kən tʃu: **porwać się z motyka na słońce**

⁴² **in the long run** ɪn ðə 'lɒŋ rʌn **na dłuższą metę**

⁴³ **content doing sth** kən'tent 'du:ɪŋ 'sʌmθɪŋ **zadowolony z robienia czegoś**

⁴⁴ **to convince sb to do sth** tə kən'vɪns 'sʌmbədi tə du 'sʌmθɪŋ **przekonać kogoś do zrobienia czegoś**

⁴⁵ **responsibility** rɪˌsponsə'bɪlɪti **obowiązek**

⁴⁶ **to shirk sth** tə ʃɜ:k 'sʌmθɪŋ **uchylać się od czegoś**

⁴⁷ **to turn sth down** tə tɜ:n 'sʌmθɪŋ daʊn **odmówić czegoś, odrzucić coś**

OGIĄDAJ VIDEO



business-english.com.pl

NAGRANIA MP3



KOD DOSTĘPU:
rpz

LUB ODSŁUCHAJ
NA STRONIE
business-english.com.pl

POBIERZ CZYTNIK KODÓW
COLORFUL MEDIA PL / CZYTNIK