

## egoguiden

Bjud in slumpen och ge plats för överraskningar i livet. Sommar och semester är ett utmärkt tillfälle att pröva nya vägar.

Här är 20 tips för dig som längtar efter att något nytt ska hända.

TEXT: ERIK OLKIEWICZ

**I** bland känns livet som en raksträcka mellan BB och ATP, som en enda ocean av leda.

Men det finns botemedel - och det är att bryta dina vanor.

Fråga dig själv: Hur ofta följer du bara dina egna fotspår? Alltför ofta, eller hur?

Men det enda vi säkert vet är att om vi gör likadant som vi alltid har gjort får vi de resultat vi alltid har fått. Så enkelt - och så trist är det.

Därför har ego låtit två experter utveckla ett 20-punkters program som hjälper dig att byta riktning och öppna för nya möjligheter.

- Folk behöver inspiration för att bryta mönster, förklarar Stefan Engseth, kreativitetskonsult på Detective-Marketing.com, som både skrivit bok och föreläser om kreativitet.

- Om man inte förväntar sig det oväntade kommer man aldrig att hitta det, säger Jack Hansen, som är reklamman på Satellit.se.

**BESIKTIGA DIN LIVSSITUATION** då och då och gör något åt den, menar de.

- När du är mellan sex och fyra år ifrågasätter du ständigt din omgivning. "Varför är det förpackat så?", "Varför gör han så?" och så vidare. Jag har stannat i det stadiet av utvecklingen, säger Stefan.

Om du vill bryta mönster är en tärning ett bra hjälpmedel. Att låta slumpen besluta är ett sätt att komma i kontakt med nuet och reflektera över dina val, säger han.

Du kan också använda tärningen som reflektion. "Hur många mönster har jag egentligen? Hur ofta går jag i mina egna fotspår?"

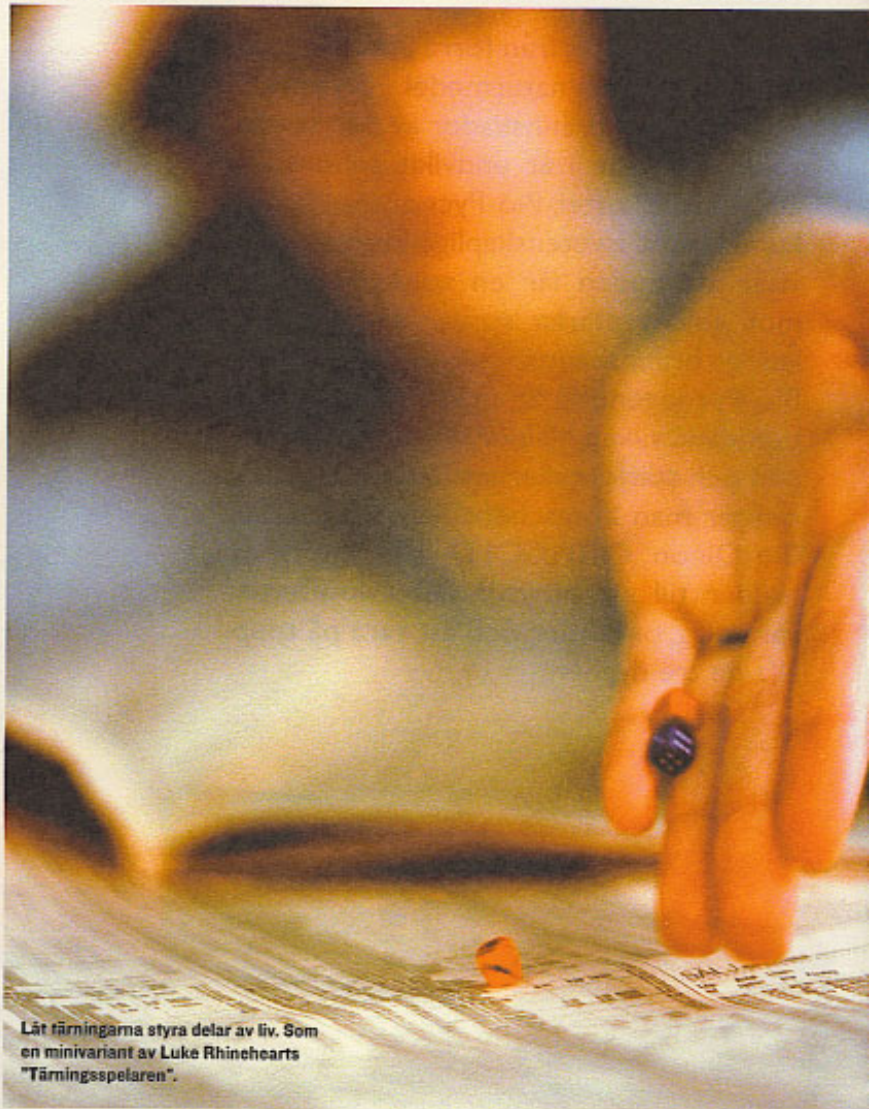
Att vara tillsammans med barn är oerhört bra för att bryta mönster, tycker Stefan - vars egen mentor är Erik, 3 år.

-Han ger mig goda råd i livet och jag använder mig av det han säger.

Idéerna intill kan du införliva i vardagslivet, på jobbet och i familjen.

# Må bättre - låt slumpen avgöra

LYCKAN KAN LIGGA ETT TÄRNINGSKAST BORT



Låt tärningarna styra delar av liv. Som en minivariant av Luke Rhinehearts "Tärningsspelaren".

## 20 SÄTT ATT BRYTA TRISTESSEN

- 1 Börja med att ta god tid på dig. Först då har du tid att ha kul.
- 2 Nästa gång du åker buss eller tunnelbana, prova att prata med någon du inte känner. Kanske får du en ny vän – eller åtminstone en ny infallsvinkel.
- 3 Åk till en stadsdel du sällan är i. Ta en promenad och upptäck butiker och kvarter du inte visste fanns.
- 4 Anmäl dig till "fel" kurs, en som du egentligen aldrig skulle fundera över normalt. Upptäck nya kunskaper. Varför inte magdans?
- 5 Gå in på närmaste bibliotek och låna den första bok du ser när du kommer in.
- 6 Byt radiokanal. Prova och hör vad som händer om du lyssnar på P2 en hel kväll.
- 7 Läs böcker från slutet i stället för från början.
- 8 Lämna klockan och mobilen hemma och försök klara dig ändå.
- 9 Stanna kvar, i stället för att snabbt rusa i väg från ditt barns dagis.
- 10 Lev hemma i stan, som om du var utomlands på semester. Se dig omkring, unna dig att bara strosa runt och koppla av – eller gå på det där muséet du alltid tänkt hinna "sedan nån gång".
- 11 Uppvakta någon som du absolut inte tror är intresserad av dig. Kanske upptäcker du en helt ny sorts kärlek?
- 12 Gå i god tid till olika möten och evenemang, så får du chans både till en stunds eftertanke och oväntade möten med andra "utanför protokollet".
- 13 Sök medvetet upp olikheter – stanna inte alltid i tryggheten med sådant och sådana som stämmer överens med vad och den du är i dag.
- 14 Slå en kullerbytta var dag du vaknar. Starta dagen upp och ner genom att väcka barnet i dig.
- 15 Tälta inomhus en natt och lyssna på en exotisk skiva. Dröm dig bort i en gratis semester.
- 16 Gå oftare på blinddejt. Och stäm möte med kompisar på deras jobb ibland – för att utöka ytan runt dig.
- 17 Häng på gänget när du ser en möhippa eller svensxa på stan. Det kan bli ett unikt möte.
- 18 Sväng av vägen vid en avfartsskylt till en plats du aldrig besökt.
- 19 Gör en Gevalia. Gå på oväntat besök till grannen.
- 20 Byt lägenhet för en vecka med en vän. Eller rum med varandra i familjen. Ny miljö stimulerar sinnen.



"Tjenare sulan, läget?" Börja tala med okända på tunnelbanan eller bussen om du vill bryta tristessen.