

AGERA PÅ IMPULS

Det är dags att bli spontan – annars finns risken att du ångrar dig...

Handen på hjärtat – när gjorde du senast något spontant? Enligt en ny undersökning undviker en av fem av oss alla former av spontanitet, och kan inte ens minnas när vi sist agerade impulsivt. Tanken på att strunta i allt vad försiktighet heter – eller gud förbjude; släppa planen helt och hållet – blir helt enkelt för mycket för många av oss. Vi föredrar att planera i förväg i god tid och bocka av uppgifterna på en att göra-lista.

Undvik ånger

Men innebär det här att vi går miste om något? Så gott som garanterat. Samma undersökning visar nämligen att hälften av oss "lever med djup ånger" över att inte ha tagit oväntade erbjudanden eller möjligheter i det förflutna. Du kanske tackade nej till det där spontan-erbjudandet om att testa paragliding. Kanske tackade du även nej till den där konsertbiljetten för att du var trött och redan hade middagen i mikron. Eller så sökte du aldrig det där jobbet eftersom du inte kände dig tillräckligt kompetent. Oavsett vilket, så brukar den

här typen av missade möjligheter ha en tendens att förfölja oss i årtal efteråt.

Inte övertygad än? En undersökning som genomförts på uppdrag av reseföretaget Snaptrip visar att de två tredjedelar som i undersökningen beskrev sig som spontana även beskrev sig själva som "lyckliga" eller till och med "våldigt lyckliga". Och de som agerar på impuls på jobbet har 50 procents större chans att knipa en chefsposition, jämfört med sina försiktigare kollegor. Det verkar alltså som om framgång kommer till dem som vågar ta chansen när de ser den, istället att göra som de andra och ta ett steg tillbaka och väga för- och nackdelar mot varandra.

Det här är dock inte samma sak som att vara oförsiktig. "Om du alltid tänker innan du agerar, så innebär det att du är medveten om ditt eget ansvar och har förståelse för att ditt handlande påverkar din omgivning", säger livscoachen Olga Levancuka. **"Men om du däremot aldrig – eller väldigt sällan – fattar några spontana beslut tyder det på att du inte gillar förändringar, och**



att du riskerar att köra fast i gamla hjulspår."

"På samma sätt som att din kropp behöver träning, så behöver ditt känslomässiga välbefinnande också tränas, och att vara spontan är ett av sätten att göra detta. Att öva på att ta risker förbättrar din förmåga att upptäcka och känna igen möjligheterna när de dyker upp – oavsett om det gäller i jobbet, dina relationer eller i ditt sociala liv – du utvecklar helt enkelt din intuition när det gäller att vara på rätt plats vid rätt tillfälle."

Vet du inte om du ska satsa eller strunta i det när en möjlighet visar sig? Testa att fråga dig själv hur du skulle känna för det imorgon, nästa vecka och om ett år. Om du struntar i en utekväll för att du är trött, så kommer du troligtvis över det ganska snabbt. Men om du struntar i en sista-minuten-resa, ett spännande nytt jobb eller chansen att berätta

för någon hur mycket du tycker om hen innan personen ifråga ger sig iväg utomlands, så kan det hända att du faktiskt ångrar dig.

Var spontan

Visst har planer sin plats i livet – men livet går ju inte alltid enligt plan. Om ett plötsligt hinder, som ett inställt tåg eller dåligt väder, hindrar dig från att göra något, blir du tvungen att hantera det. Du vet alltså redan att du kan hantera det oväntade. Så varför inte använda dig av samma förmåga när en plötslig möjlighet eller ett erbjudande kommer din väg?

"När det kommer till att fatta beslut om att söka ett jobb, gå på en dejt, resa på egen hand eller starta eget företag, så kan du verkligen tjäna på att vara spontan", insisterar Levancuka. "Det innebär att vara modig och lära sig tacka ja till de möjligheter som dyker upp." Eller om vi säger det så här: känn rädslan men gör det ändå... ■

FRÅN SJÄLVHJÄLPSBOKHYLLAN

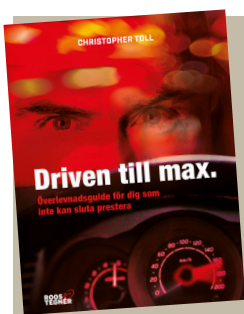
I varje nummer av Hälsa & Fitness tar vi hjälp av en bok som har koll.

Den här månaden tar vi en titt på *Driven till max. Överlevnadsguide för dig som inte kan sluta prestera* (Roos & Tegnér) av Christopher Toll.

Den här boken är till för dig som har ett starkt engagemang, gärna antar utmaningar, älskar att nå resultat och hatar att misslyckas. MEN. Du anar

samtidigt att din okuvliga energi skulle kunna ha en baksida och kan anstränga dina relationer, skapa osund press och belasta din hälsa.

KORTFATTAT: När bokens författare svimmade på en toalett och upptäckte ett hjärtfel blev det ett uppvaknande och en vändpunkt.



TEXT: Jane Murphy och Sara Vefriddsson FOTO: Getty Images