

#### Soulaima

**Gourani** født 1975, virksomhedsrådgiver, står på listen over de 20 mest markante tænkere i Norden. Hun vinder internationale lederpriser - og lægger vasketøj sammen. Er danskmarokkaner og bor på Nørrebro med sit livs kærlighed igennem 20 år, har to små krudtugler og elsker at dyrke sport!

# SKRUB UD AF KOMFORTZONEN

**H**jemme i vores lille familie har vi et par leveregler, der skal gøre det svært for os at blive dumme og dovne vanedyr. Vi tror nemlig på, at det er vigtigt at forny og forandre i sit liv for at bevare gnisten, sulten og nysgerrigheden.

Regel nummer 1: Vi må ikke gentage en succes.

Regel nummer 2: Hvert år skal vi gøre noget, vi er bange for.

Lad mig begynde med regel nummer 1. Det er så let at bestille den samme pizza som sidst og vælge den samme gode sommerferie som sidste år. Vi mennesker har en tendens til at gentage en succes. Konsekvensen er, at vi ikke går nye veje og derfor ikke

af frygten for det ukendte. Og det er tragisk, da forandring netop kræver evnen til at forholde sig til noget nyt.

Folk plejer at le, når jeg fortæller dem, at vi mennesker pr. automatik bliver dummere og dovnere, som årene går, medmindre man selv modstår det og gør noget ved det.

Med et glimt i øjet hentyder jeg til, at vi alle stræber efter at leve et så behageligt liv som muligt, og at vi stort set alle henter ny viden fra de samme steder.

Du har et stort ansvar for at ryste posen og leve dit liv på en sådan måde, at du ikke reproducerer gammel viden og kun ser og læser det, du plejer.

Regel nummer 2 går ud på, at jeg årligt giver mig selv en kæmpestor udfordring. Gerne én, jeg er bange for.

I år gav jeg mig selv den udfordring at få lært at stå på ski. Jeg hader ski. Jeg tilmeldte mig derfor verdens næststørste skimaraton. Fire dage før løbet tog jeg til St. Moritz og fik en personlig ski-træner. Fik det lært og gennemførte derefter min første halvmaraton på ski.

Hvornår og hvorfor mister man som menneske sin lyst til eventyr, til nysgerrigt at smage på livet? Hvornår flytter tryghedsnarkomanien og mangeligheden så permanent ind, at vi ikke rykker på livet og opsøger nye spændende, udviklende projekter? Hvad har du lyst til at ryste lidt? ●

☞ *Vi bliver dummere og dovnere, som årene går*

finder nye spændende måder at rejse eller spise på.

Når du er liiiiige ved at bestille din yndlingspizza, så tving dig selv til at bestille en anden, eller endnu bedre: Bestil eller lav en helt anden type mad, end du plejer.

Det skærper dine sanser og tvinger dig til at ændre på fastgroede vaner og uvaner.

De fleste af os er bange for at prøve noget nyt. Mennesker lider i den grad

