



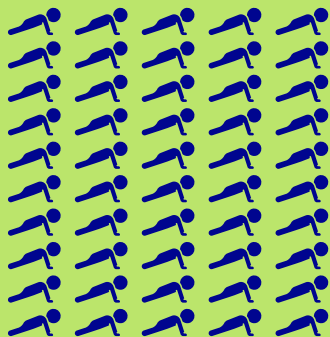
Skapa momentum

Så når du dina mål

Om våra mål känns avlägsna, och vi knappt ens tror på att vi kommer att klara nå dem, kommer vi heller inte att engagera oss tillräckligt mycket för att ens försöka.

Men om vi har målet inom räckhåll är sannolikheten större att vi gör det som behövs för att faktiskt uppnå målet.

Testa det här!



1. Låt oss säga att ditt mål är att göra 50 armhävningar i rad. Känns det omöjligt? Identifiera varför. Kanske beror det på det stora antalet som du är övertygad kommer ta en evighet att nå. Eller så vet du inte ens var du ska börja.



2. Istället för att fokusera på alla dessa armhävningar, sätt ett mindre mål som ligger närmare ditt nuläge. Jobba mot det - fem armhävningar borde vara betydligt mer uppnåeligt.

3. Har du uppnått ditt mål? Chansen är stor att du känner dig ganska positiv och därför mer benägen att fortsätta. Tänk på nästa steg mot ditt större mål. Hur låter fem armhävningar till den här månaden?



Färspanna med svarta bönor och mangochutneysås

8-15

4 port



2 dl snabbkockt råris
1 tsk rapsolja
300 g nötfärs 10%
salt & peppar
1 tsk chilipulver
1 förp (å 400 g) konserverade svarta bönor
300 g grönsaksblandning (ärter/majs/paprika)
2 dl grekisk yoghurt 0%
½ dl mango chutney
½ dl hackade jordnötter

1. Koka ris enligt anvisning på förpackningen.
2. Hetta upp olja i en panna. Bryn färsen tills den är genomstekt. Krydda med salt, peppar och chilipulver.
3. Blanda ner sköljda och avrunna bönor och grönsaksblandningen. Låt allt steka ihop ca 5 minuter tills det är varmt. Blanda ner det kokta riset.
4. Blanda yoghurt med mango chutney.
5. Servera rispannan med mangochutneysås och toppa med jordnötter.