

Omfamna nuet

Hantera bakslag utan att tappa momentum

Vi kommer att stöta på utmaningar och snubbla längs vägen mot målet och när det händer behöver vi veta hur vi ska hantera det. Men ibland avfärdar vi bakslag genom att tänka tankar som “Ja, ja, jag tar tag i det senare” eller “det kommer att ordna sig”. Den här typen av “det-löser-sig-tankar” kan göra att det känns bättre i stunden, men det hjälper inte situationen vi hamnat i.

ATT GÖRA

Har du kommit på dig själv med att vifta bort ett bakslag eller en motgång genom att tänka att du ska ta tag i det sen? Nästa gång det händer kan du ta hjälp av de här stegen för att göra en handlingsplan.

1

Lyssna inåt.

Var uppmärksam på dina tankar efter ett bakslag. Har du en “det löser sig”-attityd och tänker att allt kommer att ordna sig längre fram?

2

Bli specifik.

Om du märker att du puttar dina problem framför dig genom att tänka att “det löser sig”, kan du fråga dig själv vilket nästa steg du bör ta istället. Tänk efter vad du kan göra för att komma på rätt spår igen.

3

Skapa en plan.

Gör en handlingsplan som du är säker på att kunna genomföra genom att fråga dig själv:

Vad ska jag göra?

När ska jag göra det?

Hur ska jag få det att ske?



Kyckling med brysselkål och parmesansås

2-9

4 port



2 dl quinoa
1 msk olivolja
600 g kycklingfilé
salt & peppar
250 g färsk brysselkål
½ dl kapris
2 dl grekisk yoghurt 0%
½ tsk dijonsenap
1 dl finriven parmesan
250 g cocktailtomater

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Koka quinoa enligt anvisning på förpackningen.
3. Hetta upp hälften av oljan i en panna och bryn kycklingfiléerna runt om tills de fått fin färg. Krydda med salt och peppar. Lägg i en ugnsfast form och sätt in i ugnen tills de är genomstekta, ca 15 minuter.
4. Plocka bladen på hälften av brysselkålen och lägg i en skål. Dela resten på hälften, blanda med resterande olja och lägg i en ugnsfast form. Sätt in i ugnen 15 minuter, ta ut och blanda ner den kokta quinoan. Sätt in i ugnen tills brysselkålen fått fin färg och quinoan är lätt rostad, ca 5 minuter.
5. Finhacka kapris och blanda med yoghurt, senap och riven ost. Smaka av med salt och peppar.
6. Klyfta tomater och skiva upp kycklingen.
7. Blanda ihop allt på ett stort fat och servera med såsen.