



Skapa momentum

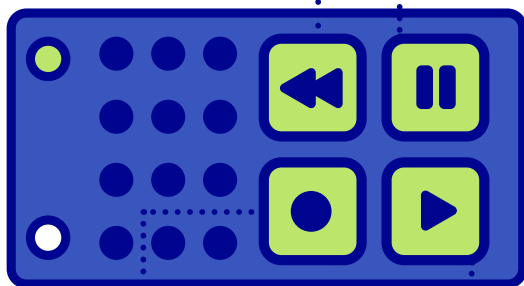
Så slutar du förstöra för dig själv

Ibland gör vi helt enkelt inte som vi tänkt oss. Då är det lätt att anklaga sig själv och tänka "Varför kan jag inte bara göra som jag tänkt? Varför förstör jag för mig själv?" eller "Jaha, samma visa igen. Tänk om jag bara var tillräckligt motiverad". När saker och ting inte går som vi tänkt oss kan det få oss att känna oss frustrerade och det kan stå i vägen för vår framgång. Nästa gång du är i en sådan situation kan du använda stegen nedan för att agera annorlunda.

Testa det här!

1. Föreställ dig att det finns en inspelning av en situation du inte var nöjd med. Spola tillbaka det för ditt inre. Notera vad du gör, vad som händer runt omkring dig och även vad du tänker.

2. Lägg märke till alla ögonblick som kan ha bidragit till den utmanande situationen, dvs de ögonblick där du önskar att du kunde stoppa bandet och ändra vad du gjorde eller hur du agerade.



3. Välj ut en sak du skulle vilja ändra på och "spela in igen". Vad förändrade du?

4. Tryck på play på din nya inspelning. Förändrades ditt resultat i slutändan? Identifiera vad som ledde till din framgång så att du kan upprepa det.

Små semmelmuffins

3

30 st



1 dl socker
3 ägg
2½ dl vetemjöl
1-2 tsk kardemumma
1 tsk bakpulver
1 dl mjölk 0,5%
½ dl rapsolja
80 g mandelmassa
1 dl vispgrädd 40%
10 mandlar

1. Sätt ugnen på 180°.
2. Vispa ägg och socker pösigt.
3. Blanda ner olja och mjölk.
4. Blanda ihop mjöl, bakpulver och kardemumma och tillsätt sedan mjölblandningen lite i taget under omrörning.
5. Fördela smeten i 30 små muffinsformar och sätt in i ugnen ca 10 minuter. Låt svalna.
6. Riv mandelmassan och fördela på muffinsen. Vispa grädd 40% och klicka eller spritsa på. Toppa med hackad mandel.

