



Förankring

Så identifierar du ditt varför

Att sätta mål är viktigt, men att förstå varför du vill nå dina mål är minst lika viktigt. Vi kallar det för ditt “varför”. Det är anledningen till att du vill nå dina mål utifrån vad som är viktigast för dig. Men kan du förklara ditt varför? Följ stegen nedan för att påminna dig själv om vad det är som inspirerar dig.

Testa det här!

1 Svara det som först dyker upp i ditt huvud.

Varför vill du bli hälsosammare? *Jag är trött på att bli andfådd av minsta lilla.*

2 Gräv djupare.

Vad innebär det för dig? Hur skulle ditt liv vara annorlunda? *Jag skulle kunna gå längre sträckor, ta trapporna lättare och säga “ja” till fler aktiviteter.*

3 Fråga dig själv igen.

Varför vill du bli hälsosammare? Ta en stund och fråga dig själv “Varför?” tills du har ett specifikt, personligt och positivt laddat svar. *Jag vill orka mer så att jag kan vara aktiv med familj och vänner.*

4 Gör det till ditt.

När du har svaret på ditt varför*, upprepa det för dig själv igen och igen. Hitta sedan ett sätt att påminna dig om det så fort du behöver en motivations-boost. Skriv t ex ner det och lägg som skärmläckare på din mobiltelefon eller sätt upp det på kylskåpet.

*I takt med att du gör framsteg på din resa kan ditt varför förändras. Stäm av det ofta för att justera så att ditt varför hela tiden känns relevant för dig.





Grillad gazpacho med salladsost och rostat bovete

2-3

4 port



1 röd paprika
1½ kg tomat
1 gurka
1 liten rödlök
2 vitlöksklyftor
2-3 msk sherryvinäger
1 tsk chipotlepasta
salt
1 msk olivolja
4 msk bovete
1 tsk rapsolja
1 knippe gräslök
50 g salladsost 10%

1. Grilla tomat och paprika runt om tills de fått lite färg och precis börjat mjukna.
2. Skala gurka och skiva den. Hacka lök och vitlök. Dela tomat och paprika i mindre bitar. Lägg alla grönsaker i en skål och tillsätt vinäger och chipotlepasta. Mixa till en helt slät soppa. Blanda ner olivolja och smaka av med salt och ev. mer chipotlepasta. Ställ i kylan minst 2 timmar tills den är helt kall.
3. Blötlägg under tiden bovete (minst 1 timme). Låt sedan rinna av.
4. Värm rapsolja i en panna och stek bovetet på medelvärme tills de är gyllene och torra. Salta lätt.
5. Finhacka gräslök.
6. Häll upp soppan i skålar och toppa med smulad ost, gräslök och bovete.