

Uppmärksamma dig själv

Nyttja dina styrkor och håll dig på banan

Många har en tendens att se på det som sker med negativa ögon. Vi fastnar ofta i sådant vi önskar vore annorlunda, istället för att se det som är bra. Det gäller också för hur vi ser på oss själva. Men om vi börjar lägga märke till våra egna styrkor kan vi istället börja se på oss själva med nya ögon och börja agera och hantera motgångar på ett sätt som fungerar för oss själva.

Testa det här!

1 Identifiera en styrka genom att fylla i nedan.



- Jag känner mig som mitt bästa jag när jag _____.
- Jag skulle aldrig ändra _____ hos mig själv.
- _____ är naturligt för mig.

Näm en egenskap som kan relateras till det du svarat ovan. Exempelvis: *Eftertänksam, fokuserad, smart, fördomsfri, kärleksfull, hoppfull, tacksam, stark, kreativ, nyfiken, modig, bestämd, förlåtande.*

Min styrka är att jag är _____.

2 Titta tillbaka på när du använt den här styrkan.



För att påminnas om det och inse dess effekt kan du visualisera vad du gjorde, hur det kändes och vad det ledde till för resultat.

3 För att förankra styrkan i dig själv kan du skriva ner den.



Det kan t ex vara så enkelt som "Jag är fokuserad" eller "Min livslust är min största tillgång".

4 Bekräfta och nyttja din styrkas kraft.



Försök säga det varje morgon för att sätta tonen för dagen, säg det när du står inför en utmaning eller när du behöver peppa dig själv.

Krämig tortellinisallad med skinka och grönsaker

10-11

4 port

400 g färsk tortellini
2 paprikor
500 g cocktailtomater
2-3 salladslök
100 g rökt skinka
2 dl grekisk yoghurt 0%
2 msk crema di balsamico

1. Koka tortellini enligt anvisning på förpackning, låt svalna något.

2. Tärna paprika, halvera tomat och strimla salladslök. Skiva skinka. Blanda ihop yoghurt och balsamico och krydda med salt och peppar.

3. Blanda ihop pasta, grönsaker, skinka och dressing.

