

/ Hantera ohjälpsamma tankar /

# Hur du skiftar fokus och slutar tvivla på dig själv

Det värsta scenariot skulle kunna bli verklighet och du kanske misslyckas med att nå målet du är ute efter. Eller...så *skulle du kunna* övervinna utmaningarna och förändra ditt liv. Låt oss öppna dörr nr 2.

## Testa det här



Nästa gång det värsta scenariot dyker upp i tanken, utmana det!

Så går jag här igen och tänker: "Jag kan inte göra det här - jag kommer att misslyckas."



Gör en helomvändning i dina tankar och tänk på vilka alternativ som finns.

Om du inte misslyckas, vad skulle det innebära? Hur ser framgång ut för dig? Vart för den dig? Hur mår du? Vad gör du?



Zooma in på det du GJORDE när du lyckades.

Lagade du storkok på helgen? Fick du stöd och pepp från någon annan medlem på workshopen? Tog du en promenad innan jobbet de flesta dagarna?



Fokusera på här och nu - och på framtiden.

Av dessa handlingar...




Vad är en sak du **redan gör**, och hur kan du hålla fast vid det?

Vad är något du kan **börja göra**, och vad blir ditt första steg?



## Fänkål- och citronkryddad lax

4 / 4 portioner / 

600 g färskpotatis eller små delikatesspotatisar  
400 g cocktailtomater  
2 zucchini  
2 msk färsk timjan  
1 msk olivolja  
600 g hel laxbit  
1 citron  
2 tsk fänkålsfrön  
1 ½ tsk flingsalt  
65 g ruccola

### Yoghurtsås

2 dl grekisk yoghurt 0%  
2 tsk flytande honung  
1 tsk dijonsenap

1. Sätt ugnen på 150° varmluft.
2. Halvera potatisen (lämna skalet på). Skär zucchini i grova bitar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper tillsammans med tomaterna och blanda med salt, peppar, hackad timjan och hälften av oljan. Sätt in i ugnen 30 minuter.
3. Riv citronskallet ner i en mortel och tillsätt fänkålsfrön och flingsalt. Krossa ihop till ett fint pulver och gnugga på laxen tillsammans med resterande olja.
4. Gör ett tomrum på plåten med grönsaker och lägg på laxen. Sätt tillbaka i ugnen tills laxen är så genomstekt du vill ha den, ca 10 minuter.
5. Blanda ihop yoghurt, honung och senap och smaka av med pressad citron och salt.
6. Toppa plåten med lax och grönsaker med ruccola och ringla över såsen.