



3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

STEG 8

FÖRTROENDET TILL ATT FORTSÄTTA VÄXA



www.3kitchens.eu



Co-funded by
the European Union

Innehåll

- 01 Entreprenörskap är inte ett jobb
- 02 8 sätt att stärka ditt självförtroende i affärer
- 03 Att ta risker
- 04 Bygga motståndskraft
- 05 Definiera framgång
- 06 Lär dig att leva med misslyckanden
- 07 Hitta lyckan i ditt arbete och din affärsverksamhet

This resource is licensed
under CC BY 4.0



Co-funded by
the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use, which may be made of the information contained therein.

Lärandemål – Steg 8 Förtroendet att Fortsätta och att växa

Detta är ditt sista steg på **3 KITCHENS** entreprenörskapslärandeäventyr.

Vi avslutar inte med att dela fler affärsråd, utan med att dela de viktigaste verktygen för att förbli motståndskraftig och realistisk. Din plan är aldrig klar. För att hålla dig kvar i branschen behöver du styrka och vision för den givande vägen framåt. I detta sista steg kommer du att lära dig...

- Förstå hur självförtroende, inställning och motståndskraft påverkar ditt företags långsiktiga framgång
- Lär dig att använda praktiska verktyg för att hantera rädsla, självtvivel och pressen att lyckas
- Reflektera över misslyckanden och hur man kan omvandla dem till nyttig lärdom
- Definiera vad framgång innebär för dig personligen och professionellt
- Återknyt kontakten med det som ger dig energi, mening och glädje i ditt företag
- Inse när det är rätt tid att expandera verksamheten

01

ENTREPRENÖRSKAP ÄR
INTE ETT JOBB – DET
ÄR EN LIVSSTIL

ENTREPRENÖRSKAP ÄR INTE ETT JOBB – DET ÄR EN LIVSSTIL

Entreprenörskap kan vara spännande, kreativt och stärkande, men det är också krävande. Till skillnad från ett jobb du kan lämna vid dörren, påverkar det att vara entreprenör ofta alla delar av ditt liv, från din tid och energi till dina relationer och ditt välbefinnande.

Särskilt för migrantkvinnor medför entreprenörskap unika belöningar och påfrestningar:

- Du kanske jonglerar med familj, kulturell anpassning och begränsade resurser.
- Du kanske bygger ett företag utan ett skyddsnät, eller möter tvivel från andra eller från dig själv.

Som din egen chef finns det ingen garanterad inkomst, ingen utcheckning och ingen annan som tar över när du är trött. Detta gör entreprenörskap lika mycket till en fråga om motståndskraft och självförtroende som affärsplanering. Det är därför vi börjar detta sista steg med att inse verkligheten:

Det här är inte bara arbete. Det är ditt liv.

Ditt välbefinnande måste vara en del av din affärsplan.

ENTREPRENÖRSKAP – STÄRKANDE

Varför? För att entreprenörskap innebär:

- Att fatta hundratals små beslut varje dag, utan att alltid veta det "rätta" svaret.
- Att bära pressen att representera sin kultur eller sitt samhälle genom mat.
- Att inte ha någon reservplan om försäljningen går trögt, lagren tar slut eller barnomsorgen faller igenom.

Men det betyder också:

- Att ha friheten att laga det man tror på.
- Att kunna arbeta på sätt som återspeglar dina värderingar och traditioner.
- Att skapa något som tillhör dig och som ingen kan ta ifrån dig.
- Att bygga något som din familj kan vara stolt över.



Du startar ett livsmedelsföretag OCH du börjar också om

När man ger sig in i entreprenörskap inom mat, särskilt i ett nytt land, handlar det om mer än vinst. **Det handlar om att återta handlingsfriheten.**

- Det handlar om att bevisa ditt värde i ett system som kanske ännu inte ser det.
- Det handlar om att säga: "Mina färdigheter, min historia, min mat – de här spelar roll."

Emotionellt arbete är verkligt

Att driva företag kräver mer än matlagning; det kräver känslomässig styrka. Du behöver

- Modet att visa upp sin mat och sin identitet.
- Energin att återhämta sig från avslag eller kritik.
- Tålamodet att förklara vad man gör, varför det är viktigt och varför det kostar vad det kostar.
- Modet att prissätta sitt arbete rättvist, även när andra ber om rabatter.

Och eftersom du gör det själv bär du allt – inte bara receptet, utan även ansvaret.



Du startar ett livsmedelsföretag OCH du börjar också om

Små steg räknas

Du behöver inte växa snabbt. Du behöver växa stark. Det betyder:

- Att säga nej till saker som inte stämmer överens med din vision.
- Att säga ja till hjälp när det erbjuds.
- Att sätta gränser mellan arbete och vila även när ditt företag är din passion
- Att förlåta sig själv när det är svårt eller långsamt, eller rörigt

Du ligger inte efter; du bygger något nytt. På dina egna villkor.

Omdefiniera framgång

Framgång behöver inte betyda att bli kändiskock eller öppna fem restauranger. Det kan betyda:

- Att ha en pålitlig inkomstkälla
- Att vara känd och respekterad på din lokala marknad
- Stödja din familj utan att ge upp vem du är
- Att trivas med sitt arbete – även om det fortfarande är svårt

02

8 SÄTT ATT ÖKA DITT SJÄLVFÖRTROENDE I AFFÄRER

8 SÄTT ATT ÖKA DITT SJÄLVFÖRTROENDE I AFFÄRER

1. Få klarhet i ditt högre syfte

När du är förankrad i ett starkt syfte blir det lättare att prata om ditt arbete, dela dina erbjudanden och få kontakt med andra. Du marknadsför inte dig själv – du står för något du tror på. Det är där verkligt självförtroende börjar.

2. Sluta vänta på att känna dig självsäker

Många kvinnor tror att de behöver känna sig självsäkra innan de agerar. Men den övertygelsen håller oss fast.

Självförtroende kommer inte först – handling gör det. Sanningen är att du kan känna dig osäker och ändå gå vidare. Du kan vara rädd och ändå dyka upp på en marknad, prata med en kund eller sätta rättvisa priser på din mat. Agera som om du tror på dig själv, även om din röst darrar. Självförtroende kommer ofta efteråt, inte före.



Läsa

Ryan James Lock är en internationell framgångscoach och affärskonsult. 8 sätt att öka ditt självförtroende i affärsvärlden (wisdomtimes.com)

8 SÄTT ATT ÖKA DITT SJÄLVFÖRTROENDE I AFFÄRER

"När jag sålde på en marknad första gången skakade mina händer. Jag tänkte: 'Tänk om ingen köper?' Men jag sa till mig själv, bara ta mig igenom dagen. Och det gjorde jag. Den dagen förändrade allt eftersom jag inte väntade med att känna mig modig. Jag bara dök upp."

Mariam, syrisk hemmakock och cateringfirma, Berlin

3. Fokusera på fördelarna för kunden

När du marknadsför ditt företag, dina produkter eller tjänster, fokusera alltid på fördelarna för kunden. Människor har många valmöjligheter. Om du tydligt visar hur din mat gör deras liv bättre kommer de att komma ihåg dig.

När du fokuserar på att hjälpa någon annan blir det lättare att säga ifrån.

"Jag brukade känna mig blyg när jag berättade för folk om mina kakor. Men sedan såg jag hur många av dem som sa att de smakade som deras mormors. Jag insåg att jag ger dem något de saknar. Det gav mig självförtroendet att prata om det med stolthet."

Farzana, konditor, Italien

8 SÄTT ATT ÖKA DITT SJÄLVFÖRTROENDE I AFFÄRER

4. Förstå: du är inte ditt arbete

Att driva ett livsmedelsföretag är djupt personligt, men du är inte ditt företag. Din mat kan bedömas. Dina priser kan ifrågasättas. Men det betyder inte att du blir avvisad.

När vi knyter vår självkänsla till vårt arbete känns varje bakslag som ett identitetsmisslyckande. Försök istället att se feedback som en del av att utveckla verksamheten, inte som kritik av dig själv. Du får vila. Att försöka igen. Att ändra riktning.

Ditt företag är något du bygger, inte något du är.

"Först, när folk inte köpte, kände jag att jag inte var tillräckligt bra. Men med tiden såg jag det annorlunda. Det är ett stånd, inte ett test av mitt värde. Vissa dagar säljer man mer. Vissa dagar gör man det inte. Jag slutade ta det personligt."

Aisha, gatumatförsäljare, Frankrike

8 SÄTT ATT ÖKA DITT SJÄLVFÖRTROENDE I AFFÄRER

5. Lär dig att älska "nej"

Om du är rädd för att höra "nej" kommer du att ha svårt att växa. Varje avslag känns personligt, särskilt när din mat och kultur står på spel. Men "nej" är inte slutet – det är en del av processen.

Varje gång någon säger nej lär man sig något: hur man förbättrar sin presentation, hur man förklarar sin mat, hur man försöker igen med större tydlighet.

"Först skämdes jag varje gång någon gick förbi mitt stånd utan att köpa. Men jag började fråga: 'Vad fungerade inte idag?' Det hjälpte mig att ändra min presentation. Veckan därpå sålde jag slut."

Eleni, grekisk marknadsförsäljare, Bryssel

8 SÄTT ATT ÖKA DITT SJÄLVFÖRTROENDE I AFFÄRER

6. Kom över din rädsla för avslag

Avslag svider. Men i affärer är det normalt. Det handlar inte alltid om din mat eller ditt värde. Ibland handlar det bara om timing, budget eller smak. Du är fortfarande kapabel, skicklig och förtjänt, även om någon säger nej idag.

”Ett kafé avvisade mig, och jag höll nästan på att sluta. Men en vän påminde mig: det var bara ett 'nej', det är inte slutet. Det andra kaféet sa ja. Det förändrade allt.”

Nadia, syrisk cateringfirma, Paris

7. Spela "Hur skulle jag bete mig..."

Självförtroende handlar ofta om tankesätt. Prova detta: Fråga dig själv: "Hur skulle jag agera om jag trodde att jag kunde göra det här?" Agera sedan på det sättet. Prova det i en dag. Små handlingar förändrar hur du ser dig själv – och hur andra ser dig också.

”Jag brukade känna mig liten på marknader, som om jag inte hörde hemma. Sedan sa jag till mig själv: 'Låtsas att du är självsäker, även bara för idag.' Jag log mer. Pratade mer. Och jag sålde mer. Självförtroende följde handling.”

Anita, jamaicansk food truck-ägare, Rotterdam

8 SÄTT ATT ÖKA DITT SJÄLVFÖRTROENDE I AFFÄRER

8. Öva

Självförtroende är inte en gåva. Det är en färdighet. Du bygger upp det genom att använda det. Börja i liten skala: lägg upp din meny, prata med en främling på en marknad, dela din mathistoria online. Varje modig handling räknas. Fråga dig själv dagligen:

"Hur kan jag öva på självförtroende idag?"

Jag utmanade mig själv att presentera min mat för en ny person varje vecka. Först var jag nervös. Men nu är det rutin. Jag tror på min mat eftersom jag fortsatte att **dyka upp.** *Leila, marockansk hemmakock, Milano*

FÖRTROENDE, EN VIKTIG INGREDIENS

Självförtroende är lika, om inte viktigare, i livet än kompetens.

Att vara entreprenör kräver otroligt mycket självförtroende för saker man förmodligen aldrig skulle förvänta sig.

I den här videon diskuterar Erin fem oväntade situationer där du behöver självförtroende inom entreprenörskap, och delar med sig av en personlig erfarenhet som verkligen satte hennes självförtroende på prov.

Klicka
för att
visa



**Utmaningar jag står inför som ung,
svart kvinna och företagare**

[FÖRTROENDE FÖR ENTREPRENÖRSKAP | Utmaningar jag står inför som ung, svart kvinna och företagare](#)

03

ATT TA RISKER

ATT TA RISKER KONTRA ATT VARA RISKABEL

Det är viktigt att förstå skillnaden mellan att ta risker och att vara riskabel.

- Att ta risker är en vanlig del av våra liv. Vi tar på oss vissa risker dagligen för att få värdefulla belöningar. De flesta av oss har lärt oss att lösa denna risk-mot-belöningsekvation snabbt i våra huvuden, och misslyckandefrekvensen är låg.
- Att vara riskfylld är å andra sidan ett beteende som kännetecknas av att man utför slarviga handlingar. Det innebär mycket högre misslyckandefrekvens och allvarigare konsekvenser.

Som kvinnlig entreprenör kommer du ofta att ställas inför svåra beslut. För att hjälpa dig i dessa situationer finns här en effektiv trestegsprocess för att beräkna risk kontra belöning.

BERÄKNA RISKER I 3 STEG

1. Ta bort rädslan för misslyckande

Vi låter ofta rädslan för misslyckande hålla oss tillbaka. Det är den främsta anledningen till att de flesta undviker risker och därför aldrig fattar de nödvändiga besluten.

Du behöver undersöka kostnaden av att inte ta en risk. Har du råd med det?

2. Gör dina beräkningar

När man väger risk kontra belöning måste man räkna bokstavligt.

Titta på alla sätt du kan misslyckas på och vad det kommer att kosta dig. Fundera sedan på hur du kan tänja på gränserna tillräckligt för att göra några misstag och lära dig snabbt. Därifrån, justera din väg och fortsätt. Längs vägen kommer vissa beslut att vara fel, men du kommer att vänja dig vid det. Var öppen för att justera för att komma tillbaka på rätt spår.

3. Låt andra utmana dig

För entreprenörer gäller att ju högre risken är, desto mer arbete finns det att göra. Du kan be andra i ditt nätverk att skapa en lista över anledningarna till varför något inte kommer att fungera. Detta hjälper dig att definiera riskerna tydligare.

LIVSMEDEL OCH DRYCKER: EN 3-STEIGSPROCESS FÖR RISKHANTERING

En artikel med titeln [Mat och dryck: En trestegsprocess för riskhantering | Woodruff Sawyer](#) beskriver ett enkelt ramverk anpassat för livsmedels- och dryckesföretag som marknadsstånd, cateringföretag eller småskaliga produktionsenheter.

1. Identifiera risker

Förstå de unika hot som ditt företag står inför. Dessa kan inkludera problem med livsmedelssäkerheten, utrustningshaveri, låg försäljning, leveransproblem (som ingrediensbrist) eller bristande efterlevnad av regelverk.

2. Bedöm riskpåverkan och sannolikhet

Utvärdera hur sannolik varje risk är och vilken inverkan den kan ha – på kunder, vinster, verksamheter eller rykte. Denna prioritering hjälper dig att fokusera din tid och dina resurser där de är viktigast.

3. Hantera risker strategiskt

Välj om du ska:

Undvik (sluta göra riskabla saker)

Kontroll (implementera säkerhetsrutiner, kvalitetskontroller, HACCP)

Överför (teckna försäkring, dela ansvaret med partners)

Acceptera (förbered dig på små risker med låg påverkan)

SPECIELL RIKTLINJ FÖR LIVSMEDELSSÄKERHET

FORSKA OCH TILLÄMPA EU- OCH LANDSPECIFIKA RIKTLINJER OM LIVSMEDELSÄKERHET

För företag som hanterar och säljer livsmedel är livsmedelssäkerhet en stor risk – både juridiskt och för kundernas hälsa:

Riskbedömning för livsmedelssäkerhet (enligt system som HACCP eller ISO 22000) omfattar:

- Identifiera faror (biologiska, kemiska, fysiska)
- Utvärdera hur sannolika de är och deras allvarlighetsgrad
- Att sätta kontrollpunkter för att förebygga risker

Internationella standarder för livsmedelssäkerhet (som ISO 22000) ger ett strukturerat sätt att bygga och hantera dessa säkerhetssystem, vilket säkerställer spårbarhet, kvalitetsregister och leverantörskontroller.

VARFÖR ÄR RISK VIKTIGT?

Marginalerna i livsmedelsföretag är knappa, och misstag kan bli kostsamma.

En tydlig riskplan hjälper dig att följa säkerhetslagar, skydda kunder och undvika matsvinn

Det skyddar ditt rykte eftersom konsumenterna litar på dig när de ser tydliga säkerhetsåtgärder. Det hjälper dig att planera för oväntade situationer, som en lugn marknadsdag eller ett strömavbrott.

I praktiken: En enkel riskverktygslåda

- **Börja med en checklista** : Lista vanliga risker – matförstöring, saknade ingredienser, låg försäljning, transportproblem, böter
- **Betygsätt varje på skalan 1–5**: Hur troligt är det? Hur allvarligt kan det skada verksamheten?
- **Lägg till åtgärder**:
 - **Hög risk**: implementera strängare rutiner för livsmedelssäkerhet, kylkontroller
 - **Medelrisk**: överväg försäkringsskydd
 - **Låg risk**: övervaka och återbesök efter en månad
- **Granska varje månad**: Särskilt när du lägger till en ny rätt, öppnar ett stånd eller byter leverantör

04

BYGGA MOTSTÅNDSKRAFT

ATT ÖVERVINNA STRESS

Motståndskraft handlar inte om att låtsas att saker är lätta. Det handlar om att hitta sätt att **fortsätta även när det är svårt.**

För migrantkvinnor som driver livsmedelsföretag innebär motståndskraft att möta språkbarriärer, ekonomiska påtryckningar eller till och med kulturella fördomar, och ändå dyka upp. Fortsätta laga mat. Fortsätta tro på sin dröm.

Så här ser motståndskraft ut i verkliga livet:

- Du anpassar din meny när en ingrediens inte är tillgänglig.
- Du försöker igen efter en marknadsdag utan försäljning.
- Du fortsätter, även när andra tvivlar på dig.



Det finns 7 användbara tips och tekniker som du kan lära dig för att hjälpa dig genom stressen...

01. BLI BÄTTRE PÅ ATT HANTERA FÖRÄNDRING

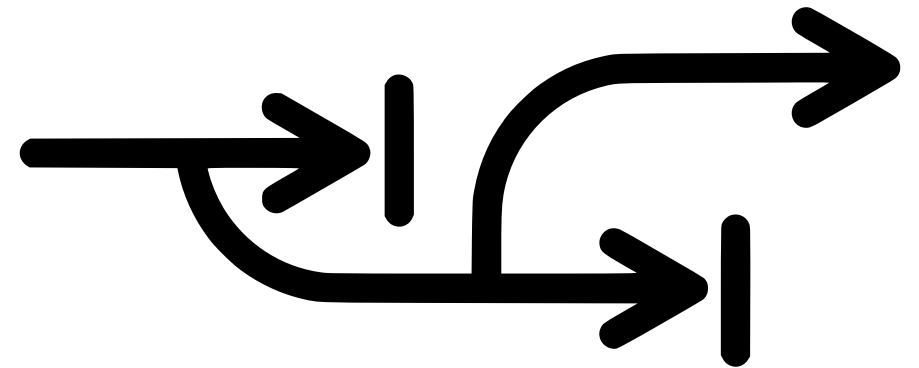
Besvikelser, förseningar och omvägar händer i alla företag. Det som spelar roll är **hur du reagerar**.

Att lära sig att förändra ditt tankesätt hjälper dig att komma tillbaka snabbare. Det ger dig utrymme att växa och att se alternativ som du inte kunde se tidigare. Detta är motståndskraft i praktiken.

Ju mer du övar på detta tankesätt, desto mer flexibel och självsäker kommer du att känna dig när saker och ting inte går enligt plan.

"Hur du reagerar på problemet... är problemet."

Frankie Perez



02. UNDVIK UTBRÄNDHET PÅ ENTREPRENÖRSSKAP

Även om du älskar ditt jobb kan du fortfarande bli utbränd.

Många kvinnliga entreprenörer, särskilt de som jonglerar familj och företag, känner sig utmattade efter månader av hårt arbete. Det är normalt. Det betyder inte att du misslyckas.

Utbrändhet är tyvärr vanligt bland kvinnliga entreprenörer. Efter månader eller år av ständig ansträngning är det bara naturligt att du börjar känna dig utmattad eller frustrerad i ditt företag.

För att undvika eller mildra den utbrändheten och förbli intresserad av ditt arbete, prova dessa långsiktiga strategier:

- Sätt realistiska förväntningar (du behöver inte göra allt på en gång)
- Sätt gränser (särskilt kring tid)
- Ändra din rutin om du känner dig fastlåst
- Återupptäck *varför* du började
- Ta riktig ledigt – utan skuldkänslor
- Vila är en del av arbetet. Inte en belöning för när allt är "klart".

03. FASTSTÄLLA GRÄNSER

Gränser är inte en svaghet. De är ett skydd för din energi, din hälsa och ditt företag. Utbrändhet uppstår när vi pressar oss själva för hårt eller förväntar oss för mycket för snabbt. Du kan känna press att lyckas snabbt, särskilt när pengarna är knappa. Men **framgång tar tid**. Istället för att sätta omöjliga mål (som att lansera om 2 veckor när 3 månader skulle vara hälsosammare), fråga:

- *Vilken tidsram kan jag hantera utan att skada mig själv?*
- *Vad kan jag göra bra, istället för att stressa med att göra allt?*

Realistiska förväntningar hjälper dig att hålla dig stabil och bevara din glädje i det du bygger.

När man arbetar för sig själv är det lätt att känna att man alltid borde vara "på". Men det är en snabb väg till utmattning.

För att undvika utbrändhet, ge dig själv tydliga regler och håll dig till dem.

Prova saker som:

- Ingen svarstid på meddelanden efter 19:00
- Inget arbete under familjens måltider
- Jobbar bara halvdag på helgerna
- Att säga nej till evenemang eller beställningar som tar för mycket av dig

04. LÄR DIG ATT SÄGA "NEJ" UTAN SKULDKÄNSLOR

Många kvinnor känner att de måste säga ja till varje förfrågan, varje beställning, varje inbjudan. Men inte varje möjlighet är värd det, särskilt om den leder till stress, underprissättning eller överväldigande beteende.

Det är okej att säga:

- ✗ "Den deadline är för tidig."
- ✗ "Den budgeten täcker inte mina ingredienskostnader."
- ✗ "Det passar inte mina mål just nu."

Att säga nej är en del av att säga ja till dig själv, din vision och ditt långsiktiga välbefinnande. Du får skydda din tid och energi. Det är inte själviskt. Det är hållbart.



05. PÅMINN DIG SJÄLV VARFÖR DU BÖRJADE

När saker känns tunga eller överväldigande, ta en stund för att återknyta kontakten med ditt ursprungliga syfte. Varför började du den här resan?

- Var det för att dela med dig av din mat och kultur?
- För att försörja din familj?
- Att bygga något som verkligen var ditt eget?

Skriv ner det. Säg det högt. Håll det nära.

Ditt "varför" är ditt ankare när det blir tufft.

"De dagar jag tvivlar på mig själv, går jag tillbaka till den första dagen jag sålde slut på bröd. Det minnet påminner mig om att jag hör hemma här."

Amena, bagare, Rotterdam



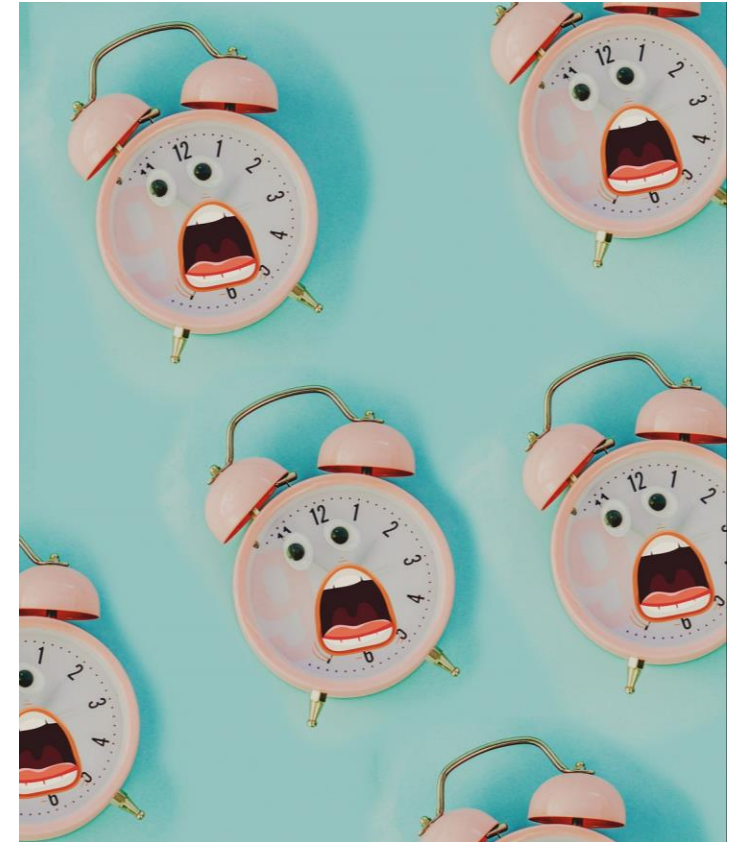
06. TA LEDIGT ÄR VIKTIGT

Du är inte en maskin. Du kan inte hälla ur en tom kopp. Att vila är inte lathet; det är en smart strategi.

Även korta pauser kan återställa ditt sinne, förbättra ditt fokus och få tillbaka din kreativitet. Oavsett om det är:

- Några minuters djupandning
- En promenad runt kvarteret
- En heldag utan affärssamtal

Ledighet är inte en belöning. Det är en del av att driva ett hållbart företag.



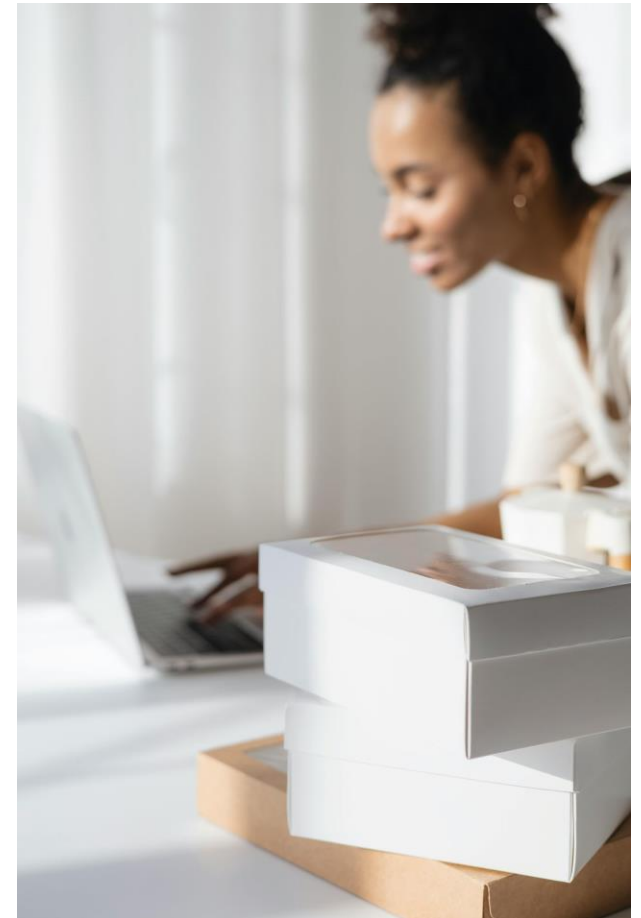
07. SKAPA DIN IDEALA MILJÖ

Platsen där du lagar mat, arbetar eller tänker har en betydande inverkan på hur du mår.

Oavsett om det är ditt hemmakök, ett lånat stånd eller en lugn vrå för planering, kan din omgivning antingen stressa dig eller stötta dig.

Be:

- Känner jag mig lugn och fokuserad här?
- Är det här utrymmet rent, säkert och inrett för mitt flöde?
- Vilka små förändringar skulle få det här att kännas mer som mitt?



05

ATT DEFINIERA FRAMGÅNG

FRAMGÅNG – HUR SER DET UT?

Vi ser alla framgång på olika sätt. Din definition av framgång formas av din berättelse: din kultur, dina mål, dina värderingar och de utmaningar du redan har övervunnit.

Som migrantkvinna kan framgång handla **om mer än inkomst**, det kan handla om frihet, stabilitet, värdighet eller att bygga något för sina barn.

Framgång kan vara komplex, men den kan också vara ganska enkel. Det handlar om att nå det som är viktigt för **dig** – även om andra inte ser det.

För att gå framåt med självförtroende är det viktigt att ha en tydlig **personlig definition av framgång**. Det är den versionen som verkligen kommer att motivera dig.

Vad betyder
framgång för dig, just
nu, i ditt liv och din
affärsverksamhet?

VISSTE DU ATT – DET FINNS 10 TYPER AV FRAMGÅNG ?

1. **MATERIELLA FRAMGÅNGAR** *Att ha råd med det man behöver (och en del av det man vill ha)*
2. **EMOTIONELL FRAMGÅNG** *Relationer, självkänsla, tillfredsställelse*
3. **INTELLEKTUELL FRAMGÅNG** *Lärande, förståelse, utmanande*
4. **ANDLIG FRAMGÅNG** *Anslut till ditt syfte eller din tro*
5. **FYSISK FRAMGÅNG** *Att ha energi, hälsa och balans*
6. **KOMMERSIELL FRAMGÅNG** *Affärstillväxt, vinst, rykte*
7. **EVANGELISK FRAMGÅNG** *Dela din berättelse, kultur eller värderingar med andra*
8. **MILJÖ** *Att skapa en plats som känns bra och hållbar*
9. **TIDSFRAMGÅNG** *Att kontrollera hur du spenderar dina dagar*
10. **KOLLEKTIV FRAMGÅNG** *Lyfter upp andra när du reser dig*

ATT DEFINIERA FRAMGÅNG PÅ DINA EGNA VILLKOR

Varje erfarenhet du har haft, dina val och dina utmaningar har lärt dig något viktigt om vem du är och vad som är viktigt för dig.

Använd dessa lärdomar för att vägleda dig i vad framgång innebär i ditt liv och din verksamhet. Det behöver inte matcha någon annans idé. Det behöver inte vara stort. Det måste bara kännas rätt för dig. Sluta jämföra din väg med någon annans. Din version av framgång är redan giltig, för den är din.

Du kan definiera framgång som:

- Sälj din mat med förtroende
- Att balansera familj och företag med värdighet
- Känner mig stolt över din berättelse och vart den tar dig
- Att tjäna precis tillräckligt för att skapa utrymme, frihet ell



Läsa

http://www.huffingtonpost.com/carissa-lada/what-does-success-look-like_b_5651592.html

DEFINIERA FRAMGÅNG PÅ DINA EGNA VILLKOR

Reflektion och visualisering

- Vem vill du vara?
- Avklädd alla förväntningar är det meningen med ditt liv att bli ditt sanna jag.
- Vad är din passion? Din verkliga passion, om det inte fanns några hinder.



Utöva

Definiera framgång på dina egna villkor

Våga vara annorlunda. Definiera och mät dina framgångar på ett annat sätt.

- För mycket konformitet leder till grupptänkande och misslyckande.
- För att vara en sann entreprenör måste du tänka annorlunda och inte känna pressen att anpassa dig.
- Känn inte behovet av att definiera dina framgångar utifrån andra människors måttstockar.

ATT SÄTTA REALISTISKA OCH UPPNÅBBA ENTREPRENÖRIELLA SMARTA MÅL

Målsättning är en viktig del av livet och arbetet. Det finns några parametrar för målsättning som vi bör känna till och följa. Det enklaste sättet att komma ihåg dem är att tänka **SMART**.

Specifik.

Målen måste vara mycket tydliga och så detaljerade som möjligt .

Mätbar.

Mål måste vara konkreta; resultat måste vara mätbara. Fråga dig själv "När?" och "Hur mycket?"

Handlingsinriktad .

Se till att du kan identifiera de steg du behöver ta för att nå varje mål.

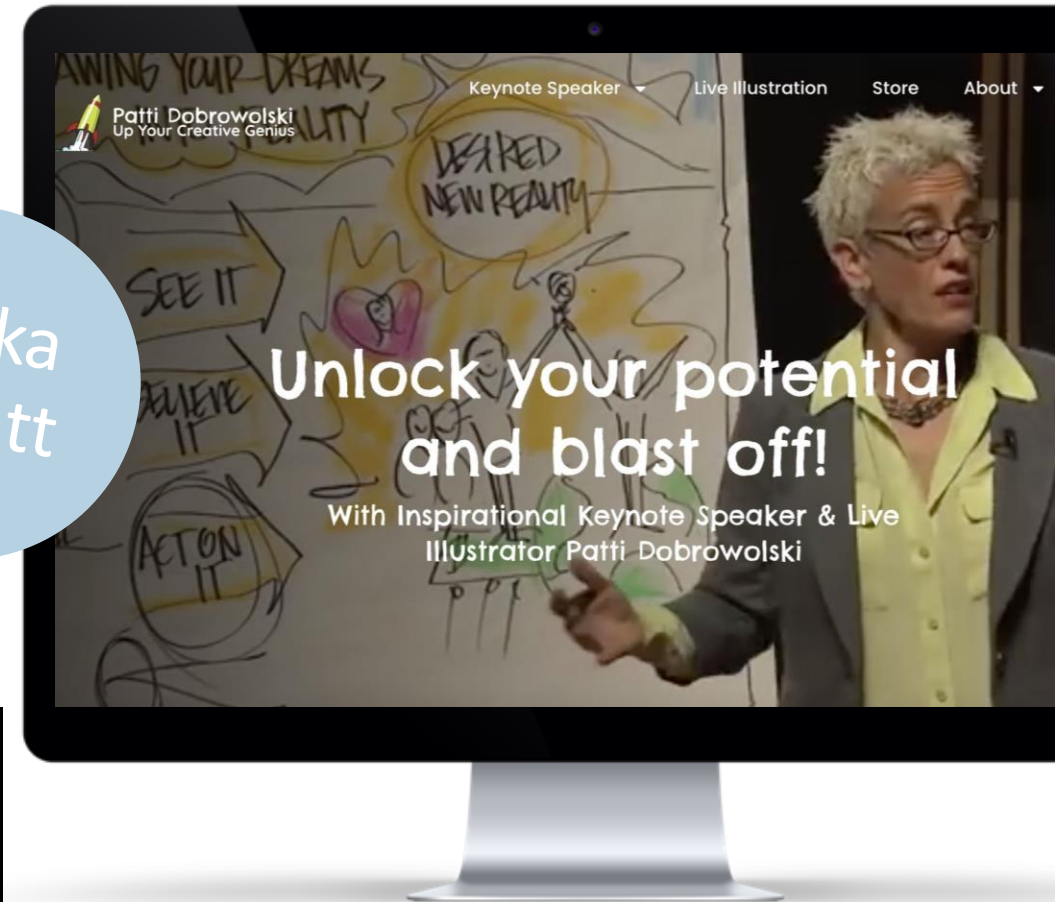
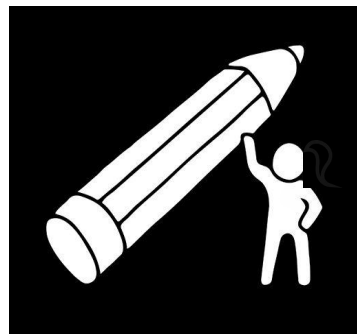
Realistisk. Var ärlig om vad som är möjligt för dig just nu, med tanke på din tid, dina resurser och ditt stöd. Ett mål bör utmana dig men inte överväldiga dig. **Exempel:** Utveckla en ny produkt per månad, inte lansera 10 på en gång.

Tidsbunden. Sätt en deadline. Det hjälper dig att fokusera och agera. Fråga: "När?". **Exempel:** "Jag kommer att ansöka till två popup-marknader före slutet av nästa månad."

"RITA DIN FRAMTID" VISUELLT TILLVÄGAGÅNGSMETODE FÖR MÅLSÄTTNING

- **Målsättning är inte raketforskning**
- Den visuella målsättaren Patti Dobrowolski fångslar och inspirerar publiken med hjälp av verktyget för affärsledning: Drawing Solutions.
- Att rita din framtid hjälper dig att sätta dina mål, visualisera din önskade framtid, skapa positiv förändring, förbättra kulturen och accelerera teamets prestationer för ett bättre slutresultat.

Klicka
för att
visa



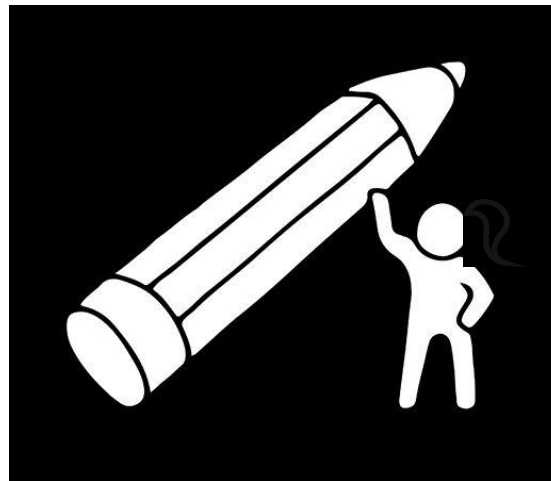
ÖVNING : SE VISUELLA MÅLSÄTTNINGAR "RITA DIN FRAMTID"

I detta TEDx-föredrag tecknar Patti en visuell representation av framtiden och den önskade verkligheten för Joe, en aspirerande entreprenör.



Utöva

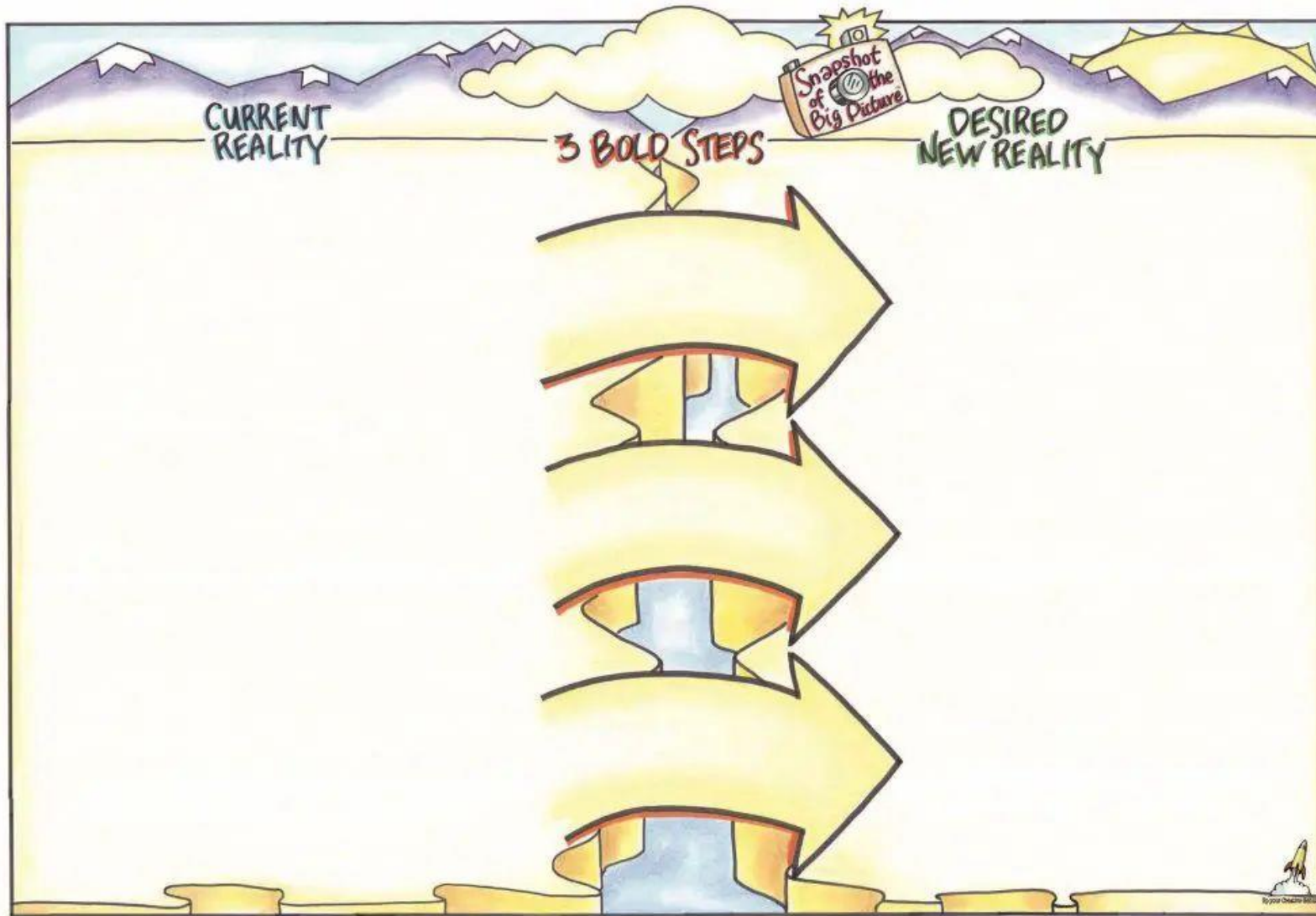
Rita din framtid



Klicka
för att
visa



MALL FÖR "RITA DIN FRAMTID "



Källa :
<https://upyourcreativegenius.com/keynote-speaker/draw-your-future/>

HUR MAN "RITAR DIN FRAMTID"



Utöva

Det här är en aktivitet som hjälper dig att kartlägga din framtid. Skaffa ett stort tomt papper.

Hur man "rita sin framtid"

1. Börja till vänster och skriv 1–2 ordsrepresentationer av var du befinner dig just nu. Efter att du skrivit varje ord, rita en liten bild som visuellt representerar det. Det behöver inte vara en exakt visuell bild, det kan vara ett frågetecken eller utropstecken runt ett område av spänning, förvirring etc.
2. Gör samma sak för den andra sidan och rita hur du vill att din framtid ska se ut. Mellan de två sidorna finns tre pilar.
3. När du har skrivit ner så många ord och bilder som möjligt, använd pilarna för att skriva tre "åtgärdssteg" som kan hjälpa till att förverkliga den föreställda framtiden.

06

LÄR DIG ATT LEVA MED MISSLYCKANDEN

LÄR DIG ATT LEVA MED MISSLYCKANDEN

Misslyckande gör ont; det går inte att förneka.

Oavsett om det är en dålig marknadsdag, en rätt som inte sålde eller en möjlighet som inte fungerade, är det lätt att känna sig modfälld.

Men misslyckande betyder inte slutet. Det betyder att du försökte. Och varje gång du försöker lär du dig vad du ska göra närmast.

Det som spelar roll är hur du reagerar. Ju bättre du blir på att möta misslyckanden, desto snabbare återhämtar du dig och desto starkare kan ditt nästa drag bli.

*I det här avsnittet
utforskar vi 7 praktiska
sätt att möta
misslyckanden och
fortsätta, utan att
tappa modet.*

01. OMFAMNA DINA KÄNSLOR

Håll det inte inne. När något går fel är det okej att känna sig ledsen, arg eller besviken. Forskning visar att det att namnge och känna sina känslor faktiskt kan hjälpa dig att gå framåt snabbare än att låtsas att allt är bra. Låt dig själv känna det. Det är okej att säga:

- *"Det här känns orättvist."*
- *"Jag jobbade så hårt och det blev inte av."*
- *"Jag skäms över att den inte sålde."*

När du väl har känt det, försök att reflektera:

- Vad var under min kontroll?
- Vad ska jag prova nästa gång?
- Vad kan jag förlåta mig själv för?

Du kanske till och med vill skriva en liten reflektionsanteckning:

"Detta hände."

"Det här är vad jag lärde mig."

"Så här kommer jag att gå vidare."

Läsa

<https://www.verywellmind.com/healthy-ways-to-cope-with-failure-4163968>

02. ÖVA HÄLSOSAMMA HANDLINGSFÄRDIGHETER

När saker går fel hamnar många av oss i ohälsosamma mönster utan att märka det:

- Att skylla hårt på oss själva
- Ignorera misslyckandet och fortsätta framåt i tystnad
- Jobbar hårdare och hårdare utan vila
- Att dra sig tillbaka från hjälp, gemenskap eller stöd

Dessa reaktioner är naturliga, men inte hållbara. Bygg en verktygslåda med hälsosamma reaktioner, t.ex.:

- Känsломässiga verktyg: Ring någon som lyssnar med vänlighet, inte dömande
- Säg högt: "Det här är svårt, men det definierar inte mig."
- Skriv ner de saker du gjorde rätt

Fysiska verktyg:

Gå en promenad, stretcha eller rör på kroppen

Laga mat för bekvämlighet, inte för att sälja
Vila. Tupplur. Paus. (Detta räknas som återhämtning)

Verktyg för företag:

- Gå igenom vad som gick fel med ett lugnt sinne senare
- Anpassa din plan istället för att skrota den helt
- Påminn dig själv: Ett misslyckande raderar inte dina totala framsteg
- Självvård är ingen lyx; det är faktiskt en överlevnadsförmåga!

03. OM MISSLYCKANDE

Ibland är det inte misslyckandet i sig som håller oss tillbaka, utan vad vi har lärt oss att tro om misslyckande. Kanske har du hört:

- *"Om du misslyckas betyder det att du inte är tillräckligt bra."*
- *"Folk kommer att sluta lita på dig."*
- *"Du får bara en chans."*

Dessa tankar är inte sanna, men de kan bli djupt rotade. Migrantkvinnor känner ofta extra press att bevisa sig själva i en ny kultur, ett nytt språk eller ett nytt system. Men att glömma en ingrediens, göra en långsam försäljning eller inte förstå ett formulär betyder inte att man misslyckas. Framgång i ett nytt land kan innebära att helt enkelt dyka upp, lära sig och fortsätta – även när det är svårt.

"Jag brukade skämmas för att jag inte förstod affärssvenska. Nu säger jag: 'Jag lär mig fortfarande. Fråga mig igen.' Det är inte misslyckande, det är styrka."

Lamia, popup-kock, Sverige

04. UTVECKLA REALISTISKA TANKAR OM MISSLYCKANDE

När du tänker "Jag kommer aldrig att få det här rätt", stanna upp och fråga:
Är det verkligen sant? Eller är det rädsla som talar?

Försök sedan att ersätta den tanken med en som är ärlig och hjälpsam:

- *"Det här är svårt, men jag lär mig."*
- *"Ett enda misslyckande avbryter inte mina framsteg."*
- *"Det här misstaget visar att jag försöker växa."*



Dessa små förändringar i tänkandet kallas **omformulering**. De raderar inte smärta, men de hjälper dig att gå vidare med mindre rädsla. Upprepa dem ofta – särskilt i stunder av tvivel.

" När mitt första evenemang var lugnt trodde jag att det var ett tecken att sluta. Men jag sa till mig själv: 'Det är bara en dag.' Nästa marknad gick mycket bättre."

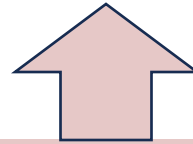
Reyna, chutneymakare, Nederländerna

05. TA EN LÄMPLIG ANSVARNIVÅ

Ansvar betyder inte att klandra. Det betyder makt att forma vad som händer härnäst. När saker går fel tenderar vi att göra en av två saker:

Skylla oss själva för allt,
även det som inte var
under vår kontroll

Skyll helt på andra
och missa chansen att
lära dig



Det verkliga ansvaret ligger däremellan.

Ta dig tid att fråga:

Vad hade jag i mina händer? Vad låg utanför min kontroll? Vad kunde jag justera nästa gång?

"Jag kunde inte kontrollera vädret som stängde marknaden, men jag kunde planera för en reservplats. Nu har jag alltid en plan B."

Chinyere, matståndsägare, Dublin

06. SKAPA EN PLAN FÖR ATT GÅ FRAMÅT

Att tänka på vad som gick fel är normalt, men att fastna där kommer inte att hjälpa dig att växa.

Istället för att upprepa misslyckandet om och om igen, flytta ditt fokus framåt:

- Vad exakt hände?
- Vad skulle du göra annorlunda nästa gång?
- Vem eller vad skulle kunna stötta dig bättre?
- Förvandla nu svaren till en liten plan:
- Justera din prissättning
- Förbättra din installation
- Be om hjälp eller utbildning

Försök igen och gör den förändring som behövs. Kom ihåg att varje misstag bär med sig en lärdom – **men** det hjälper dig bara om du tillämpar den.

”Jag tog inte med mig tillräckligt med förpackningar till min andra marknad. Jag gjorde en checklista till nästa och nu använder jag den varje gång. Det där misstaget gjorde mig bättre.”

Arwa, matståndsägare, Madrid

07. MÖT DINA RÄDSLOR

För det mesta handlar rädsla inte om misslyckande; det handlar om vad vi tror att det betyder:

- "Folk kommer att döma mig."
- "Jag kommer att förlora pengar."
- "Jag kommer inte att veta vad jag ska göra härnäst."

Men rädslan krymper när vi möter den. Börja i liten skala.

- Säg ja till ett nytt evenemang
- Ansök om ett litet bidrag
- Lägg upp ett foto på din mat online
- Presentera dig för någon på marknaden

Varje modig handling bygger din styrka och bevisar att även om du snubblar kan du resa dig upp igen. De mest framgångsrika entreprenörerna har alla misslyckats. Det som fick dem att lyckas är att de inte stannade där.

"Första gången jag gav en matdemonstration höll jag nästan på att ställa in. Men jag gjorde det – och nu älskar jag att prata om min mat. Rädslan försvann inte. Jag bara gick igenom den."

Raheema, kökschef i Amsterdam

07

HITTA LYCKA I DITT ARBETE OCH FÖRETAG

HITTA LYCKA I DITT ARBETE OCH FÖRETAG

Att driva eget företag är hårt arbete. De flesta dagar är det tröttsamt. Vissa dagar är det frustrerande. Men mitt i allt detta kan det ändå kännas bra. För många kvinnor, särskilt de som har varit tvungna att börja om på en ny plats, finns det en unik sorts lycka som kommer av att veta:

- Du tjänade dina egna pengar
- Du matade någon med din mat
- Du hade kontroll över din dag, din tid, dina val

Lycka i affärer är inte något man förtjänar *efter* framgång. Det är något man kan välja att odla längs vägen.

"Det är inte lätt. Jag går och lägger mig utmattad. Men när jag ser någon äta min mat och le, och/eller när jag räknar mina vinster, känner jag mig mätt inombords..."

Zeinab, hemmakock och matståndsägare, Malmö

HITTA DET SOM GÖR DIG GLAD

Ja, affärer är seriösa. Men det betyder inte att det inte också kan vara roligt. Roligt betyder inte oprofessionellt. Det betyder att njuta av det man bygger.

- Dans i köket medan du förbereder beställningar.
- Skrattar med kunderna.
- Känner mig stolt över din kreativitet.

För många kvinnor är det roliga en del av det som håller igång verksamheten, särskilt när tiderna är tuffa. Du kan hitta och dela roliga saker genom att:

- Att välja din egen spellista
- Designa ditt stånd
- Namnge dina produkter
- Att se dina idéer komma till liv

Om du njuter av det kommer andra att känna det.
Folk köper inte bara din mat, de köper din energi.



NJUT AV DIN EGEN FRAMGÅNG OCH SE MOT FRAMTIDEN

Njut av din egen framgång. Du får skratta, vila och fira små vinster. Stå tillbaka och se bortom idag för att avgöra vad som är bäst för ditt företag och dig själv på lång sikt.

Så, när du går vidare med din livsmedelsverksamhet, kom ihåg detta:

- Du får **njuta av din egen framgång** .
- Du får **skratta, vila, fira små framgångar** .
- Du får bygga ett företag som ger **dig** glädje – inte bara kunder.



NÄR ÄR DET DAGS ATT VÄXA I DITT FÖRETAG?

Här är tecken på att du kanske är redo att ta nästa steg:

Ni säljer ständigt slut - Ni kan inte hålla jämna steg med efterfrågan, och folk ber om mer.
Du tackar nej till möjligheter – popup-företag, evenemang, samarbeten, men du har helt enkelt inte tid eller kapacitet.

Du har bemästrat din rutin – Du har byggt upp en gedigen process, och den fungerar. Nu vill du göra det i större skala eller på en ny plats.

Du vill ha mer tid för strategi – Du spenderar all din tid i vardagen och behöver hjälp så att du kan fokusera på att utveckla din vision.

Du har en stadig inkomst och kan återinvestera – Du har sparat eller tjänat tillräckligt för att köpa bättre verktyg, hyra utrymme eller anlita support, utan att riskera din kärninkomst.

Fråga dig själv: **”Vill jag växa nu eller känner jag bara att jag borde?”**

Välj utveckling när det är spännande, inte bara utmattande.

VÄX MED DITT FÖRETAG UTAN ATT ÖVERANSTRÄNGA DIG

Tillväxt behöver inte innebära stora investeringar eller långa arbetsdagar. Du kan växa långsamt, klokt och på ett sätt som fungerar för dig.

Här är smarta och hanterbara sätt att få din livsmedelsverksamhet att växa:

1. **Höj dina priser** (om du tar för lite betalt). Även en liten höjning kan öka din inkomst och återspegla ditt värde.
2. **Lägg till en ny produkt eller tjänst**. Testa en säsongsbetonad rätt, cateringalternativ eller leveranstjänst men lansera inte allt på en gång!
3. **Samarbeta med andra**. Dela ett försäljningsställe, samarbeta vid evenemang eller turas om att besöka marknader. Samarbete minskar kostnader och press.



VÄX I DITT FÖRETAG UTAN ATT ÖVERANSTRÄNGA DIG

4. Förbättra dina system

Skapa checklistor, förberedelserutiner eller mallar för att spara tid och minska stress.

5. Gå med i ett lokalt kök, nätverk eller program.

Att få tillgång till utrustning, utbildning eller marknader kan öppna dörrar utan stora investeringar.

6. Lägg bara ut en uppgift.

Oavsett om det gäller redovisning, paketering eller sociala medier, skapar bara några timmar i veckan utrymme för tillväxt.



ÖVNING: ATT VÄXA I DITT FÖRETAG

Hur man gör det

- Ta 15–20 minuter tyst tid (eller gör det i par eller grupp om ni föredrar diskussion).
- Gå igenom varje avsnitt i reflektionsguiden:
 - Kryssa i det som känns sant för dig
 - Lägg till dina egna tankar och idéer
 - Var ärlig – det här är för dig
 - Använd avsnittet "Personliga anteckningar" för att planera en liten åtgärd eller be om stöd.

Uppmaningar till reflektion:

"Vilken typ av tillväxt känns rätt – inte bara nödvändig?"

"Vad skulle få mig att trivas mer på mitt arbete?"

"Vad är ett litet steg jag skulle kunna ta under de kommande två veckorna?"



Utöva

När ska verksamheten växa?

**DUBBELKLICKA PÅ
WORD DOC-IKONEN
för den fil du behöver**



Microsoft Word
Document

Grattis!

DU HAR SLUTFÖRT VÅRT 3
KITCHENS LÄRANDE
ÄVENTYR.

VI ÖNSKAR DIG ALL
FRAMGÅNG.



3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

www.3kitchens.eu



Co-funded by
the European Union