



## Ne soyez pas dur envers vous-même

Faites preuve de compréhension et d'acceptation envers vous-même plutôt que de vous juger ou de vous critiquer : c'est ce qu'on appelle l'autocompassion. Cette force puissante vous suivra sur votre parcours vers le mieux-être en vous aidant à reconnaître que personne n'est parfait.

Vous aurez des hauts et des bas et vous pourriez même croire qu'être dur envers vous-même vous aidera à maintenir le cap, mais l'autocritique peut en fait vous décentrer de votre objectif et nuire à votre confiance en vous. Les études le démontrent : lorsque vous faites preuve de

compassion envers vous-même, vous avez tendance à vous sentir mieux. Vous prenez également soin de votre santé, par exemple en mangeant mieux et en bougeant plus. En outre, les gens qui font preuve d'autocompassion sont plus susceptibles de maintenir leur perte de poids.

### QUOI FAIRE

#### Soyez votre propre ami

La prochaine fois que vous ferez face à des difficultés, réfléchissez à la façon dont vous traiteriez un ami dans votre situation et accordez-vous la compassion que vous

lui accorderiez. (Cela paraît simple, mais vous devrez peut-être vous exercer avant que cela ne devienne naturel.)

1. Réfléchissez à des moments où vous avez eu honte de vous. Que vous dites-vous généralement dans ces cas ?
2. Maintenant, imaginez qu'un ami proche ait honte de lui-même ou fasse face à des difficultés d'une quelconque manière. Que lui diriez-vous ?
3. Y a-t-il une différence ? Si oui, pourquoi ? Réfléchissez à ce qui changerait si vous vous traitiez comme vous traitez vos amis.

Ce que je dis (et ressens) lorsque je me parle à moi-même comme à un ami :

---



---



---



Pour en savoir plus sur la manière dont l'autocompassion peut vous aider dans votre parcours, consultez le sujet hebdomadaire dans votre application ou la section « Notions de base du plan » de la page Ma journée.

Wellness  
that Works.™

## Gnocchis avec jeune brocoli, piment et citron

Prép. 15 min | Cuisson 5 min | Donne 4 portions



- 1 citron
  - 1 pincée de sel
  - 2 bouquets de jeune brocoli, coupés en trois parties
  - 450 g (1 lb) de gnocchis aux pommes de terre réfrigérés ou non périssables
  - 1 moyen piment fort rouge frais (retirez les graines si vous voulez qu'il soit moins piquant), finement haché
  - 115 g (4 oz) de poivrons rôtis (conservés dans l'eau), coupés en lanières
  - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge
- Sel et poivre au goût (facultatif)

**1.** Zester et extraire le jus du citron; réserver.

**2.** Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole; ajouter le brocoli et cuire pendant 1 minute. Ajouter les gnocchis; faire bouillir de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tout juste tendre et que les gnocchis soient tendres. Égoutter; remettre dans la casserole avec le piment, le zeste et le jus de citron, les poivrons et l'huile. Assaisonner de sel et de poivre (facultatif); mélanger pour bien enrober.

**Portion :** environ 500 ml (2 tasses).



Cette recette a été adaptée et réimprimée avec l'autorisation de WW Australie.



Végétalien Sans gluten Sans noix Sans produits laitiers

L'application et les outils numériques WW sont disponibles pour les abonnés seulement. NON DESTINÉ À LA REVENTE. Brevet américain en instance. Le logo WW, PointsFutés, Wellness that Works et WW Liberté sont des marques de commerce de WW International, Inc. © 2019 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. 20190210F

PHOTOGRAPHIE : GRACE HUANG (FEMME)