



Ricarda K.
Membre de WW



Changez votre état d'esprit

Un **état d'esprit axé sur la croissance** est un super-pouvoir mental qui vous permet de penser que les choses peuvent s'améliorer. Vous voyez les revers comme une chance de grandir et d'apprendre de nouvelles compétences qui vous aideront à faire des choix sains. Avec un **état d'esprit fixe**, vous pensez que les choses ne peuvent pas changer et vous êtes moins enclin à surmonter les difficultés. Mais en passant d'un état d'esprit fixe à un état d'esprit axé sur la croissance, vous apprendrez des choses, serez en mesure de vous adapter plus facilement et aurez toutes les cartes en main pour réussir.

QUOI FAIRE

Épreuve de vérité sur l'état d'esprit fixe

Si vous pensez souvent « Je ne pourrai jamais faire ceci » ou « Je n'y arriverai pas », alors vous avez un état d'esprit fixe. Pour passer à un état d'esprit de croissance, essayez de penser différemment. Exemple :

État d'esprit fixe : « Je ne pourrai jamais faire ceci. Ça ne vaut même pas la peine que j'essaye. »

Épreuve de vérité : « Je ne suis pas sûr d'y arriver, mais je peux apprendre en cours de route. »

État d'esprit axé sur la croissance :

« Oui, c'est difficile, mais j'ai déjà surmonté des difficultés auparavant. Avec le temps, je sais que je peux y arriver. »

CETTE SEMAINE

Choisissez une difficulté qui entrave votre parcours et que vous pensez ne jamais arriver à surmonter. Dans l'espace ci-dessous, écrivez ce qui vous permettra de passer à un état d'esprit axé sur la croissance. Essayez de remarquer à quel moment cette pensée surgira pendant la semaine et mettez en pratique ce que vous avez appris.

Prenez conscience de vos pensées pour développer un état d'esprit axé sur la croissance.

Difficulté qui entrave mon parcours :

État d'esprit **fixe** :

Épreuve de **vérité** :

État d'esprit axé sur la **croissance** :



Apprenez-en plus sur les états d'esprit axés sur la croissance en parcourant le Sujet hebdomadaire dans l'application ou la section « Notions de base du plan » de la page « Ma journée ».

**Wellness
that Works.™**

Pomme de terre au four avec tomates juteuses et œuf poché

Prép. 12 min | Cuisson 8 min | Donne 1 portion



- 1 gros œuf
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive extra-vierge
- 250 ml (1 tasse) de tomates raisins, coupées en deux
- 1 petite gousse d'ail, émincée
- 1 pomme de terre moyenne, cuite au four ou au micro-ondes
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais, tranché
- 22 ml (1½ c. à soupe) de parmesan râpé
- Une pincée de sel
- Du poivre noir fraîchement moulu, au goût

VERSER 3,75 cm (1½ po) d'eau dans un poêlon moyen; porter à ébullition à feu vif. Réduire à feu moyen; casser délicatement l'œuf dans l'eau bouillante (ou le casser dans un bol et le faire glisser dans le poêlon). Réduire à feu moyen-doux et pocher l'œuf 3 minutes dans l'eau frémissante; retirer à l'aide d'une cuillère à égoutter et réserver. (Si vous préférez, vous pouvez remplacer l'œuf poché par un œuf miroir.)

SÉCHER le poêlon; chauffer l'huile à feu moyen dans le poêlon. Ajouter les tomates et l'ail; cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les tomates ramollissent, environ 2 minutes.

FAIRE une entaille sur le dessus de la pomme de terre; écarter les extrémités pour faire ressortir la chair. Garnir du mélange de tomates et parsemer de basilic. Déposer l'œuf et le fromage sur le dessus; saler et poivrer.

Sans gluten Sans noix Recette végétarienne

Le système de perte de poids WW et le matériel connexe sont la propriété de WW International, Inc. et sont destinés sous licence à l'usage personnel des membres de WW exclusivement en vue de perdre du poids et de contrôler leur poids. Toute autre utilisation est interdite. NON DESTINÉ À LA REVENTE. Brevet américain en instance.

Le logo WW, les Points et les PointsFutés sont des marques déposées de WW International, Inc. WW StyleLibre est une marque de commerce de WW International, Inc.

© 2018 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. 20181021F

PHOTOGRAPHIES : ARI MICHELSON (FEMME); LINDA PUGLIESE (RECETTE).

