



Hebdo

N° 48 / 22. - 28.11.2020

3 choses positives

Andreas, -29 kg
Membre WW





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

CE QUI S'EST BIEN PASSÉ, TOUT SIMPLEMENT ...

En rédigeant cette brochure, j'ai réfléchi à ce qui s'était bien passé aujourd'hui. Et j'ai immédiatement pensé à ma pause-déjeuner sportive. Ma voisine et amie, qui est pratiquement devenue mon « coach personnel » grâce à son programme de walking quotidien, a su me persuader d'aller macher le midi, malgré mon emploi du temps très chargé. Grâce à elle, j'ai libéré mon esprit et je me sens encore plus heureuse car :

- **Je me suis volontairement accordé une petite pause pour moi.**
- **Juste au moment de notre marche, le soleil est apparu et nous avons pu profiter de ses merveilleux rayons. Parfait !**
 - **Je suis contente d'avoir fait mes 10 000 pas.**

Et toi, qu'est-ce qui s'est bien passé pour toi aujourd'hui ?

**Bon Atelier !
Sandra**

BON À SAVOIR

Quand tu vois cette flèche  ou des mots soulignés, c'est que tu peux en savoir plus. Il te suffit de cliquer dessus !

Pourquoi se concentrer sur les choses positives

Concentre-toi sur le positif, car il y en a plus que tu ne le penses. Généralement, nous voyons d'abord les soucis, les angoisses et les problèmes, c'est-à-dire tout ce qui ne va pas. Mais, si nous nous concentrons sur ce qui s'est bien passé pendant la journée, que ce soit un petit détail comme le soleil du matin ou un grand moment, alors nous créons un équilibre avec les pensées négatives et développons une bonne habitude.

3 FAITS RAPIDES SUR CE THÈME

1. Lorsque nous vivons un échec (par ex., prendre du poids ou simplement manger plus que prévu), nous nous accrochons souvent à ce qui « s'est mal passé » ou à ce que nous aimerions avoir fait différemment.
2. Les techniques de reconnaissance, telles que « 3 choses positives », peuvent nous aider à changer de point de vue et à réfléchir à ce qui s'est bien passé. Ceux qui prennent le temps de se montrer reconnaissant sont plus heureux et ceux qui sont plus heureux prennent des décisions plus saines.
3. Faire preuve de reconnaissance nous aide à réagir efficacement aux échecs et à sentir que chaque effort que nous faisons en vaut vraiment la peine !



Katrin, -11kg
Membre WW

Ce qu'il faut faire

Trouve-toi trois choses positives !



Sarah, -16 kg
Membre WW

Prends cinq minutes pour essayer la technique des « 3 choses positives ».

1. 2. 3.

Pense à trois choses positives qui se sont produites aujourd'hui.

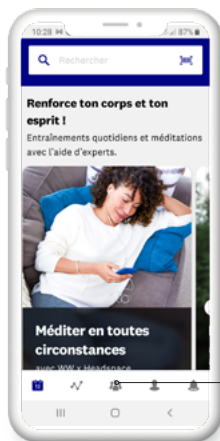
Cela peut être un petit détail, comme ta chanson préférée qui passe à la radio, ou quelque chose de plus important, comme une promotion.

Note ces choses de manière détaillée : où étais-tu, avec qui, que portais-tu ? Cela t'aidera à bien t'en souvenir.

Comment te sentais-tu lorsque ces choses positives se sont produites ? Note ce que tu ressens sur le moment et ce que tu ressens maintenant que tu te remémores ce moment.

En fonction de ton état d'esprit du moment, il peut sembler impossible de penser à trois choses positives. Mais n'oublie pas, cela peut être de petites choses, par exemple, prendre une bonne tasse de café en toute tranquillité. **Entraîne-toi dans les semaines à venir pour intégrer cette technique à ton quotidien.** Bien sûr, cela ne veut pas dire qu'il n'arrive jamais rien de négatif. Mais ton point de vue change afin de t'aider à mieux gérer tout ce qui ne va pas.

Connais-tu déjà notre coaching audio sur l'app ? Fais défiler l'écran de l'app jusqu'à la rubrique « Mémoriser en toutes circonstances ». Tu y trouveras un coaching adapté à l'exercice d'aujourd'hui. Peut-être que cela deviendra pour toi une nouvelle routine de prendre du temps pour réfléchir à cela tous les soirs avant de te coucher.



#3Chosespositives
Tu peux également partager tes pensées avec la Communauté WW sur l'app WW ou sur Instagram.



Soupe de champignons au jambon

Préparation 15 min. | Cuisson 20 min. | 2 personnes

3

3

3

1 oignon
1 gousse d'ail
2 tiges de thym
2 tiges d'estragon
1 tige de romarin
750 g de champignons
de Paris, frais
1 poireau
2 cc d'huile d'olive
800 ml de bouillon de
légumes (4,5 cc de poudre)
50 g de jambon en dés, maigre
2 CS de demi-crème, 15% MG
Sel iodé, poivre

1. Peler l'oignon et le couper en dés. Hacher l'ail. Laver, égoutter et hacher le thym, l'estragon et le romarin. Frotter pour sécher les champignons et les couper en quatre. Laver le poireau et le couper en fines rondelles.

2. Faire chauffer 1 cc d'huile dans une casserole à feu moyen et y faire revenir les oignons, l'ail et les herbes env. 2 minutes. Ajouter 500 g de champignons et faire revenir le tout env. 5

minutes. Arroser avec le bouillon et laisser mijoter env. 10 minutes.

3. Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle à feu moyen. Y faire revenir le poireau, le reste de champignons et les dés de jambon env. 5 minutes. Saler et poivrer. Relever la soupe avec de la demi-crème. Mixer, saler et poivrer. Servir la soupe garnie du mélange de poireau et de jambon.

**LE MOINS DE
SMARTPOINTS
POSSIBLE**



Pâtes au thon

Préparation 10 min. | Cuisson 10 min. | 1 personne

3

2

2

1 oignon
1cc d'huile d'olive
150 g de thon au naturel
(conserve)
125 ml de bouillon de
légumes (½ cc de poudre)
400 g de tomates concas-
sées, pelées (conserve)
120 g de pâtes (farfalles)
Sel iodé, poivre
1cc de câpres
100 g de tomates cerise
1cc d'herbes italiennes

1. Peler et couper en petits dés l'oignon. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen et y étuver l'oignon 1 à 2 minutes. Egoutter le thon et le mettre dans la casserole. Déglacer avec les tomates concassées. Laisser mijoter 10 à 15 minutes.

2. Faire cuire les farfalles dans de l'eau salée bouil-

lante dans une grande casserole, selon les instructions de l'emballage. Hacher les câpres. Laver et couper en deux les tomates cerise. Affiner la sauce avec les fines herbes et les câpres. Ajouter les tomates cerise. Saler et poivrer. Jeter l'eau de cuisson des farfalles. Servir les farfalles avec la sauce.

*Tu trouveras ici des
recettes pour
0 à 3 SmartPoints®*



Jana, -12kg
Membre WW



Une petite pause chocolat

Ces biscuits multi-céréales croustillants et leur garniture crémeuse au cacao ne sont pas seulement un accompagnement parfait pour ton café ou ton thé, ils constituent également un snack idéal pour seulement 1 SmartPoint® par biscuit.



Le logo WW, SmartPoints et monWW sont des marques de WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.



BANDE-ANNONCE

Actifs en hiver

L'activité physique est souvent négligée pendant la saison froide. Découvre comment bouger tout l'hiver avec les bonnes stratégies et les bons sports lors du prochain Atelier !

Tu as manqué la première partie de notre série de thèmes ? Retrouve l'intégralité des articles ici :

