

Définir ses limites

Apprivoiser les pensées inutiles

Définir ses limites, c'est choisir en priorité ce qui compte le plus pour nous, voire nous choisir nous-même plutôt que de choisir d'abord les autres. Et ça, c'est utile. Mais cela nous conduit parfois à entendre des reproches et à culpabiliser, et ces pensées-là ne sont pas utiles. Alors comment ne pas se laisser envahir par nos pensées inutiles au point qu'elles nous éloignent de nos objectifs ? Apprivoisons-les en créant de la distance pour pouvoir les accepter et continuer à avancer.

COMMENT FAIRE

Suivez ce cheminement pour identifier et accepter vos pensées inutiles.

1



Identifier

Isoler une pensée inutile.

« J'avais bien défini mes limites : j'avais dit que je m'arrêtera à une part de dessert et finalement, j'ai accepté une 2^e part. Pourquoi est-ce que je n'arrive jamais à faire ce que j'ai décidé ? »

2



Reconnaître

Nommez cette pensée comme si vous la regardiez de loin.

« Revoilà cette pensée qui dit que je n'arrive jamais à respecter mes objectifs. J'ai tendance à souvent penser comme ça... »

3



S'engager

Concentrez-vous sur ce que vous voulez faire, pas sur ce que vous pourriez faire à cause de cette pensée.

« Ce n'est pas parce que je pense que je ne vais pas m'y tenir que je dois abandonner. Je peux toujours réussir à respecter mes limites pour atteindre mon objectif. »



Avez-vous apprivoisé une pensée inutile cette semaine ? Partagez cette expérience sur Connect. Et toujours vos produits sur le Shop WW : wwboutique.fr.

Wellness that Works.
Le bien-être qui vous réussit

Salade d'ananas au granité de menthe

Préparation 15 min | Cuisson 1 h | Repos 5 h | Pour 4 personnes



6 CS de sucre

20 feuilles de menthe
+ quelques unes pour
la décoration

2 ananas

1. Porter à ébullition 18 cl d'eau avec le sucre. Laisser tiédir puis froisser les feuilles de menthe et laisser infuser pendant 1 h. Filtrer et verser dans une grande boîte rectangulaire. Mettre au congélateur pendant 2 h puis gratter la préparation toutes les 30 min avec une fourchette (4 fois en tout).
2. Retirer l'écorce des ananas et la partie dure centrale puis les couper en tranches fines. Réserver au froid.
3. Au moment du service, répartir les tranches d'ananas dans des coupes ou des bols, déposer le granité au centre et servir aussitôt.



Végétarien Sans gluten Sans lactose

Le système de perte de poids SmartPoints et les documents du programme sont la propriété de WW International, Inc. et réservés à l'utilisation exclusive des membres de WW pour perdre et maintenir leur poids. Tout autre usage, reproduction ou distribution est strictement interdit. NE PEUT ÊTRE VENDU. Le logo pastille WW, WW, SmartPoints et monWW sont des marques déposées de WW International, Inc. ZeroPoint est la marque de WW International, Inc.

© 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.