



Jordan B.
Membre WW

Pensez. Ressentez. Agissez.

Ce que vous pensez détermine ce que vous ressentez, ce qui détermine la façon dont vous agissez. C'est comme un effet domino. Nous avons des milliers de pensées qui nous passent par la tête tous les jours. Certaines nous aident, d'autres entraînent des actions qui freinent notre parcours. Par exemple, vous craquez sur un gâteau donc vous êtes découragé et vous décidez de ne pas aller courir.

En confrontant ces pensées à la réalité, il est possible les transformer pour qu'elles deviennent positives et utiles.

1. Identifiez votre pensée négative.

Par exemple « je n'atteindrai jamais mon objectif car j'ai zappé mes 30 minutes de marche aujourd'hui ».

2. Confrontez-la à la réalité.

« Est-ce vraiment le cas ? » « Qu'est-ce que je dirai si un ami était dans cette situation ? »

3. Tirez-en une pensée positive et utile.

« Oui je n'ai pas marché aujourd'hui mais je marcherai plus longtemps demain et dimanche, et cela compensera. »

QUOI FAIRE

Passez au positif

Cette semaine, identifiez vos pensées négatives et prêtez attention à votre ressenti et à vos actions, et transformez-les en pensées utiles.

Ma pensée négative

En réalité

Ma nouvelle pensée positive et utile





Lapin à la bière

Préparation 15 min | Cuisson 36 min | Pour 4 personnes




2 échalotes
1 sachet de bouillon à infuser
2 cc d'huile de tournesol
400 g de lapin
1 cc de farine
250 ml de bière
1 bouquet garni
5 g de poivre en grains
400 g de pommes de terre
1 pincée de sel

1. Peler et émincer les échalotes. Infuser le sachet de bouillon dans 25 cl d'eau bouillante.

2. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, y faire revenir les morceaux de lapin avec l'échalote pendant 4 min, tout en remuant. Saler légèrement. Saupoudrer de farine, remuer 1 min puis mouiller avec la bière et continuer de mélanger 2 min.

Ajouter le bouillon de volaille, le bouquet garni et les grains de poivre. Couvrir et cuire, à feu doux, 25 min en remuant de temps en temps.

3. Pendant ce temps, peler et rincer les pommes de terre, les faire cuire à la vapeur dans un autocuiseur pendant 5 min. Mettre le lapin dans un plat, ajouter les pommes vapeurs et napper de sauce. Servir bien chaud.

 Sans lactose