

Je peux contrôler... ou pas

En ce moment, beaucoup d'entre nous se sentent impuissants, comme lorsque l'on est sur le siège passager et qu'on aimerait bien reprendre le volant. D'habitude, plus on a le contrôle de la situation, plus on est motivé, heureux et moins on est stressé. C'est le moment de reprendre les commandes en vous focalisant sur ce que vous avez le pouvoir d'influencer et de contrôler pour retrouver un état d'esprit positif.

COMMENT FAIRE

Listez ce que vous pouvez ou ne pouvez pas contrôler. Puis utilisez ces informations pour agir sur ce qui dépend de vous.

CE QUE VOUS NE POUVEZ PAS CONTRÔLER OU INFLUENCER

Les décisions du gouvernement, ce que vous trouvez au supermarché... la liste est longue. Plus vous vous concentrez sur ces choses, plus vous avez de chances d'être stressé. Une fois que vous avez accepté ce que vous ne pouvez pas contrôler, cela peut paradoxalement vous aider à vous sentir plus en contrôle pour tout le reste.

CE QUE VOUS POUVEZ INFLUENCER

C'est sûr, vous ne pouvez rien changer de ce que vous voyez aux infos (même si vous aimeriez bien...), mais vous pouvez changer vos réactions. Essayer d'éteindre la télé et de ne regarder les infos qu'une fois par jour et profitez de ce temps pour vous inspirer et partager de la positivité sur Connect !

LOCUS DE CONTRÔLE

CE QUE VOUS POUVEZ CONTRÔLER

C'est ce sur quoi porter votre attention. Concentrez-vous sur ce qui importe dans le moment présent, plutôt que de vous inquiéter de ce qui pourrait se passer dans l'avenir. Comment faire ça ? En commençant une activité que vous n'avez jamais eu le temps d'essayer par exemple, comme apprendre une langue, un instrument, à dessiner ou à cuisiner. Alors, prêt à vous lancer ?





Agneau sauté aux deux haricots

Préparation 15 min | Cuisson 13 min | Pour 2 personnes



200 g de filet d'agneau
(côte filet désossée)

2 gousses d'ail

4 feuilles de sauge

1 citron confit

1 cc d'huile d'olive

200 g de haricots vert
extra-fins

200 g de flageolets cuits
extra-fins

Sel, poivre

1. Découper l'agneau en lanières. Émincer l'ail en très fine julienne. Émincer les feuilles de sauge et hacher le citron confit en petits dés.

2. Chauffer 1 cc d'huile dans une poêle moyenne. Y faire sauter l'agneau, la moitié de la sauge et l'ail pendant 2 min. Réserver dans une passoire. Saler légèrement et poivrer.

3. Mettre les haricots verts dans le wok avec une CS d'eau, saler, poivrer et cuire à feu moyen et à couvert 8 min. Ajouter l'agneau, le reste de sauge et les flageolets égouttés. Réchauffer à feu moyen pendant 3 min en mélangeant afin de ne pas abîmer les haricots. Rectifier l'assaisonnement et servir immédiatement.

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.

201384 - © 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.