

## Favorieten: deel 3

# Praat tegen jezelf als tegen een vriend(in)

Je hebt een terugval en je bent boos op jezelf. Je vriend(in) heeft een terugval en meteen spreek je hem of haar moed in om door te gaan. Vanwaar dat verschil?

Onderzoek toont aan dat wanneer we mild voor onszelf zijn – zoals voor die vriend(in) – we op obstakels kunnen reageren op een manier die bijdraagt aan het behalen van onze doelen. Want uiteindelijk zijn we allemaal maar mensen en gebeuren sommige dingen nu eenmaal. Door aardig voor onszelf te zijn en geduld met onszelf te hebben in plaats van onszelf te bekritisieren en streng te zijn, kunnen we echte veranderingen teweegbrengen en nieuwe dingen proberen.

### DIT KUN JE DOEN

Probeer de volgende keer als je het moeilijk hebt eens te denken aan wat je tegen een vriend(in) zou zeggen in dezelfde situatie.

# 1

## STAP ÉÉN

Je beste vriendin is boos op zichzelf omdat ze VEEL meer heeft gegeten dan ze van plan was. Wat zou je zeggen? En welke toon zou je gebruiken?

*Voorbeeld: "Je bent veel te streng voor jezelf. Misstappen zijn volkomen normaal en je kunt morgen de draad weer oppakken."*

# 2

## STAP TWEE

Je bent boos op jezelf omdat je VEEL meer hebt gegeten dan je van plan was. Wat zou je tegen jezelf zeggen? En welke toon zou je gebruiken?

*Voorbeeld: "Argh! Waarom kan ik nooit iets volhouden? Ik val toch nooit af, dus waarom zou ik het nog proberen? Ik heb weer gefaald."*

# 3

## STAP DRIE

Is er een verschil tussen de twee? Waarom? Wat zou er veranderen als je hetzelfde tegen jezelf zou zeggen als tegen een vriend(in)? Hoe zou dat klinken?

*Voorbeeld: "Het geeft niet. Dit soort dingen gebeuren nou eenmaal en niemand is perfect. Ik ga morgen mealpreppen en recepten met ZeroPoint™ voedingsmiddelen zoeken."*



Laat in de Studio-groep in Connect weten hoe jij tegen jezelf gaat praten als tegen een vriend(in). En kom volgende week terug voor deel vier van onze Favorieten-reeks!

**Wellness  
that Works.™**

## Gebakken eieren met pompoen, spinazie en feta uit de oven

Klaar in 1 uur en 20 minuten

Voor 6 personen

**3** **2** **2** per persoon

- 4 kl olie
- 280 g diepvriesspinazie, ontdooid en goed uitgelekt, fijngehakt
- 1 grote ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 kl komijnpoeder
- 1 snufje cayennepeper
- 2 kleine pompoenen, schil en zaadlijsten verwijderd en in plakjes van 1,5 cm dik
- 6 grote eieren
- 10 olijven, gehakt
- 50 g light feta, verkruideld
- 1 flinke handvol bladpeterselie, grofgehakt

### Peper, zout

**1.** Verwarm de oven voor op 220 °C. Vet een grote ovenschaal in met 1 koffielepel olie.

**2.** Meng in een grote kom de spinazie met de ui, de knoflook, het komijnpoeder, de cayennepeper, peper en zout. Schep in de ovenschaal en strijk glad. Verdeel de pompoen erover en besprenkel met de rest van de olie. Dek af met aluminiumfolie en bak 45 minuten in de oven, totdat de pompoen helemaal gaar is.

**3.** Haal de ovenschaal uit de oven en breek de eieren verspreid over het groentemengsel. Bestrooi eventueel met peper en zout. Bak nog 8 tot 10 minuten in de oven, totdat de eiwitten gestold en de eidooiers nog feleranje en iets vloeibaar zijn. Bestrooi met de olijven, de feta en de peterselie en serveer.

