

/ Håll det enkelt /

Så kan du bli snällare mot dig själv

Kritiserar eller klandrar du dig själv så fort något inte går som du tänkt? Börja bjud in en vänligare röst istället och få den att stanna kvar för gott. Med lite övning kan du skapa ett nytt tankemönster som kommer hjälpa till att tysta ohjälpsamma tankar, öka ditt självförtroende och din motivation, och i slutändan elda på din framgång.

Testa det här



1

Tänk tillbaka på när du eller någon i din närhet fått kämpa med något.

Lista de snälla ord eller uppmuntrande meningar som de sagt till dig eller du sagt till dem.

3

Placera en (eller flera) av de inringade fraserna på en plats där du ofta kan se det.

När du ser orden på spegeln, vågen, kaffebyggaren, skärmläckaren eller var du nu placerat den här frasen, säg orden till dig själv.

2

Ringa in de fraser som kan kännas mest tröstande och stöttande för dig under tuffa tider.

Du fixar detta.

Fortsätt kämpa.

Du är stark.

Jag tror på dig.

Det här kommer inte knäcka dig.

Ibland är självkritik så inpräntat att det sker automatiskt utan att vi själva ens inser att det sker. Men oavsett om du överskridit din budget, hoppat över ett träningspass, eller känner för att ge upp - att vara hård mot dig själv är inte svaret. Svaret är istället att vara snäll mot dig själv och ge dig själv kärlek.



Pasta med krämig saltorkad tomat- och skinksås

13

/ 4 portioner

200 g rökt skinka
2 tomater
250 g champinjoner
1 purjolök
8 saltorkade tomater,
avrunna
250 g fusilli
2 tsk rapsolja
100 g salladsost 10%
2 dl fraiche 5%
1 dl mjölk 0,5%
½-1 tsk chili flakes

1. Tärna skinka och tomat, klyfta champinjoner och strimla purjo och saltorkade tomater.
2. Koka pasta enligt anvisning på förpackning.
3. Värm olja i en panna och stek purjo och champinjoner en stund. Tillsätt tomat, skinka, saltorkade tomater, smulad salladsost, fraiche och mjölk. Koka upp och låt sjuda ca 5 minuter.
4. Blanda ner avrunnen pasta och smaka av med salt och chili flakes.