



Gör det som fungerar

Dra nytta av dina styrkor

Vi har en tendens att se saker och ting ur ett negativt perspektiv. Vi fokuserar ofta mer på det vi önskar vore annorlunda istället för att fokusera på det som är bra. Samma synsätt har vi när det kommer till hur vi tänker om oss själva. Vi fokuserar oftare på våra svagheter och begränsningar istället för på de egenskaper vi gillar hos oss själva och är stolta över. Om vi istället uppmärksammar och drar nytta av våra styrkor är vi bättre rustade att tro på vår förmåga, åstadkomma saker som hjälper oss på vår vikt- och hälsoresa och att hantera motgångar.

ATT GÖRA

Identifiera en av dina styrkor. Formulera sedan ett mantra som påminner dig själv om din styrka. Upprepa det ofta för att ha det högt upp i ditt medvetande och låt det hjälpa dig under din vikt- och hälsoresa.

1

Identifiera en av dina styrkor.

Fråga dig själv följande för att identifiera en av dina styrkor: När känner jag mig som mitt bästa jag? Vad gör mig unik? Vilka naturliga egenskaper har jag?

2

Relatera till styrkan du identifierat genom att tänka tillbaka på när du använt dig av den.

Vad gjorde du då? Hur kändes det? Vilken påverkan fick det? Det här kommer hjälpa dig att komma ihåg hur det känns att använda dig av den styrkan.

3

Skapa ett mantra som påminner dig om styrkan du har.

Ett mantra är ett positivt laddat påstående som man upprepar för sig själv varje dag. Exempel: *“Jag gör mitt bästa varje dag.”* *“Jag är värdefull.”* *“Genom att ha ett öppet sinne kan jag åstadkomma det mesta.”*

4

Skriv ner ditt mantra så att du ofta kan se och reflektera över det.

Prova att säga den här frasen högt till dig själv varje morgon eller skriv ner den på en post-it lapp och sätt på badrumsspeglens.



Spenatvåfflor med ägg- och skinkröra

6 portioner



1 gul lök
200 g spenat
60 g margarin 40%
4 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
3 ägg
1 ½ dl naturell yoghurt 0,5%
½ dl kallt vatten
salt & peppar
1 krm riven muskot
1 tsk rapsoolja

Ägg- och skinkröra

1 ägg
40 g rökt skinka
25 g inlagd gurka
1 msk kapris
3 msk hackad gräslök
2 dl fraiche 5%

1. Finhacka lök och stek tillsammans med spenat i lite vatten några minuter. Pressa ur så mycket vatten du kan och mixa till en slät röra.

2. Smält margarin.

3. Blanda ihop mjöl och bakpulver. Blanda ner 3 ägg, yoghurt, margarin, vatten och spenatpuré. Smaka av med salt, peppar och

muskot. Låt vila 15 minuter.

4. Hårdkoka 1 ägg. Låt svalna, skala och hacka. Tärna skinka och gurka och finhacka kapris. Blanda ner ägg, skinka, gurka, kapris och gräslök i fraiche.

5. Värm väffeljärnet och pensla den första laggen med 1 tsk olja. Grädda 6 våfflor. Servera med röran.

