

Myter

Behandla dig själv som en vän

Alla ställs inför motgångar och bakslag. Det är helt normalt. Men många gånger dömer och kritiserar vi oss själva när något inte gått som planerat i tron att det ska hjälpa oss ta nya tag. Stanna upp nästa gång något inte gick som planerat och fundera över hur dina tankar går om dig själv. Jämför med hur du skulle bete dig mot en vän i samma situation.

Testa det här!

1

Tänk dig att en vän känner sig besviken eftersom hon åt mer än hon planerat. Vad skulle du säga till henne? Hur skulle det låta?

2

Tänk dig nu att du känner dig besviken eftersom du åt mer än du planerat. Vad skulle du säga till dig själv? Hur skulle det låta?

3

Är det någon skillnad mellan dessa båda? Vad skulle förändras om du pratade till dig själv som till en vän? Hur skulle det låta?

Fakta

Att vara hård mot sig själv funkar inte. Att vara snäll mot sig själv funkar.

Myt

Jag måste vara hård mot mig själv för att nå mina mål.



Grillad kyckling med quinoasallad och gorgonzoladressing

5-11

4 port



2 dl quinoa
600 g kycklingfilé
salt & peppar
100 g gorgonzola 30%
1 dl fraiche 5%
1 msk vitvinsvinäger
½ tsk dijonsenap
250 g cocktailtomater
½ gurka
1 knippe rädisor
2 små gemsallad
1 knippe gräslök

1. Koka quinoa enligt anvisning på förpackningen.
2. Grilla kyckling tills den är genomstekt. Salta och peppra.
3. Mosa osten i en skål tillsammans med fraiche. Blanda ner vinäger, senap och ca 1 msk vatten. Smaka av med salt och peppar.
4. Halvera tomater och skiva gurka och rädisor grovt. Dela salladen i mindre bitar. Lägg ut allt på ett stort fat och blanda med quinoan.
5. Skiva upp kyckling och lägg på salladen. Toppa med finhackad gräslök och ringla över dressingen.