

**Bli starkare**

## Stärk dig själv genom att prata snällt till dig själv

Många tror att man behöver vara tuff mot sig själv för att lyckas nå sina mål och många tenderar att vara väldigt kritiska mot sig själva om de överstiger budgeten, missar ett träningspass eller glömmer att regga en måltid. Ju oftare vi pratar till oss själva på ett självkritiskt sätt, desto mer naturliga blir de här tankemönstren. Men vi har makten att förändra vårt tankemönster till att bli mer självmedkännande.

Det kan öka vår motivation att göra de val som behövs för att nå våra mål och övervinna motgångar.

**ATT GÖRA**

Skapa ett prata-till-dig-självsom-en-vän-mantra som du kan upprepa för dig själv ofta och som du kan ha nytta av när du står inför en motgång eller utmaning. (Hint: Tänk på hur du pratar till en vän som behöver stöd).



1  
Lista vänliga fraser som känts tröstande förut - ord du har hört, råd du har gett eller uppmuntrande ord du önskar att du hade fått.



2  
Vilka fraser kan hjälpa dig nästa gång du kämpar? Ringa in dem.



3  
Skriv ner en (eller flera) och sätt upp fraserna på ställen där du ser och läser dem ofta. Se till att upprepa det här mantrat för dig själv varje gång du ser det.

“Jag är stark.”

“Jag kan övervinna detta.”

“Jag kan lyckas.”





## Lax- och potatissallad med vattenmelon

4 portioner

12 9 5



800 g färskpotatis  
1 liten vattenmelon  
2-3 små vårlökar  
300 g kallrökt lax  
ruccola & mangold  
20 cocktailkåpis  
100 g fetaost 25%

### Dressing

1 knippe dill  
1 msk dijonsenap  
1 msk rapsolja  
1 msk vatten  
½ msk äppelcidervinäger  
½ msk honung

**1.** Koka potatis och låt svalna något.

**2.** Hacka dill. Vispa ihop senap, olja, vatten, vinäger och honung. Blanda ner dill och smaka av med salt.

**3.** Dela vattenmelon i mindre bitar och skiva lök tunt. Skär lax i mindre bitar. Blanda ihop ruccola, mangold, melon, lök, lax och kåpis i en stor skål.

**4.** Häll på dressing och blanda runt. Smula över ost.

