

Anamma förändring

Hur man känner kontroll även när saker och ting inte är under kontroll

Människor gillar att sitta i förarsätet i sitt eget liv och vara den som styr. När vi har den här känslan av "intern kontroll" hjälper det oss att känna oss gladare, mindre stressade och mer motiverade att ta tag i saker. Men självklart finns det mycket som sker utom vår kontroll, och tack och lov är vi rustade för det. Vi har lärt oss acceptera att vi inte kan styra allt, men ibland kan det som sker utanför vår kontroll bli för mycket för oss och vi kan fastna vid det. Då kan vi behöva skifta vår uppmärksamhet till att lägga fokus på vad vi faktiskt kan kontrollera.

ATT GÖRA

Behöver du hantera en förändring där du känner att du inte har kontroll? Följ stegen nedan för att ta dig tillbaka till förarsätet.

1

Lista vad du kan och inte kan kontrollera och påverka.

Jag kan inte kontrollera eller påverka _____

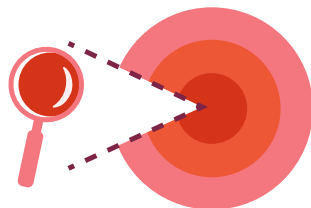
Jag kan påverka _____

Jag kan kontrollera _____

2

Omdirigera din uppmärksamhet och fokusera på vad du *kan* kontrollera och påverka.

Att fokusera på vad du kan kontrollera kommer hjälpa dig att känna dig gladare, känna dig mindre stressad och känna egenmakt...och slutligen få dig tillbaka i förarsätet.





Krämig citronpasta med pocherat ägg

4 portioner

13 9 9



1 förp (à 380 g)
konserverade kikärtor
1 ½ dl riven parmesan
1 vitlöksklyfta
1 citron
250 g spaghetti
4 ägg
1 ½ l vatten
1 msk ättika
1 tsk salt
½ dl skalad, grovt
hackad mandel
1 tsk rapsolja
1 kruka salvia

1. Lägg avrunna kikärtor i en matberedare tillsammans med ost, riven vitlök, rivet skal och lite pressad saft från citron. Kör till en smulig röra och smaka av med salt, peppar och lite mer citron.

2. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Spara 2 dl kokvatten.

3. Koka upp en kastrull med vatten. Blanda ner ättika och salt. Knäck äggen i vars en kopp. Håll vattnet sjudande och gör en virvel i vattnet med en sked. Släpp sedan ner äggen, ett i taget, i kastrullen. Låt sjuda 3 minuter. Lyft upp

äggen och lägg på hushållspapper.

4. Hacka mandel.

5. Värm olja i en djup panna och stek mandeln tills den börjar få färg. Tillsätt salviablod och låt dem steka med tills de sjunkit ihop något.

6. Blanda ner kikärtsröran och kokvattnet i pastan och blanda runt tills allt är varmt.

7. Håll upp pasta i djupa tallrikar och toppa med pocherat ägg, mandel och salvia.