

## Var flexibel

# Så tar du tillbaka känslan av kontroll

Att ha en känsla av kontroll hjälper oss att känna oss gladare, mindre stressade och mer motiverade, och allt detta kan få din vikt- och hälsaresa att kännas mer genomförbar. Men det finns en del saker som kan slå undan benen på oss och få oss att tappa känslan av kontroll. Här får du tips på hur du kan återta känslan av kontroll för att hålla dig på banan mot mål.

## Testa det här!

### Steg 1:

När du börjar känna att du tappar kontrollen, skriv tre listor.

#### 2. Det här kan jag påverka.

Fokusera på något relaterat du kan göra, även om det är något litet. Du kan t ex inte lösa världsproblem, men du kan donera till organisationer som gör nytta. Eller om du behöver ställa in din vanliga träning eftersom du behöver jobba över så kan du fortfarande ta en promenad en annan tid, t ex en kort lunchpromenad.

#### 1. Det här kan jag *inte* kontrollera eller påverka.

Oavsett om din stress härrör från upprörande världsnyheter eller en sent påkommen deadline på jobbet som stör dina rutiner, så är detta inget du kan ändra på.

#### 3. Det här kan jag kontrollera.

Till sist, fokusera på sådant du kan göra eller ändra just nu, såsom att begränsa sociala medier och ditt nyhetsintag. Och du kan fortfarande göra bra matval både under arbetstid och efteråt.

### Steg 2: Ta ett par djupa andetag - agera sedan.

Rikta ditt fokus på nuet och kanalisera sedan din uppmärksamhet och energi enbart till de saker du har inflytande eller kontroll över.



## Grillad ryggbiff med asiatisk coleslaw

5-10

4 port



2 dl fullkornsbasmatisris  
300 g vitkål  
2 morötter  
2 salladslökar  
2 msk risvinäger  
1 msk sesamolja  
salt  
600 g ryggbiff  
svartpeppar  
1 lime

1. Koka ris enligt anvisning på förpackningen.
2. Strimla kål, riv morötter grovt och finhacka salladslök. Blanda alla grönsaker med vinäger och sesamolja. Smaka av med lite salt.
3. Grilla köttet 3-4 minuter på varje sida. Salta och peppra och låt vila en stund. Skiva sedan upp tunt.
4. Servera köttet med coleslaw och ris. Pressa över lime vid servering.