



Prata till dig själv som en vän

Du har spräckt din SmartPointsbudget och du klandrar dig själv för det.

Din vän har gjort samma sak och genast stöttar du hen. Varför sådan skillnad?

Studier visar att om vi visar oss själva lite medkänsla – precis som vi gör för vår vän – står vi bättre rustade att hantera motgångar. För vi kommer att snubbla längs vägen, det är en del av livet. Genom att behandla oss själva som en vän och visa tålmod, istället för att döma och kritisera oss själva, kan vi skapa verkliga förändringar och ta nästa steg mot målet.

ATT GÖRA

Nästa gång du upplever en motgång, tänk på hur du skulle behandla en vän som befann sig i samma situation.

1

STEG ETT

En nära vän känner sig oerhört besviken på sig själv eftersom hon åt mer – MYCKET mer – än hon planerat. Vad skulle du säga till hen? Och vilken ton skulle du använda?

Exempel: "Du är alldeles för hård mot dig själv. Det är helt normalt att snubbla till ibland och du kan ta nya tag igen i morgon."

2

STEG TVÅ

Du känner dig oerhört besviken på dig själv eftersom du åt mer – MYCKET mer – än du planerat för. Hur skulle du prata till dig själv? Och vilken ton skulle du använda?

Exempel: "Varför kan jag aldrig lyckas med något? Jag kommer aldrig kunna gå ner i vikt - varför ska jag ens försöka? Jag har misslyckats, igen!"

3

STEG TRE

Är det någon skillnad mellan de båda? Varför? Vad skulle hända om du visade dig själv medkänsla och pratade till dig själv som en vän? Hur skulle det låta?

Exempel: "Det är ok. Sämt händer och ingen är perfekt. Jag ska planera och förbereda maten i morgon och hitta recept med NollPointsmat."



Köttfärsyakiniku

4 portioner

8 8 4



2 dl rött ris
2 tsk sesamolja
500 g nötfärs 5%
½ dl japansk soja
2-3 tsk torkad ingefära
1 tsk socker
salt & peppar
1 bit purjolök
1 msk rostade sesamfrön

1. Koka ris enligt anvisning på förpackningen.

2. Värm olja i en panna och bryn färsen. Blanda ner soja, ingefära, socker, salt och peppar.

3. Strimla purjolök fint,

gärna den gröna delen. Toppa köttfärsen med purjolök och sesamfrön och servera med ris.

