



Avsluta året starkt

Så kan du hantera ohjälpsamma tankar

När saker och ting inte går som du tänkt dig kan du inte alltid kontrollera vilka tankar som dyker upp. Undvik att dras med av dina tankar och starta istället en ny konversation i ditt huvud.

Testa det här!



Identifiera en ohjälpsam tanke

Var uppmärksam på när din hjärna börjar berätta något som kan få dig ur spår.

/

“Jag åt för många kakor och nu har jag förstört hela veckan. Varför ska jag ens bry mig om att regga?”



Skapa distans

Föreställ dig din hjärna som en seriefigur och att du bara förmedlar manuset.

/

“Min hjärna tycker att det varit en dålig vecka och att jag borde ge upp.”



Förbind dig att agera

Bestäm dig för vilka åtgärder du ska vidta baserat på dina mål, inte baserat på vad den där tanken dikterar.

/

“Jag behöver inte ge upp! Jag ska laga (och regga) en middag med låga Points ikväll.”

Det du tänker styr ofta vad du gör. Om du lyssnar på dina tankar om misslyckande och tänker att du borde ge upp är det stor risk att du kommer att göra just det. Men om du skapar distans till vad din hjärna säger så ger du dig själv utrymme att inse att dina tankar inte är fakta. Du kan acceptera dem som just bara tankar - inte sanna påståenden - och sedan ta tillbaka makten genom att bjuda in andra hjälpsamma tankar.





Kålpuddingspanna

11-15

4 port

800 g potatis
800 g vitkål
1 msk flytande margarin
1 msk mörk sirap
3 msk ströbröd
1½ dl mjölk 0,5%
1 stor gul lök
1 ägg
400 g nötfärs 10%
salt & peppar
1 köttbuljongtärning
4 msk rårörda lingon

1. Skala och koka potatis i lättsaltat vatten.
2. Skär vitkålen i bitar.
3. Värm hälften av margarinet i en panna och bryn kålen. Sänk värmen och blanda ner sirap och 1 dl vatten. Låt puttra tills kålen mjuknat.
4. Blanda ner ströbröd i mjölken och låt svälla en liten stund.
5. Skala och riv löken fint.
6. Blanda den rivna löken, ägg och ströbrödssmeten med färsen. Krydda med salt och peppar. Forma till en slät smet, den ska vara lite lös i konsistensen.
7. Värm resterande margarin i pannan och tryck ut färs-smeten till en platt kaka. Bryn ordentligt på hög värme. Vänd på den med hjälp av en tallrik och bryn andra sidan.
8. Blanda ut buljongtärning i 3 dl vatten och håll över färsen. Sänk plattan till låg värme, lägg på kålen och låt puttra i ca 10 minuter under lock.
9. Servera med potatis och lingon.