

## Sätt gränser

# Hantera ohjälpsamma tankar

När vi sätter gränser handlar det om att prioritera det som är viktigt för oss (hjälpsamt!), men ibland får det oss att känna skuld (inte så hjälpsamt!). Hur kan vi undvika att fastna i känslan av skuld eller i andra ohjälpsamma tankar som hindrar oss från att nå våra mål? Jo, vi kan hantera dem genom att skapa distans mellan tanke och fakta så att vi kan **acceptera dem** och fortsätta vår väg framåt.

### ATT GÖRA

Följ de här tre stegen för att notera, och acceptera, dina ohjälpsamma tankar.

# 1



### Identifiera

Lägg märke till den där ohjälpsamma tanken.

*”Jag sa att jag skulle ta en daglig promenad, men jag lyckades inte ens i tre dagar. Samma visa varje gång... varför kan jag aldrig hålla fast vid något?”*

# 2



### Acceptera

Bekräfta tanken på ett objektivt och neutralt sätt.

*”Där dök den där tanken upp igen, den som säger att jag inte kan hålla fast vid någonting. Jag tenderar ofta att tänka på det här sättet...”*

# 3



### Agera

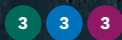
Fokusera på vad du vill göra, inte på vad den där tanken kan få dig att göra.

*”Bara för att jag tänker att jag förstört för mig själv betyder det inte att jag ska ge upp. Jag kan fortfarande göra annat som tar mig närmare mitt mål.”*



## Ugnsrostad blomkål med tahini- och citrondressing

6 portioner



1 blomkål (å 1 kg)  
salt & peppar  
2 tsk rapsolja  
3 msk tahini  
3 msk vatten  
2 msk pressad citron  
mynta  
30 g pistagenötter  
granatäpplekärnor

1. Sätt ugnen på 200°.

2. Lägg blomkål i ett ark aluminiumfolie. Krydda med salt och peppar och förslut sedan till ett paket. Sätt in i ugnen 20-25 minuter. Öppna paketet och pensla med olja och sätt tillbaka i ugnen utan folie. Rosta tills kålen är mjuk och fått fin färg, ca 30-45 minuter.

3. Vispa ihop tahini, vatten och pressad citron. Krydda med lite salt och peppar.

4. Hacka mynta och nötter.

5. Lägg upp blomkålen på ett serveringsfat. Ringla över dressingen och toppa med granatäpplekärnor, mynta och nötter.

