

Omfamna nuet

Hur perfektionism kan stå i vägen för din framgång

Alla vill göra bra ifrån sig. Men att sträva efter perfektion kan stå i vägen för dina mål. Det kan få dig att inte våga prova nya saker - såsom att röra på dig mer eller äta hälsosammare - eftersom du är orolig att dina ansträngningar inte kommer vara tillräckligt bra. Men om du istället accepterar dig själv för där du är idag och visar dig själv medkänsla är sannolikheten större att du kan hantera motgångar och prova nya sätt istället.

ATT GÖRA

Sluta sträva efter perfektion genom att se vad du har gemensamt med någon du ser upp till.

1

Välj ut någon du beundrar.

Du behöver inte känna personen.



2

Lista de egenskaper du beundrar mest hos personen.

Hitta tre egenskaper som ni delar.



3

Beskriv en motgång personen ställts inför.

Tänk på en liknande utmaning du har gått igenom (eller går igenom).



4

Ta dig tid att reflektera.

Vi är alla människor. Precis som vi har olika styrkor, kämpar vi också med olika saker och upplever motgångar. Det gäller för alla.





Blanda gärna ner lite rivet citronskal precis innan servering!

Pasta alla norma

11

4 port



2 auberginer
1 gul lök
2½ msk olivolja
3 msk tomatpuré
2-3 vitlöksklyftor
1 förp konserverade
körsbärstomater
250 g rigatoni
färsk basilika
1 tsk chili flakes
100 g mozzarella

1. Sätt ugnen på 225° varmluft.

2. Skala auberginen lite (beroende på hur mycket av skalet du föredrar). Skiva den i 1½ cm-tjocka skivor, pensla med 2 msk olja och strö över salt. Sätt in i ugnen 20 minuter tills de fått ordentligt med färg, vänd på dem och sätt tillbaka ytterligare 10 minuter.

3. Finhacka lök.

4. Värm resterande olja i en djup panna eller kastrull och fräs löken ca 10-15 minuter. Tillsätt tomatpuré och finriven vitlök och låt steka med ca 1 minut. Tillsätt konserverade tomater och låt sjuda under lock ca 20 minuter.

5. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Spara 2 dl av kokvattnet.

6. Vänd ner pasta, lite av kokvattnet, auberginen, mozzarellabitar och basilikan i tomatsåsen. Smaka av med salt och chili flakes.



Glutenfritt



Laktosfritt



Lakto-ovo-vegetariskt



Veganskt