

Favorieten: deel 6

Waarom het belangrijk is om je te focussen op het goede

Het is eenvoudig om je te focussen op wat er niet goed gaat. (Hallo, 2020.) Maar wat gebeurt er als we onze focus verplaatsen naar wat er wel goed gaat? Het hele jaar door dankbaarheid voelen voor zowel alledaagse momenten als voor grootse gebeurtenissen heeft talloze voordelen voor jouw weg naar een gezonde levensstijl en mentale gezondheid. Hoe vaker we bewust stilstaan om te kijken naar wat er goed gaat, hoe meer het een gewoonte wordt. Op die manier kunnen we het grote geheel voor ogen houden.

DIT KUN JE DOEN

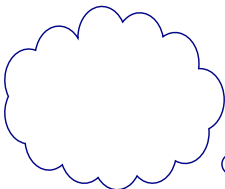
Neem 5 minuten de tijd om de oefening '3 goede dingen' te doen.

Onderweg?

Luister naar onze nieuwe 5 minuten durende audiocoaching over deze methode in de WW app!

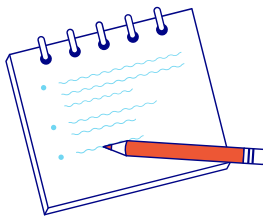
1

Denk aan drie goede dingen die vandaag zijn gebeurd. Misschien hoorde je je lievelingsliedje op de radio (klein) of maakte je promotie (groot).



2

Beschrijf die dingen zo gedetailleerd mogelijk: waar was je, met wie, wat had je aan? Dit helpt je om het beter te onthouden.



3

Hoe voelde je je toen het gebeurde? Schrijf op hoe je je toen voelde en hoe je je nu voelt terwijl je eraan terugdenkt.



Wat waren jouw 3 goede dingen vandaag?
Deel het in je Studio-groep in Connect!

Wellness
that Works.™

Geschaafde spruitjes met warme spekjesdressing

Klaar in: 30 minuten | Voor 12 personen

1 1 1 per persoon

900 g spruitjes,
schoongemaakt
115 g magere spekblokjes
60 ml appelciderazijn
3 el dijonmosterd
Peper

1. Snij de spruitjes met een scherp mes of door middel van een mandoline in dunne plakjes (als je het met een mes doet, snij dan elk spruitje doormidden en leg het op de vlakke kant op de snijplank zodat het niet verschuift terwijl je het in dunne plakjes snijdt). Doe de spruitjes in een grote kom.

2. Bak de spekblokjes in een grote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur in 10 minuten krokant. Verwijder het overgebleven vet. Haal de pan van het vuur en roer de appelciderazijn en de mosterd erdoor. Breng op smaak met peper. Schenk de dressing over de spruitjes, roer door en serveer direct.

