

### Sätt gränser

## Få hjälp att säga nej

Tiden inför en högtid, och inte minst inför julen, brukar vara stressig för många. Oavsett hur väl du planerar så dyker det ofta upp något du inte planerat för. En viktig del av att sätta gränser (särskilt under den här tiden på året) är att lära sig säga nej på ett sätt som bevarar relationen till den du tackar nej till samtidigt som du ser till att prioritera dig själv.

#### ATT GÖRA

Använd de här stegen nästa gång du vill tacka nej till någon, men utan att förolämpa den som frågar dig.

# 1

Inta en neutral ställning när du beskriver situationen så att du undviker att lägga skuld på dig själv eller den andra personen.

*Exempel: "Jag uppskattar att du bjuder mig på ytterligare en bit av din saffranskaka."*

*Exempel: "Det är verkligen fint av dig att bjuda in mig till ditt Zoom-glöggmingel."*

# 2

Bekräfta den andra personens perspektiv och vad hon förmodligen vill få ut av situationen.

*Exempel: "Din saffranskaka var fantastisk – det märks att du gillar att baka."*

*Exempel: "Din inbjudan var riktigt snygg och festlig."*

# 3

Var så transparent som du är bekväm med och förklara varför du tackar nej.

*Exempel: "Jag tackar nej till en andra bit eftersom jag jobbar på att sluta äta när jag känner mig mätt och nöjd."*

*Exempel: "Jag känner mig överfylld med så mycket skärmtid och jag försöker begränsa mängden videomöten."*

# 4

Om du tackar nej till en nära vän kan du erbjuda en alternativ idé i gengäld.

*Exempel: "Får jag ta med mig en bit kaka hem som jag kan äta i morgon istället?"*

*Exempel: "Jag vill gärna prata med dig, kan vi höras på telefon i veckan?"*

## Pimm's med kanel och apelsin

6 portioner



250 ml pimm's  
100 ml brandy  
425 ml färskpressad  
apelsinjuice  
3 kanelstänger  
1 apelsin  
1 äpple

1. Lägg alla ingredienser utom apelsin och äpple i en kastrull och värm, utan att koka, ca 5 minuter. Häll upp i en skål.

2. Skiva apelsin och äpple och lägg över i skålen. Servera direkt.

*Tips! Det är gott att servera denna Pimm's kall också, gärna i höga glas med is.*

Pimm's med kanel och apelsin



Vegansk "äggtooddy"

## Vegansk "äggtooddy"

6 portioner



35 g cashewnötter  
100 ml mörk rom  
800 ml osötad mandel-  
dryck  
75 g lönnsirap  
½ tsk vaniljpulver  
½ tsk muskotnöt

1. Lägg nötter i en mixer och häll på rom. Låt stå minst 30 minuter så att nötterna mjuknar.

2. Tillsätt mandeldryck, sirap, vaniljpulver och muskot. Kör

till en helt slät dryck. Häll upp i en bringare och låt kallna i kylen.

3. Häll upp i glas och toppa ev. med ytterligare muskot.



Glutenfritt



Laktosfritt



Lakto-ovo-vegetariskt



Veganskt