

## Bygg självförtroende

# Förändra självkritiska tankar - gör en verklighetskoll

Många av oss har tankar varje dag som reflekterar tron om att vi ska vara "perfekta". Vi har en förväntan på oss själva att vi ska göra de "rätta" valen och när vi inte gör det så tänker vi "vad är det för fel på mig?". När vi förbereder oss för en stor händelse eller när vi ska prova något nytt tänker vi ofta för oss själva att vi inte får misslyckas. Vi förväntar oss att göra bra ifrån oss, så när vi tror att vi inte kommer att lyckas är det lätt att tänka "Jag kan inte göra det här." Det här sättet att tänka kan dränera vårt självförtroende och göra oss omotiverade.

### ATT GÖRA

Har du en inre kritisk röst som inverkar på ditt självförtroende? Gör en verklighetskoll och stuva sedan undan de kritiska tankarna.



### Identifiera en ohjälpsam tanke:

"Jag förstör alltid för mig själv. Jag kan inte hålla mig till det jag tänkt."



### Gör en verklighetskoll:

"Förstör jag verkligen *alltid* för mig själv? Har jag verkligen förstört det den här gången? Stämmer det att jag *aldrig* hållit mig till det jag tänkt?"



### Skifta till en hjälpsam tanke:

"Jag önskar att jag inte hade ätit de där chipsen, men jag förstörde faktiskt inte allt. Jag har hållit mig till mitt viktminskningsmål tidigare och jag kan göra det igen. Dags att göra upp en plan för att komma tillbaka på rätt spår."



## Sötpotatistortillas med chipotlebeluga

4 portioner



### Tortillas

450 g sötpotatis  
110 g fullkornsvetemjöl

### Linsröra

1 ½ dl belugalinser  
2 gula lökar  
2 morötter  
2 tsk rapsolja  
3 vitlöksklyftor  
3 msk tomatpuré  
1-2 msk chipotlepasta  
½ msk paprikapulver  
½ msk spiskummin  
1 tsk socker  
salt

### Varm majssalsa

1 jalapeño  
2 tsk rapsolja  
3 dl majs  
1-2 lime  
1 dl riven parmesan

250 g cocktailtomater  
1 knippe koriander

1. Koka linser enligt anvisning på förpackningen.

2. Mikra sötpotatis på högsta effekt tills den är mjuk, ca 10 minuter.

3. Hacka lök och tärna morötter smått.

4. Värm olja i en panna och stek lök och morot ca 15 minuter på medelvärme. Tillsätt finriven vitlök, tomatpuré, chipotlepasta och kryddor och låt det fräsa med hastigt. Blanda ner linser och en skvätt vatten, låt det puttra ihop en stund och smaka av med salt och socker.

5. Gröp ur sötpotatisköttet och mixa till en slät puré. Låt svalna något och blanda sedan med mjöl till en smidig deg. Tillsätt ev. lite salt.

6. Skiva jalapeñon fint och stek hastigt i olja i en panna. Tillsätt majs, rivet skal och pressad saft från lime och parmesan. Låt allt bli varmt och osten smälta.

7. Dela sötpotatisdegen i 12 bitar och rulla små bollar. Kavla ut dem tunt på ett lätt mjölat bord och stek i en het panna, ca 1 minut per sida.

8. Fyll tortillasen med linsröra, majssalsa, skivad tomat och koriander.

