

Bygg självförtroende

Fokusera på vad din kropp kan göra, inte på hur den ser ut

Att förflytta vårt fokus till alla de fantastiska saker som våra kroppar kan göra, istället för att fokusera på hur kroppen ser ut, kan hjälpa oss att förbättra vår kroppsbild så att vi ser mer positivt på vår kropp. En förbättrad kroppsbild kan göra att vi uppskattar vår kropp och känner oss stärkta att göra förändringar i vår livsstil för att vår kropp ska må bra, både vad gäller att äta hälsosammare, röra på oss mer och sova bättre.

ATT GÖRA

Nästa gång du tänker en ohjälpsam tanke om din kropps utseende, försök att ersätta den tanken med en som fokuserar på vad din kropp gör för dig. Ta hjälp av stegen nedan.



STEG 1

Visualisera den kroppsdel som är i centrum för dina tankar.

Om du tänker *“Mina armar är så stora och slappa”*, ta en stund för att se dina armar med andra ögon.



STEG 2

Tänk på hur du använder den här delen av din kropp och vilken viktig roll den har i ditt liv. Lägg undan föreställningarna om hur den ser ut och vad det är du inte gillar med den. Vad kan den här kroppsdelens istället göra för dig?

Dina armar kan hjälpa dig att bära tunga grejer, kasta en boll eller krama dina nära.



STEG 3

Bekräfta hur den här kroppsdelens hjälper dig och vad den kan åstadkomma. Skapa ditt eget mantra som du upprepar för dig själv när du tänker ohjälpsamma tankar om din kropp.

Mina armar hjälper mig eftersom de ger mig möjlighet att spela padel med mina vänner och lyfta mina barn.



Torskrygg i paket med oliver och gremolata

4 portioner



800 g potatis
600 g torskrygg
salt & peppar
20 kalamataoliver
20 cocktailtomater
1 msk olivolja

Gremolata

1 dl finhackad persilja
1 citron
1 vitlöksklyfta

1. Sätt ugnen på 150° och varmluft.

2. Koka potatis.

3. Dela 2 bakplåtspapper så att du har 4 ark. Lägg torskbitarna på arken, salta och peppra på båda sidor. Fördela oliver och tomater på arken och ringla över

olivolja. Förslut till paket och sätt in i ugnen ca 20 minuter.

4. Finhacka persilja och blanda med rivet citronskal och riven vitlök.

5. Öppna paketen och fördela gremolatan i dem. Servera med potatis och citronklyftor.