

Actitud

¿Tiene usted una actitud positiva acerca de bajar de peso?

¡Su actitud tiene todo que ver con su capacidad de ser exitoso! Una actitud negativa es un camino al fracaso. ¡Pero una **actitud positiva** casi siempre garantiza el éxito!



Aquí tiene algunas sugerencias para mantener una actitud positiva:

- **Tenga pensamientos positivos.** Sea consciente de sus pensamientos. Cuando tenga un pensamiento negativo, contrárréstelo con un pensamiento positivo. Lleve una lista de pensamientos positivos en mente. Por ejemplo, “¡Soy una buena persona y vale la pena el esfuerzo!” o “Estoy orgulloso(a) de lo que estoy haciendo.”
- **Establezca metas pequeñas y alcanzables todos los días.** Por ejemplo, “Hoy voy a caminar por 20 minutos durante la hora del almuerzo.” Una actitud positiva se crea con pequeños triunfos.
 - **Prémiese con frecuencia cuando logra sus metas.** ¡Felicítese! Vaya a ver una película. Cómprase algo bonito, pero evite premiarse con comida. Dígase a sí mismo que ha hecho un buen trabajo.
 - **Rodéese de personas positivas.**
 - **Sea amable consigo mismo** en los momentos difíciles durante su esfuerzo para controlar su peso. Una actitud positiva lo ayudará a prevalecer.

