

Guiar Sus Pensamientos E Imágenes

Para cambiar su comportamiento, uno o dos pensamientos positivos específicos o imágenes mentales pueden ayudar a guiarlo. Pregúntese:

- ¿Cuáles son sus “**pensamientos de guía**” y sus “**imágenes de guía**?”
- ¿Qué pensamientos e imágenes personales le motivan para bajar de peso?



Utilice estos pensamientos e imágenes mentales que verdaderamente le guiarán a través de sus esfuerzos de manejar su peso. ¡Piense en ellos a menudo!

Ejemplos de pensamientos de guía:

- “Quiero vivir para ver crecer a mis nietos”.
- “Me sentiré mucho mejor cuando he bajado de peso”.
- “Yo valgo la pena”. “¡Voy a hacerlo!”.
- “Sí, ¡puedo hacerlo!”



Ejemplos de imágenes de guía:

- Me imagino a mí mismo como una persona mucho más saludable y feliz.
- Me imagino rodeado de mis hijos y nietos.
- Me veo caminando regularmente, sintiéndome bien y moviéndome fácilmente.
- Me veo sintiéndome muy orgulloso de lo que he logrado.

