Pensamientos e imágenes orientadores

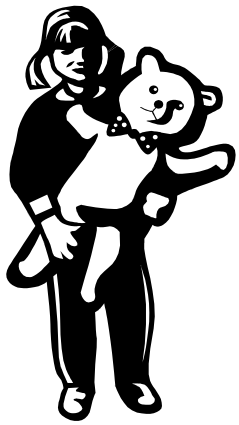
A fin de cambiar la conducta, uno o dos pensamientos positivos específicos o imágenes mentales pueden guiarlo.

- ¿Cuáles son sus “pensamientos orientadores” y sus “imágenes orientadoras”?

- ¿Qué pensamientos e imágenes personales lo motivan a bajar de peso?

Plantee algunos pensamientos e imágenes mentales particulares para que verdaderamente **lo guíen** en sus tentativas para controlar el peso. ¡Piense en ellos con frecuencia!

Ejemplos de pensamientos orientadores:



- “Deseo vivir y ver crecer a mis nietos.”
- “Me sentiré mucho mejor cuando haya perdido parte de este peso.”
- “Merezco la pena el esfuerzo. Lo voy a hacer!”
- “¡PUEDO hacerlo!”

Ejemplos de imágenes orientadoras:

- Me imagino una persona más saludable y más feliz.
- Me imagino rodeado por mis niños y nietos.
- Me veo caminando con frecuencia, sintiéndome bien y moviéndome fácilmente.
- Me veo sintiéndome realmente orgulloso de lo que he logrado.