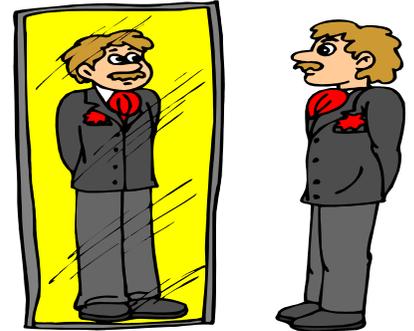


Autoestima

La autoestima es la manera en la que piensa y siente en relación con usted mismo. La buena autoestima podría facilitarle hacer cambios para controlar el peso.



Aquí le sugerimos algunas maneras para mejorar la autoestima:

- Establezca metas alcanzables fácilmente, a corto plazo y realistas. Prémiese por alcanzar las metas.
- Enumere las cosas positivas sobre su persona. Ejemplos: “Soy realmente una buena persona”; “verdaderamente puedo hacer lo que me proponga”.
- Sea firme y enérgico y exprésese.
- Procure sacarle el máximo provecho a su aspecto independientemente del peso.
- Concéntrese en los puntos fuertes en lugar de pensar demasiado en sus puntos débiles.
- ¡Siempre piense de manera positiva!
- Rodéese de personas que lo aprecien por ser usted mismo.

