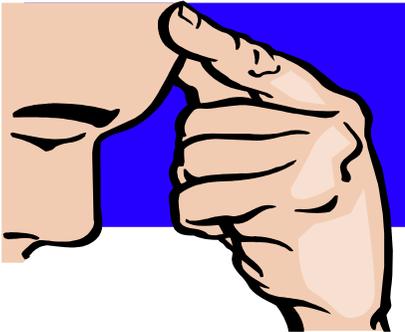


Tome el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamiento

Los pensamientos impulsan sus sentimientos y acciones. En la mayoría de las situaciones o circunstancias, si sus pensamientos son negativos, también lo serán los sentimientos y usted podría actuar de manera negativa.



Cuando se descubra sintiéndose mal (tensionado, enojado, dolido, temeroso, ansioso, triste, deprimido, etc.) haga un alto allí y pregúntese qué hay detrás de estas sensaciones:

1. ¿En qué he estado pensando o qué me he estado diciendo a mí mismo?
Por ejemplo: “Nunca voy a poder bajar de peso”.
2. ¿Es este pensamiento sensible, realista o estoy inventando algo de la nada? ¿Existen pruebas reales para pensar de esta manera? Por ejemplo: “¿Es realmente verdad que nunca puedo bajar de peso?”
3. ¿Es útil o saludable para mí pensar de esta manera?
Por ejemplo: “¿Me ayuda pensar que nunca puedo bajar de peso?”
4. ¿Qué pensamientos positivos puedo usar para reemplazar mi pensamiento negativo?
Por ejemplo: “El equipo médico de *MOVE!* me ayudará a bajar de peso”.

