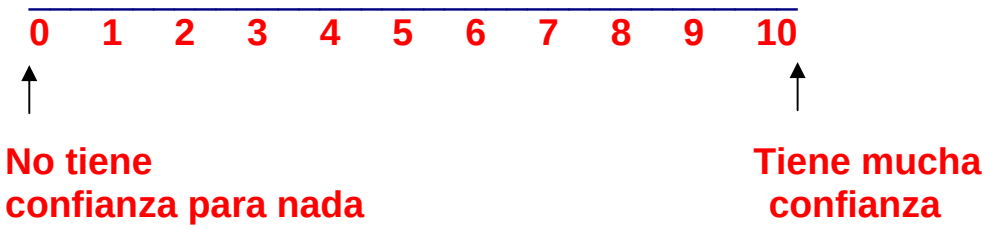
Aumente su confianza

Cuanta más **confianza** tenga en hacer un cambio, más éxito tendrá. Si bien muchas personas dudan acerca de su capacidad para perder peso y mantenerse, **¡usted puede lograrlo!**

¿Cuánta confianza se tiene de poder cambiar su dieta y la actividad física satisfactoriamente para controlar su peso?



A continuación le damos algunas sugerencias para fortalecer su confianza:

- Pregúntese: "¿Qué necesitaría para que ese número sea 2 ó 3 puntos más altos?"
- "¿Qué me haría sentir más confianza?"
- Haga que esas cosas sucedan.

Piense sobre lo que funcionó en el pasado:

- Recuerde las buenas sensaciones que sintió en esos momentos.
- Recuerde cómo realizó esas cosas. ¿Qué hizo para que esas cosas ocurrieran?
- Piense sobre cómo puede usar las técnicas satisfactorias del pasado para lograr lo que desea hacer ahora.
- Trace un plan sobre cómo exactamente alcanzará la meta.
- Tenga pensamientos positivos. Siga diciéndose a sí mismo que puede hacerlo y ¡lo hará!

Pida ayuda. Los parientes, amigos y el equipo médico de *MOVE!* pueden ayudarlo y alentarlo si simplemente lo solicita. Pase tiempo con las personas que le dan ánimo. Considere participar en sesiones grupales de *MOVE!* para recibir apoyo adicional. Sentirá más confianza cuando sepa que lo respaldan.

¡Comience! La gente casi siempre siente más confianza una vez que comienza con algo. Entonces, ¡póngase en marcha!