

OBJETIVOS ADECUADOS PARA ADELGAZAR (MUY IMPORTANTE)

A continuación tienes una serie de preguntas que te van a ayudar a crear tus objetivos adecuados. Aunque las preguntas no tienen un orden específico, si las respondes de forma detallada, tendrás delante de ti, una clara foto de lo que quieres conseguir y un mapa que te va a llevar desde donde estás hasta dónde quieres llegar.

Nombre:

Fecha:

1- Qué peso quieres alcanzar y que talla de ropa?

2- Para cuando lo vas a conseguir (Nota: Si el objetivo es muy grande, ponte pequeños objetivos que puedas ir cumpliendo)

3- Cómo vas a saber que lo has conseguido?

4- Es realista el objetivo/s que te has marcado?

5- Que es lo que quieres conseguir en relación a tu mente, tu cuerpo, tu salud y tus hábitos?

- 6- Cual sería tu situación ideal? (Imagínate que supieses con total certeza que lo vas a conseguir totalmente)**

- 7- Describe cómo serías en tu situación ideal**

- 8- Que es lo que la gente dirá de tus cambios y de lo que has conseguido?**

- 9- Que harás diferente que no haces ahora?**

- 10- Como te sentirás al conseguirlo?**

- 11- Imagina un evento importante para ti o alguien cercano que está por venir en al menos 6 meses (boda, cumpleaños, celebración, evento social...). Describe como te sentirás, cómo te comportarás, que verás diferente, la forma de hablar, la forma de caminar, la ropa que llevas puesta, como es tu cuerpo...después de haber adoptado la mentalidad de una persona delgada y saludable.**

EJERCICIO: RESUMEN DE LAS RESPUESTAS ANTERIORES
UTILIZANDO EL PRESENTE

Con toda esta información que has escrito anteriormente sobre el futuro, escríbela resumida utilizando la siguiente forma:

En primera persona ("yo"), En positivo ("yo soy" en vez de "yo no soy")

Y en tiempo presente ("yo me siento ligera y mi estómago es plano" en vez de "yo me sentiré").

Sé precis@ sobre la persona que estas creando en tu imaginación, la forma en que habla, en que viste, en que se comporta, en que se siente, el peso que tiene, las medidas del cuerpo....Escribe tantos detalles cómo puedas.

Algunos ejemplos:

"Me siento estupend@ y liger@ con mis pantalones amarillos ajustados en la boda de mi sobrino"

"Tengo el cuerpo que deseo y me muevo con agilidad. Me siento muy ágil y hago ejercicio. Me siento bien con mi cuerpo"

"Me siento joven y llen@ de vida"

"Tengo el peso ideal y el cuerpo que quiero"

"Me pongo la ropa que deseo y me compro la talla delgada"

TUS POR QUÉS?

1- Por qué quieres cambiar tu cuerpo?

2- Por qué quieres estar saludable y delgad@?

3- Por qué es importante para ti realizar este cambio?

4- Qué cambios positivos van a haber en tu vida cuando consigas tu objetivo?

Responde estas preguntas con detalle y haciendo hincapié en las emociones y sensaciones que vas a tener. Por favor, profundiza en cómo te vas a sentir con tanto detalle como sea posible y cómo si lo estuvieses sintiendo y a la par que lo piensas y lo escribes.

Tu firma: