

Acuerdo de Objetivos

Mencione su objetivo específico (en libras, tamaño u otra forma de medir para saber que lo ha logrado):

Margen de tiempo para alcanzar este objetivo:

Estoy de acuerdo:

Comer en un solo lugar en casa y en el trabajo:

Comer solo cuando esté físicamente hambriento

Hacer algo físico por al menos 1 minuto cada día:

Practicar diariamente mi técnica de respiración

Firmado por: _____ Fecha: _____

Es Todo Sobre Ti:

1) ¿Por qué piensa que tiene un problema con su peso?

2) ¿Qué piensa sobre alcanzar su peso ideal?

3) ¿Qué siente sobre alcanzar su peso ideal?

4) Si ha hecho dietas para alcanzar su peso ideal en el pasado... ¿Por qué cree que recuperó el peso anterior?

5) Establezca un objetivo razonable para perder peso en los próximos 3 meses: Ahora

peso _____

Quiero pesar _____ en _____ (3 meses a partir de hoy)

6) ¿Qué necesita para alcanzar ese objetivo?

7) En una escala del 1-10...¿Qué tan dispuesto está a hacer esas cosas? _____

8) Si no contest 10... ¿Qué lo detiene?

9) ¿Qué necesita pensar, sentir y hacer para que su motivación llegue al 10?

¡El compromiso incrementa la motivación para alcanzar su objetivo!

10) ¡Nunca pierda de vista su objetivo y lo maravilloso que será lograrlo! Enumere cinco beneficios positivos específicos que obtendrá al alcanzar su objetivo: ¡cosas que cambian la vida por completo! Por ejemplo, en lugar de "verme bien con mi ropa", "la gente me nota en mi ropa porque me siento atractivo de nuevo". Ponga estos beneficios en post its y guárdelos en todas partes para que siempre estén al frente.

1)

2)

3)

4)

5)