**CUESTIONARIO DE LA BUENA FORMA**

**PARA LOGRAR OBJETIVOS**

1. ¿Qué quieres lograr?

mejorar mi salud y fisicamente imagen

¿Cómo están tu salud y tu imagen hoy?

1. ¿Depende de vos?

si

1. ¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo?

Desarrollare nuevos hábitos alimenticios y de bienestar

¿Qué tipo de hábitos tenés ahora?

¿Qué te impide cambiarlos?

1. ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?

Mediante exámenes médicos , control de peso e imagen al verme

1. ¿Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo?

Me sentire emocionanda con mas energía y conforme con mi imagen

Muchas veces nuestros filtros perceptuales y nuestras creencias nos llevan a distorsionar las relaciones causales (causa/efecto). Acomodamos esas relaciones para dar cumplimiento a lo que creemos del mundo, de nosotros y de cómo deberían ser las cosas.

¿Qué pasaría si te sintieses llena de energía desde ahora?

¿Cómo se alimenta, qué tipo de hábitos de vida tiene esa Cecilia llena de energía?

¿Qué te impide conectar con esa imagen que querés para vos misma y sostenerla cada vez que vayas a realizar algo que te aleja del bienestar?

1. ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo desees?

Conmigo misma

1. ¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida?

Me dará seguridad conmigo misma y mejorara mi salud

¿Qué es primero la seguridad o el cuidado de tu salud o tu imagen?

Recordá algún momento de tu vida en que te hayas sentido segura. ¿Cómo era esa Cecilia segura? ¿Cómo piensa, de qué manera se relaciona con los demás, qué actitudes y creencias tiene esa Cecilia segura?

1. ¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo?

Cambio alimenticio , seguimiento con medico y actividad física con profesor

¿Cuándo vas a comenzar tu nuevo plan alimenticio y la actividad física?

1. ¿Qué necesitas para lograrlo?

Tiempo

1. ¿Qué te impide alcanzarlo?

Mi voluntad

¿De qué manera específica te lo impide?

¿Cuál es la intención positiva de impedirte a vos misma estar mejor?

1. ¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo?

Se vera reflejado

1. ¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo?

Crear constancia en la actividad física y empezar con una nutricionista

1. ¿Cuáles serán los siguientes?

Contar con un nuevo habito alimenticio ( minimizandi azúcar , harinas )

¿Y si en lugar de pensar qué cosas vas a minimizar te enfocases en las cosas que vas a maximizar: más actividad física, más frutas y verduras, más agua, etc.?