

Nombre:

Fecha:

## MOTIVATION POWER

Para cada una de las cuatro áreas que se muestran a continuación, elige uno o más factores de motivación posibles. Señálalos con un rotulador fluorescente.

<b>CUESTIONARIO DE MOTIVACIONES PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN Y PERDER PESO</b>	
<b>Apariencia Personal</b>	<b>Salud y bienestar</b>
Yo quiero... (elegir al menos una): Caber en "ese vestido" Parecer más joven Usar bikini en la playa Dejar de evitar los espejos Tener los muslos firmes Escuchar que me dicen un piropo Verme bien desnuda Que me quede mejor la ropa Otro:	Yo quiero ... (elegir al menos una): Vivir más tiempo Tener más energía Subir las escaleras más ligera No sentirme o estar enferma todo el tiempo Volver a practicar un deporte Tener una vida más activa Sentirme y estar más fuerte Bajar el colesterol y/o la presión arterial Otro:
<b>Familia, amigos y vida social</b>	<b>Mis emociones y las situaciones cotidianas</b>
Yo quiero ... (elegir al menos una): Jugar y mantenerme activo con mis hijos Poder ver a mis nietos crecer Estar más activa con mi esposo o pareja Estar en contacto con los amigos Iniciar o mejorar mis relaciones sentimentales Poner en marcha una nueva carrera Ponerme en forma antes de tener un bebé Estar en forma para mi boda o aniversario Impresionar a mis compañeros de trabajo Otro:	Yo quiero ... (elegir al menos una): Tener más confianza en mí mismo Mejorar mi autoestima Superar la timidez Ser capaz de atarme los zapatos Entrar en una habitación sin sentir que la gente me está mirando Tener más seguridad al hablar en público Relajarme cuando estoy con gente y ser yo mismo Que la gente me pregunte si he perdido peso Probarme a mí mismo que puedo hacerlo Otro: