

Conocer, querer y hacer



Nombre y Apellido: _____ Fecha: _____

PENSAMIENTOS SABOTEADORES

Identifica los pensamientos sabotadores que te dan permiso para comer aquello que no deberías y marcalos

AFIRMACIÓN	TILDAR
Seguir la dieta es demasiado difícil	
Me da igual todo, nada me importa	
No es justo que no pueda comer lo que quiero	
Todos los demás lo están comiendo	
Es una ocasión especial	
Puedo empezar de vuelta mañana	
De todas maneras no bajo “luego” y nunca voy a llegar a mi meta	
No puedo resistirme	
Tengo hambre de verdad	
Ya tomaré un laxante después	
Tomaré un diurético o té después	
Debería comer más porque es gratis	
Nadie lo va a saber	

Una vez identificado el pensamiento. Responde:

- ¿Concretamente, en qué momento aparece?
- ¿Qué pasa a continuación de que aparece este pensamiento?
- ¿Cómo me puedo cuestionar este pensamiento para que no tenga tanta fuerza?
- ¿Qué voy a hacer cuando aparezca este pensamiento sabotador?

