

О чем ваша история?

Вспомните, что для вас самое главное: это поможет сохранить мотивацию на пути похудения. Расскажите честную историю, но так, чтобы она стала для вас источником оптимизма и вдохновения. Если слишком погрузиться в эмоции, связанные с неудачами прошлого, можно опустить руки. Но чтобы двигаться вперед, важно начать новую историю успешного преодоления.

Какова ваша прошлая история?

Какова ваша новая история?

1. Какова главная причина, по которой вы хотите похудеть?
2. Что нужно сделать, чтобы получить от жизни желаемое?
3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?
4. Что может произойти, если продолжить движение по привычному пути?
5. Что вы намерены сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему?

Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, Vol 55(1), Jan 2000, 68-78.