

PLANTILLA DE CONSULTA

Formulario

Iván Lentijo Fernández



HIPNOADELGAZAMIENTO®

No Es Una Dieta, Es Un Cambio De Mentalidad Permanente

www.hipnoadelgazamiento.com

Instrucciones Para Completar El Formulario

1-Lo primero que debes hacer es tomarte el tiempo necesario para rellenar el formulario de consulta y establecer tus objetivos antes de comenzar las sesiones de autohipnosis con el audio.

2-Para mayor efectividad del audio de autohipnosis, se recomienda escucharlo a diario por un mínimo de 28 días.

A continuación tienes una serie de preguntas que te van a ayudar a crear tus objetivos. Aunque las preguntas no tienen un orden específico, si las respondes de forma detallada, tendrás delante de ti, una clara foto de lo que quieres conseguir y un mapa que te va a llevar desde donde estás y dónde quieres llegar.



Formulario De Consulta

Nombre:

Fecha:

- 1- ¿Para qué quieres adelgazar?
- 2- ¿Cómo crees que tu vida será diferente cuando adelgaces?
- 3- ¿Quién y qué es importante para ti en esta vida?
- 4- ¿Cuáles son las cosas que crees que deberías cambiar en tus hábitos de comida para adelgazar?
- 5- ¿Por qué quieres estar saludable y delgada?
- 6- ¿Por qué es importante para ti realizar este cambio?
- 7- ¿Qué cambios positivos va a haber en tu vida cuando consigas tu objetivo?
- 8- ¿Qué peso quieres alcanzar y que talla de ropa?



9- ¿Para cuándo lo vas a conseguir (Nota: Si el objetivo es muy grande, ponte pequeños objetivos que puedas ir cumpliendo)

10- ¿Cómo vas a saber que lo has conseguido?

11- ¿Qué es lo que quieres conseguir en relación a tu mente, tu cuerpo, tu salud y tus hábitos?

12- ¿Cuál sería tu situación ideal? (Imagínate que supieses con total certeza que lo vas a conseguir totalmente)

13- Describe cómo serías en tu situación ideal

14- ¿Que harás diferente que no haces ahora?

15- ¿Cómo te sentirás al conseguir?



Notas Adicionales:

