WOOP: Deseo, Resultado, Obstáculo, Pl...

Fecha _____

W Deseo

Un deseo que te importe: exigente, pero posible. Escríbelo en pocas palabras.

O Resultado

El mejor resultado de lograrlo. Imagínalo un momento: ¿cómo te sentirías?

O Obstáculo

¿Qué hay en ti que podría frenarte? Un hábito, un sentimiento, un pensamiento.

P Plan

Una acción para cuando aparezca el obstáculo, como plan si-entonces.

Si

entonces voy a