WOOP：願い・成果・障害・計画

日付 _____

W 願い（Wish）

自分にとって大切な願い。難しいけれど実現できそうなことを、短く書きましょう。

O 成果（Outcome）

かなったときの最高の結果。少しのあいだ思い描いて。どんな気持ちになりますか？

O 障害（Obstacle）

自分の内側で妨げになりそうなものは？習慣、感情、考え。

P 計画（Plan）

障害が現れたときの行動を1つ、「もし〜なら、〜する」の形で。

もし

そのときは