# WOOP: 소망, 결과, 장애물, 계획

날짜 _____

## W 소망

나에게 중요한 소망: 도전적이지만 가능한 것. 몇 단어로 적어 보세요.

## O 결과

이루었을 때의 가장 좋은 결과. 잠시 떠올려 보세요. 어떤 기분일까요?

## O 장애물

내 안에서 나를 붙잡을 수 있는 것은? 습관, 감정, 생각.

## P 계획

장애물이 나타날 때 할 행동 하나를 만약-그러면 계획으로.

만약 _____

그러면 나는 _____