WOOP: Wens, Uitkomst, Obstakel, Plan

Datum _____

W Wens

Een wens die belangrijk voor je is: uitdagend, maar haalbaar. Schrijf hem in een paar woorden.

O Uitkomst

Het beste resultaat als het lukt. Stel het je even voor: hoe zou dat voelen?

O Obstakel

Wat in jezelf kan je tegenhouden? Een gewoonte, een gevoel, een gedachte.

P Plan

Eén actie voor als het obstakel opduikt, als een als-dan-plan.

Als

dan ga ik