WOOP: życzenie, efekt, przeszkoda, pl...

Data _____

W Życzenie

Życzenie ważne dla Ciebie: ambitne, ale możliwe. Zapisz je w kilku słowach.

O Efekt

Najlepszy skutek spełnienia. Wyobraź go sobie przez chwilę: jak byś się czuł?

O Przeszkoda

Co w Tobie może Cię powstrzymać? Nawyk, uczucie, myśl.

P Plan

Jedno działanie na chwilę, gdy pojawi się przeszkoda, jako plan „jeśli..., to...".

Jeśli

to