WOOP: Desejo, Resultado, Obstáculo, Pla...

Data _____

W Desejo

Um desejo que importa para você: desafiador, mas possível. Escreva em poucas palavras.

O Resultado

O melhor resultado de alcançá-lo. Imagine por um momento: como você se sentiria?

O Obstáculo

O que em você poderia te segurar? Um hábito, um sentimento, um pensamento.

P Plano

Uma ação para quando o obstáculo aparecer, como um plano se-então.

Se _____

então eu vou _____