WOOP: желание, результат, препятствие, план

Дата _____

W Желание

Важное для вас желание: трудное, но выполнимое. Запишите его в нескольких словах.

O Результат

Лучший итог, если желание сбудется. Представьте его на минуту: каково это?

O Препятствие

Что в вас самих может помешать? Привычка, чувство, мысль.

P План

Одно действие на случай, когда появится препятствие, в виде плана «если — то».

Если _____

то я _____