WOOP：愿望、结果、障碍、计划

日期 _____

W 愿望 Wish

一个对你重要、有挑战但可以实现的愿望，用几个字写下来。

O 结果 Outcome

实现它最好的结果是什么？花一点时间想象：那会是什么感觉？

O 障碍 Obstacle

你身上有什么可能拖住你？一个习惯、一种情绪、一个念头。

P 计划 Plan

障碍出现时你要做的一件事，写成“如果……就……”。

如果

我就