WOOP：願望、結果、障礙、計畫

日期 _____

W 願望 Wish

一個對你重要、有挑戰但可以實現的願望，用幾個字寫下來。

O 結果 Outcome

實現它最好的結果是什麼？花一點時間想像：那會是什麼感覺？

O 障礙 Obstacle

你身上有什麼可能拖住你？一個習慣、一種情緒、一個念頭。

P 計畫 Plan

障礙出現時你要做的一件事，寫成「如果……就……」。

如果

我就