Дата _____

WOOP и «если—то»

Четыре шага: желание, результат, препятствие, план. Выбирайте желание реалистичное, но не пустяк, на ближайшие недели. Препятствие ищите внутри себя.

W Желание чего я хочу добиться

O Результат что будет лучшего, когда получится; что я почувствую

O Препятствие что во мне может помешать: привычка, эмоция, мысль

P План «если—то» если случится препятствие, то я сделаю…

+ Ещё «если—то» одно действие на один сигнал, конкретно