

WOOP HEDEF GERÇEKLEŐTİRME ARACI

W

Senin için önemli olan gerçekleőtirmek istediğın bir dileğın var mı? Dileğın zorlayıcı ama aynı zamanda gerçekleőtirilebilir olmalı.

Dileğım:

O

Dileğın gerçekleőtüğünde ortaya çıkacak en iyi sonuç ne olabilir? Bu sana nasıl hissettirir? Birkaç dakika dur ve en iyi sonucu hayal et.

En iyi sonuç:

O

Bu dileği gerçekleőtirmenin önüne geçebilecek içindeki temel engel ne olabilir? Dur ve engelin ne olabileceğini hayal et.

Engelim:

P

Engelle mücadele etmek için etkili aksiyon ne olabilir? Olduğında - Yapacağım planı oluőtur.

Olduğında:

Yapacağım:
