

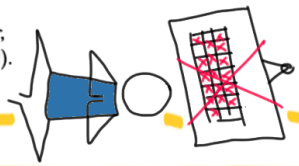


WOOP methode voor haalbare doelen in 4 stappen (Psychologie Magazine 2017-1) Template door LauraPeetoom.nl



Mijn wens WISH

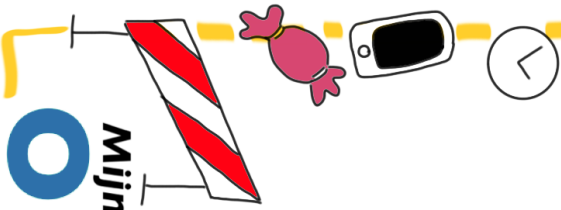
Visualiseer wat je zou willen (doen): helder, reëel, haalbaar, inspirerend & eigen (wat jij wil).
Schrijf dat op.



- Extra tips:**
- # Beperk het aantal doelen.
 - # Breek op in kleine stapjes.
 - # Evalueer maandelijks.
 - # Leg voortgang vast (die je wilt zien).
 - # Verbied jezelf niets, focus op wat (wel) mag.
 - # Blijf weg van wat je wilt vernijden.

Mijn gedroomde uitkomst OUTCOME

Wat levert de wens je op?
Wat verandert er dan ten goede?
Wat komt binnen bereik?
Welke fijne gevoelens komen daarbij?



Mijn hindernissen OBSTACLE

evraag jezelf streng: wat hindert je het meest bij het realiseren van deze wens?
Waarom is het nog niet gelukt?
Zoek in concrete situaties waarin het niet lukte (Met wie, wat deed je, hoe, waar, hoe voelde je je)

Mijn 'Als>Dan' PLAN

Noteer kort wat je precies gaat Doen als een struikelblok op je pad komt. Maak er een zin van :
'Als..... dan



Als

Dan