



# WOOP ayuda a las personas a hacer las cosas que realmente quieren hacer.

**WISH** (SUEÑO) ¿Cuál es un sueño importante que quiere cumplir? Su sueño debería ser difícil, pero posible.

Mi sueño:

1

## OUTCOME

(RESULTADO) ¿Cuál será el mejor resultado de haber cumplido su sueño? ¿Cómo se sentirá? Haga una pausa e imagine con fuerza el resultado.

Mejor resultado:

2

## OBSTACLE

(OBSTÁCULO) ¿Cuál es el principal obstáculo dentro de usted que podría evitar que cumpla su sueño? Haga una pausa e imagine con fuerza el obstáculo.

Mi obstáculo:

3

**PLAN** (PLAN) ¿Cuál es una acción efectiva para enfrentar el obstáculo? Haga un plan de “cuando-entonces”.

Cuando:

Entonces, yo (mi acción):

4