

WOOP

Una estrategia para visualizar tus metas, planear tus acciones y lograr lo que realmente quieres.

<p>W</p>	<p>Deseo (Wish)</p> <p>¿Cuál es un deseo importante que te gustaría cumplir en el próximo mes? Debe ser un deseo desafiante y factible a la vez.</p>	<p>Mi deseo:</p>
<p>O</p>	<p>Resultado (Outcome)</p> <p>¿Cómo se vería el cumplimiento de tu deseo? ¿Cómo te sentirías? Haz una pausa y describe detalladamente el mejor resultado posible.</p>	<p>Mejor resultado:</p>
<p>O</p>	<p>Obstáculo (Obstacle)</p> <p>¿Cuál es el mayor obstáculo dentro de ti que podría impedirte cumplir tu deseo? Haz una pausa e imagina detalladamente ese obstáculo.</p>	<p>Mi obstáculo:</p>
<p>P</p>	<p>Plan</p> <p>¿Cuál sería una acción efectiva para superar ese obstáculo? Haz un plan con la estructura "si (obstáculo), entonces voy a (acción)".</p>	<p>Si:</p> <p>Entonces voy a: (Plan para superar el obstáculo)</p>