

WOPP zelf toepassen

1 WENS

- Formuleer een doel dat je in de komende 4 weken wilt bereiken
- Maak heel concreet wat je wilt doen, hoe vaak, hoe lang, wanneer etc.

2 OPBRENGST

- Stel je voor hoe het is om die wens te bereiken
- Wat zou de beste, meest positieve opbrengst zijn?
- Hoe voel je je dan?

3 OBSTAKELS

- Welke obstakels kun je tegenkomen terwijl je je doel probeert te bereiken?
- Denk aan interne obstakels, zoals belemmerende gedachtes
- En aan externe obstakels zoals verleidingen in je omgeving

4 PLAN

- Maak een plan voor de obstakels die je benoemd hebt
- Wat ga je doen op het moment dat je een obstakel tegenkomt?
- Formuleer dit in een ALS.. DAN.. plan