

VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



MÅL & HINDER

av Tomas Lönn

Den här övningen kallas för WOOP vilket står för : wish (önskan), outcome (resultat), obstacle (hinder), plan (plan). Vårt tips är att du börjar med en kortare 24-timmars-WOOP. Det kan vara allt ifrån "jag vill äta en god middag med min partner" till "jag vill bli klar med projektet på jobbet". Detta är din önskan, **wish**. Vilket är då bästa tänkbara scenario om du lyckas med ditt mål, **outcome**? Här ska man reflektera ordentligt och visualisera det, exempelvis: "Jag kan ta helt ledigt i helgen med gott samvete." Sedan identifierar man det största hindret, **obstacle**, kanske: "Att jag blir distraherad av kolleger på jobbet." Nästa steg är att man skapar en **plan**, till exempel: "Om jag känner att jag börjar bli distraherad, ska jag gå och sätta mig någon annanstans." De första gångerna man woopar kan man också skriva ner sin plan och de olika stegen.

MÅLET MED DENNA ÖVNING
ÄR ATT DU LÄTTARE SKA
KUNNA FORMULERA OCH NÅ
DINA MÅL OCH
ÖNSKNINGAR.



DAGS ATT BÖRJA WOOPA

WOOP kommer att hjälpa dig att göra det du verkligen vill göra, nu kör vi igång!

1. Vad har du just nu för mål eller önskan som du vill nå fram till i livet? (Viktigt att målet är utmanande men fullt möjligt). (10 min betänketid). Skriv ned ditt svar.
2. Hur kommer det att vara när du når fram till ditt mål, vad kommer du att känna för känslor? Visualisera att du är framme vid målet och föreställ dig hur det kommer att kännas. (10 min betänketid). Skriv ned ditt svar.
3. Vad finns det för hinder som kan få dig att inte nå fram? Visualisera hindret. (5 min betänketid). Skriv ned ditt svar.
4. Hur kan en plan se ut som får dig att ta dig förbi hindret? Vad behöver du göra för att säkerställa att du kommer att nå fram? (10 min betänketid) Skriv ned dit svar enligt modellen: När (X) händer Då kommer jag att (Y).

Tänk också på att WOOP inte är en engångsövning utan ska istället ses som något du bäst använder som ett regelbundet verktyg i syfte att "vässa" din måluppfyllelse rent generellt.

De forskningsstudier som lett fram till WOOP metoden visar att individer som regelbundet använder WOOP dels tenderar att fortsätta använda verktyget över tid och dels har en högre måluppfyllelse än individer som ej använder WOOP regelbundet. Därmed gör du i och med att du introducerar metoden i ditt liv en stor insats för både din förmåga att nå personliga framgångar men även för att stärka din psykologiska motståndskraft.



“LIFE IS A GAME, YOU LIVE SO YOU PLAY. FOLLOW YOUR DREAMS AND WIN WHAT YOUR HAPPY HEART DESIRES.”

ROEL VAN SLEEUWEN

