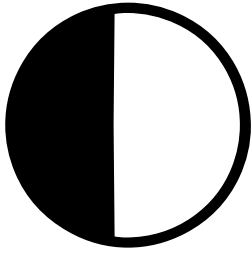


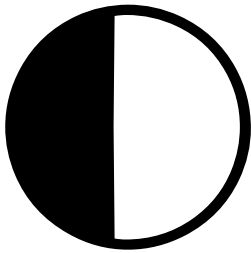
Wens

\_\_\_\_\_



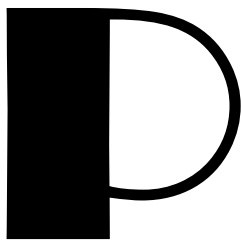
Opbrengst

\_\_\_\_\_



Obstakel

\_\_\_\_\_



Plan

Als \_\_\_\_\_

dan ga ik \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



*Voor je met de WOOP oefening begint: Wees je er van bewust dat WOOP anders is dan andere oefeningen: Het gaat meer om gedachten en beelden dan om rationeel en inspannend denken. Het gaat om vertragen en tijd en ruimte maken, om te denken en verbeelden. Het is belangrijk dat je niet gestoord wordt tijdens de oefening. Start een WOOP sessie als je jezelf op je gemak voelt en rustig hebt. Het is jouw moment. Alle andere dingen moeten wachten. Maak je hoofd leeg en maak ruimte voor verbeelding.*

### **Wens**

Denk aan de komende 4 weken\*, wat is die ene wens die je wilt vervullen en waarvan je denkt dat je die binnen dit tijdpad ook kunt vervullen? Een wens vervullen mag best uitdagend voor je zijn, maar moet ook haalbaar voelen. Als je meerdere wensen hebt, kies de wens die het allerbelangrijkst voor je is. Je kunt een wens hebben met betrekking tot relaties, je gezondheid, je werk, school of iets anders dat belangrijk is voor jou. Vind die ene specifieke wens, vat de wens samen in 3 tot 6 woorden en hou je wens in gedachten.

\*Je kunt ook een ander tijdpad kiezen (bijv. 24 uur, 12 maanden of geen tijdpad)

### **Opbrengst**

Wat is de beste gebeurtenis, de beste opbrengst, die je in verband brengt met het vervullen van jouw wens? Hoe ga jij je voelen als je wens vervuld is? Wat is het beste wat je overkomt als je wens vervuld is? Vind de beste opbrengst, vat de opbrengst samen in 3-6 woorden en hou deze opbrengst in je gedachten. Stel je nu de beste opbrengst zo levendig mogelijk voor. Laat je gedachten en je verbeelding helemaal los. Sluit eventueel je ogen, als je dat fijn vindt. Stel je het resultaat zo volledig mogelijk voor.

-- Kom langzaam terug en we gaan door met de oefening

### **Obstakel**

Wat houdt je tegen om jouw wens te realiseren? Wat staat je in de weg waardoor je jouw wens niet uit laat komen? Welk obstakel zit er in jou waardoor je niet in staat bent je wens te vervullen? Welk gedrag of welke emotie verhindert je jouw wens te vervullen? Graaf dieper, wat zit er in jou dat je tegenhoudt om je wens te vervullen? Wat is jouw grootste innerlijke obstakel? Vind het, vat het samen in 3 -6 woorden en hou dit obstakel in gedachten. En nogmaals, stel je eens voor dat je één grote innerlijke hindernis zo levendig mogelijk optreedt. Geef je gedachten en beelden de vrije loop. Laat je geest gaan. Je kunt je ogen sluiten als je wilt. Stel je deze ene belangrijke hindernis voor. Stel je voor en voel het zo volledig als je kunt.

-- Kom langzaam terug en we gaan door met de oefening.

### **Plan**

Wat kun jij doen om over je obstakel heen te stappen? Wijs 1 actie aan of 1 gedachte die je kunt inzetten om over jouw obstakel heen te stappen. Wat kun je doen? Wijs 1 actie of 1 gedachte aan. Vind je actie, vat de actie samen in 3 -6 woorden en houd deze samenvatting vast. Maak nu een als-dan plan: Neem je obstakel en plaats het na het woord "als". Plaats op dezelfde manier het gedrag om je obstakel te overwinnen na het woord "dan": Als ...(obstakel) ... dan ga ik ... (actie of gedachte die mij over mijn obstakel heen helpt). Nog een keer: Als ...(obstakel) ... dan ga ik ... (actie of gedachte die mij over mijn obstakel heen helpt).

Bron: 'Denk' WOOP gids – [www.woopmylife.org](http://www.woopmylife.org)



[www.depositiveschool.nl](http://www.depositiveschool.nl)