WOOP 思维计划卡

对应练习：**305 WOOP 思维计划**

T5 行动打卡卡 · WOOP ｜ W 愿望 → O 结果 → O 障碍 → P 如果…就…

姓名：_____ 日期：_____

怎么用：四步 5 分钟。**最关键的是第二个 O**——写内部障碍，不是"没时间"这种你控制不了的。然后针对它写"如果…就…"。研究里，这种格式比"我要多运动"这种模糊目标，执行力高得多，因为它把触发场景和动作绑死了。

W • 愿望（Wish）

跳一下够得着：不能大到"我要变有钱"，也不能小到"今天喝杯水"

O • 最好的结果（Outcome）

别停在"很好"，写到画面和感觉：那时我在哪、在做什么、身体是什么感觉

O • 最大的内部障碍（Obstacle）

写内部的，不是"没时间、没钱"——那个每次让你失败的内在原因是：

P • 如果……我就……（Plan）

针对上面那个障碍，把触发场景和具体动作绑在一起

如果 _____，我就 _____

这周先试一次 （障碍真的出现时，我会不会想起上面那句）

第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

一周回看：障碍真的出现了吗 ☐ 出现了 ☐ 没出现　我按计划做了吗 ☐ 做了 ☐ 没有；下次要改的是 _____