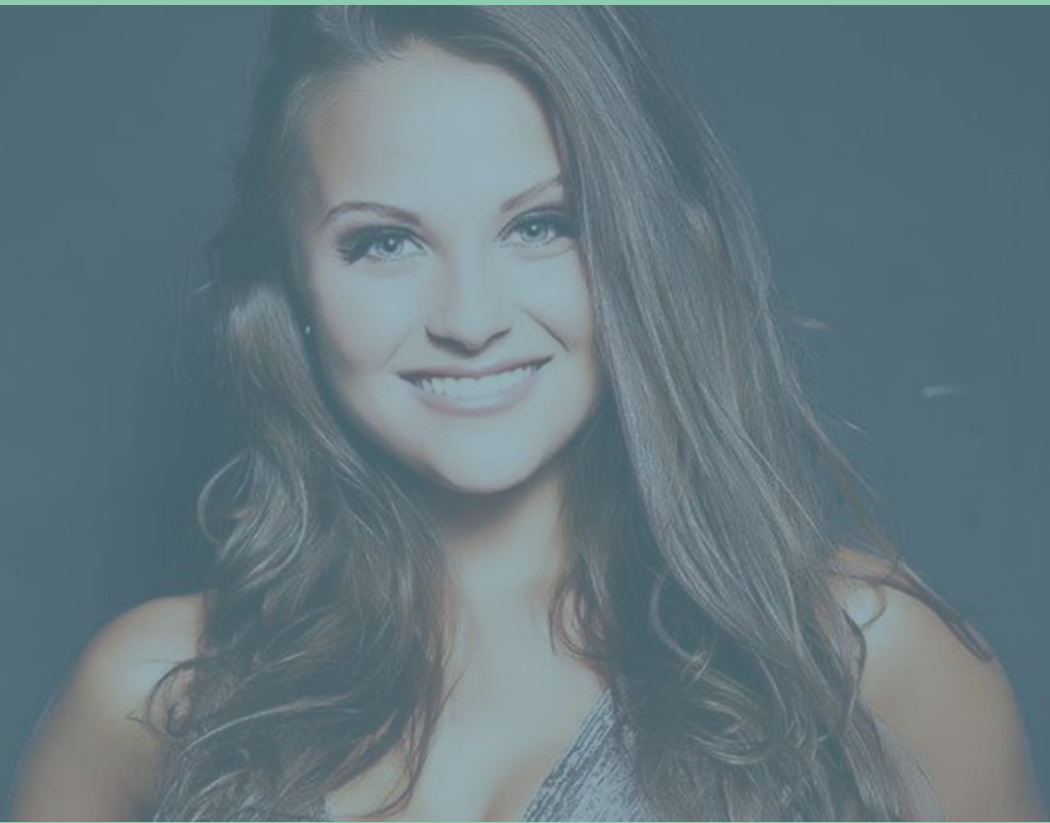


SARAH DE GROOF SUCCESCOACH



CHECKLIST

DROMEN OMZETTEN NAAR DOELEN



Na de 3delige video reeks en het maken van de oefening, kun je jezelf onderstaande vragen stellen om de stappen na te kijken.

De WOOP methode is gebaseerd op 20 jaar wetenschappelijk onderzoek van Gabriele Oettingen.

ik wens jullie veel plezier en succes toe!

STAP 1 Wens: wat is jouw wens?

- Heb je een heldere wens?
- Is deze wens belangrijk voor je?
- Denk je dat je de wens kunt bereiken?
- Bestaat de samenvatting uit 3 - 6 woorden?

STAP 2 Opbrengst: Wat is de opbrengst?

- Is deze opbrengst echt naar volle tevredenheid?
- Bestaat de samenvatting uit 3 - 6 woorden?
- Heb je voldoende tijd genomen om je de opbrengst voor te stellen?

Zo nee: sluit je ogen en stel je de beste opbrengst voor. Beeld je de opbrengst volledig in

STAP 3 Obstakel:

Wat is jouw grootste innerlijke obstakel?

- Is jouw obstakel een innerlijk obstakel?
- Is het een echt innerlijk obstakel? Denk er nog eens goed over na!
- Bestaat de samenvatting uit 3 - 6 woorden?
- Heb je voldoende tijd genomen om je het obstakel voor te stellen?

STAP 4 Plan: wat is je als-dan plan?

- Heb je een effectieve actie of gedachte gevonden om over je obstakel heen te stappen?
- Bestaat de samenvatting uit 3 - 6 woorden?
- Heeft het plan onderstaande structuur: 'als (obstakel), dan ga ik (actie) '.

Zo, dit was de checklist maar ben je benieuwd naar meer?

Deze stappen worden o.a. bij de coachingstrajecten doelbewust ondersteund met aangepaste oefeningen.

Je kan voor inspiratie mij ook via  of  volgen.

Als je een berichtje achterlaat wat deze checklist je heeft opgeleverd, zou ik dat super leuk vinden! Je mag me altijd mailen op info@sarahdegroof.be indien je vragen hebt.

Wil je graag naar het volgende level?

Plan dan een gratis strategiesessie in met mij.

Vraag strategiesessie aan

Je kan ook altijd een kijkje nemen op mijn website www.sarahdegroof.be voor meer opties en extra informatie en wie weet kan ik wat voor je kan betekenen.

Ik zou het alvast leuk vinden om je binnenkort te spreken!

Veel liefs,

Sarah

Don't call it a dream Call it a plan



www.sarahdegroof.be

Copyright 2019: Sarah De Groof

Bron: Gabriele Oettingen

Auteur: Sarah De Groof

Organisatie: Sarah De Groof Succescoach

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in email nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.