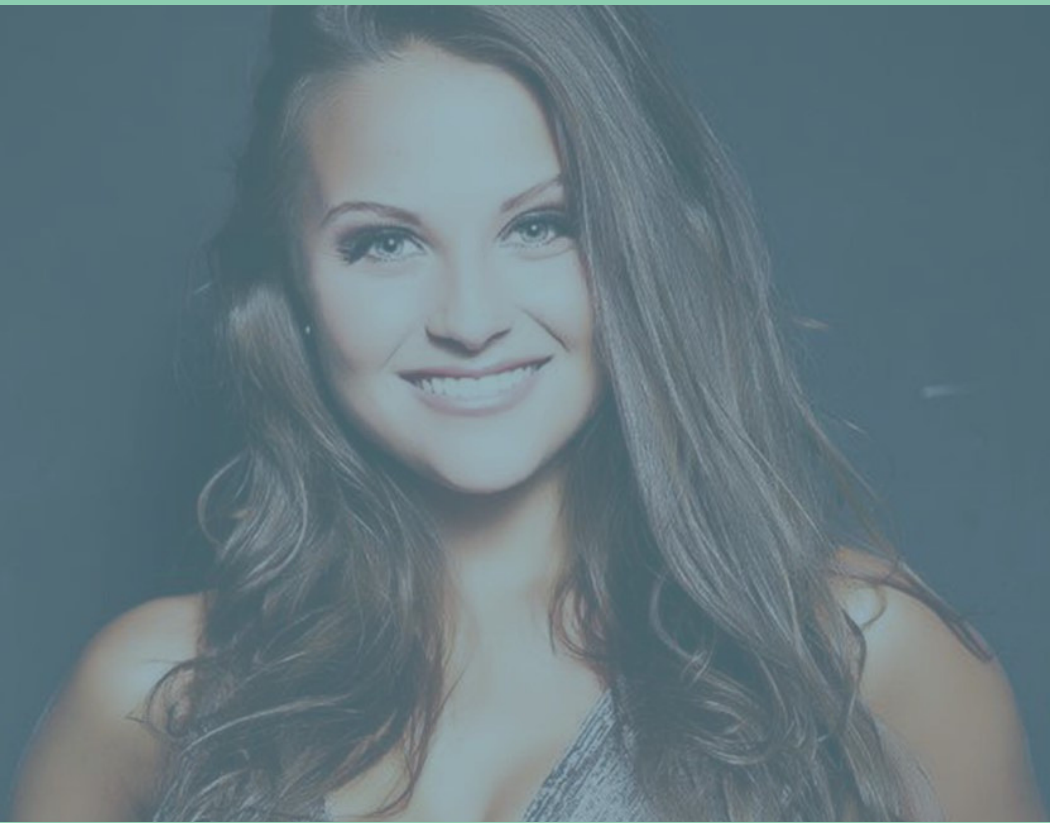


SARAH DE GROOF SUCCESCOACH



# WERKBOEK

DROMEN OMZETTEN NAAR DOELEN



Na de 3 delige video reeks kan je nu aan de slag met dit werkboek met oefening,

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 rust hebt. Het is jouw moment. Alle andere dingen moeten wachten. Maak je hoofd leeg en maak ruimte voor verbeelding.

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?

Wat is die ene wens die je wilt vervullen en waarvan je denkt dat je die binnen je gekozen tijdpad ook kunt vervullen?

Een wens vervullen mag best uitdagend voor je zijn, maar ook haalbaar voelen.

Schrijf je wens op in 3-6 woorden:

.....  
.....

## STAP 2 Opbrengst: Wat is de opbrengst?

Stel je nu de beste opbrengst zo levendig mogelijk voor.

Sluit eventueel je ogen, als je dat fijn vindt. Stel je het resultaat zo volledig mogelijk voor.

Schrijf je beste opbrengst op in 3 - 6 woorden:

.....  
.....



STAP 3 Obstakel:  
Wat is jouw grootste innerlijke  
obstakel?

Wat in jou houd je tegen om jouw wens of doel te vervullen? Welke krachten houden je tegen? Is het een emotie, een irrationele gedachte of een slechte gewoonte.

Wijs jouw grote innerlijke obstakel aan.

Schrijf je grootste belemmering op in 3 - 6 woorden:

.....  
.....



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

Wat kun jij doen om over je obstakels heen te stappen?

Identificeer 1 effectieve actie of een effectieve gedachte waarmee je over je obstakel heen stapt.

Schrijf je actie op in 3 - 6 woorden:

.....

.....



Maak onderstaand Plan:  
Als ...(jouw obstakel), dan ga ik ...  
(geïdentificeerde actie of  
gedachte).

langzaam en stel het je nog een  
keer voor.

Als.....dan ga ik

.....

.....

.

.

Als.....dan ga ik

.....

.....

Maak onderstaand Plan:  
Als ...(jouw obstakel), dan ga ik ...  
(geïdentificeerde actie of  
gedachte).

langzaam en stel het je nog een  
keer voor.

Als.....dan ga ik

.....

.....

.

.

Als.....dan ga ik

.....

.....

# Dit waren de 4 stappen van de WOOP oefening.

Misschien vind je het in het begin wat lastig. 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 tool je heeft opgeleverd, zou ik dat super leuk vinden! Je mag me altijd mailen op [info@sarahdegroof.be](mailto: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](http://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](http://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.