



WOOP, łup, łup (nie, to nie o drwalach...)

W dzisiejszym pakiecie masz

1. TOOLbook

2. kanwę na muralu

3. nagranie o narzędziu WOOP!

Wszystkie linki znajdziesz w mailu

Skończ z pozytywnym myśleniem!

☐ Amerykański trener koszykówki Bob Knight, podobno niesłyszany zrzęda, autor „The Power of Negative Thinking” twierdził, że **trzeba zawsze przygotować się na przegrany mecz, nigdy na wygraną.**

☐☐ **Ale przecież pozytywne myślenie dobrze na nas wpływa... (na pewno???)**

Paradoksalnie, podczas gdy fantazjowanie o pozytywnych wynikach generuje pozytywne uczucia, ten sam blask może utrudnić twoją zdolność do osiągania celów w prawdziwym życiu. Powód? Zbyt dużo pozytywnego myślenia może sprawić, że twój mózg poczuje, że już ci się udało, tym samym pozbawiając cię motywacji niezbędnej do wystarczająco ciężkiej pracy, aby zrealizować swoje marzenia. Pozytywne myślenie utrudnia wydajność, ponieważ odpręża nas i wyczerpuje energię potrzebną do działania – pisze **profesor psychologii Gabriele Oettingen** w „**Nie myśl zbyt pozytywnie**”

Testujemy WOOP!

Otwórz sobie **Murala z kanwą** i przetestuj w praktyce WOOP. Przygotowaliśmy ci gotową kanwę, możesz ją skopiować na swoją tablicę na muralu.

Mentalne kontrastowanie

Żeby wykorzystać prawdziwą moc pozytywnego myślenia, konieczne jest połączenie fantazji o dobrych wynikach z myślami o wyzwaniach, stojących na drodze do osiągnięcia tego celu. To „**mentalne kontrastowanie**” skupia się na łączeniu fantazji z rzeczywistością. Jeśli twój cel jest osiągalny, myślenie zarówno o przeszkodach, jak i dobrych wynikach może zainspirować do większego wysiłku. Jeśli cel jest nierealny, kontrastowanie mentalne może pomóc Ci „odłączyć się” i szybciej odejść od fantazji.

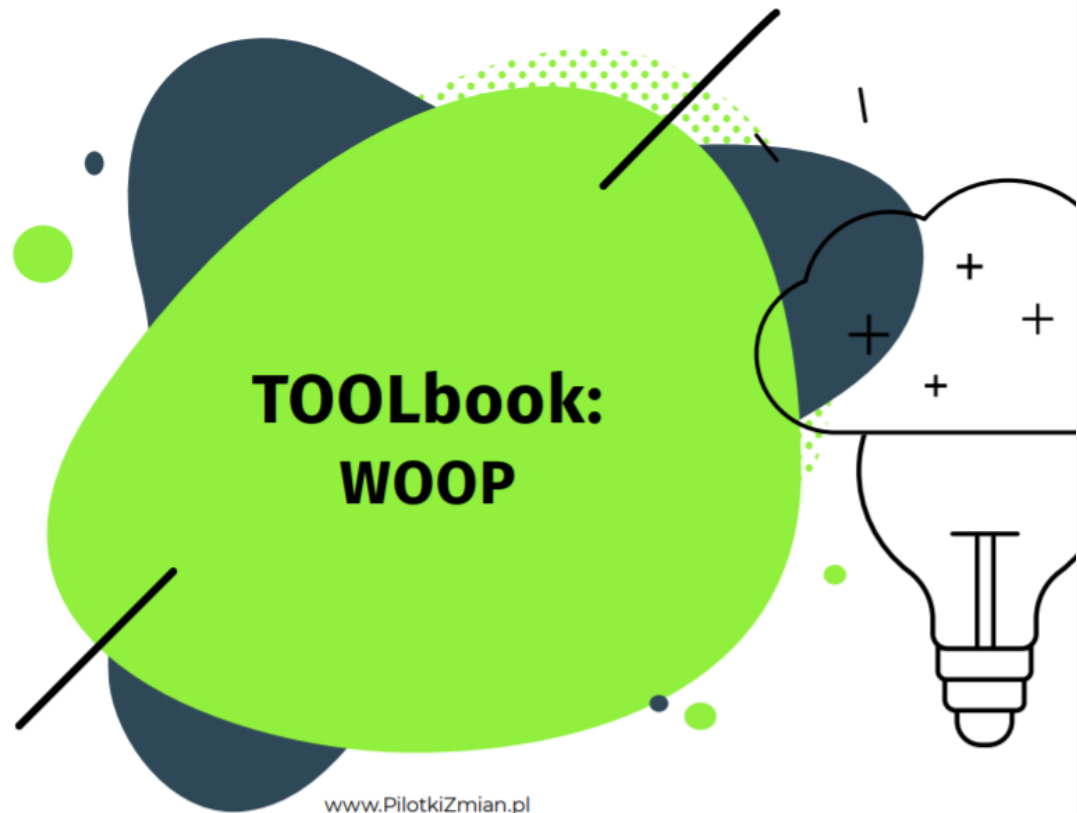
Aby użyć kontrastów we własnym ustalaniu celów, Oettingen sugeruje czteroczęściowe ćwiczenie umysłowe, które nazywa „życzeniem, rezultatem, przeszkodą, planem” (którego skrótem jest wesoły sam w sobie akronim WOOP).

WOOP to cztery kroki:

1. Określ swoje życzenie. **WISH**
2. Pomyśl o pozytywnych wynikach. **OUTCOME**
3. Pomyśl o przeszkodach, które mogą się pojawić. **OBSTACLE**
4. Opracuj plany radzenia sobie z przeszkodami, ustrukturyzowane jako stwierdzenia „jeśli/to” – na przykład „Jeśli zdarzy się X, zrobię Y”. **PLAN**

W żeglarstwie, oprócz manewru, który planujesz, warto mieć w głowie manewr awaryjny oraz... jeszcze zapasowy. Trzeba myśleć, co może pójść nie tak (a ma krytyczny wpływ na rozwój sytuacji) i przygotować się na to, co może nastąpić. Często wymaga to przedłużenia manewru o 1 minutę, by po prostu coś przygotować „pod ręką” ale zwiększa niesamowicie skuteczność i bezpieczeństwo.

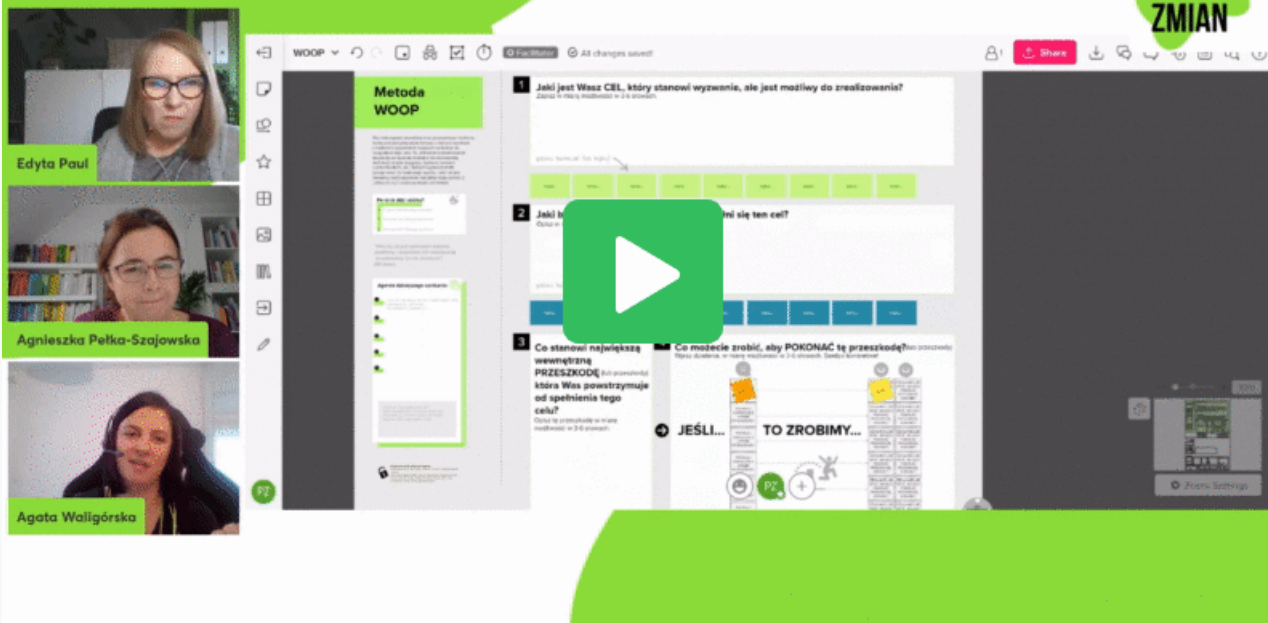
Jesteście gotowe wypłynąć na szerokie wody swojego projektu i sprawdzić WOOP? Przygotowaliśmy wam oczywiście TOOLbook do tego narzędzia.



TOOLBOOK z narzędziem

Pobieram

Mamy dla was też nagranie z naszymi radami, doświadczeniami, frustracjami i odkryciami związanymi z tym narzędziem - tradycyjnie już bez cięć i cenzury 😊
Jeśli więc planujesz przetestować je w praktyce, to zdecydowanie najpierw obejrzyj wideo.



Pilotki Zmian



Dostajesz tego maila, bo się
zapisałaś/zapisał. Ale zawsze możesz
zmienić swoją decyzję

[Wypisz mnie](#)

mailer lite