

การตั้งเป้าหมายด้วย WOOP

สำเร็จดี



15 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้เราตั้งเป้าหมายด้วยหลักการ WOOP ซึ่งเป็นวิธีการตั้งเป้าหมายโดยการจินตนาการถึงสิ่งที่ปรารถนา ผลลัพธ์และความรู้สึกที่จะเกิดขึ้น อุปสรรคต่างๆที่อาจจะพบเจอ และ วิธีการรับมือกับอุปสรรค ตามหลักการ Mental Contrasting เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำตามเป้าหมาย สร้างแผนการที่อยู่ในหลักความเป็นจริง และ เพิ่มความพร้อมในการรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ

วิธีการใช้งาน

1. นึกถึงเป้าหมายหรือสิ่งที่ปรารถนา จะเป็นด้านใดก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์ งานอดิเรก หรือสุขภาพ โดยอยากให้เป็นสิ่งที่ตัวเรานั้นอยากทำให้สำเร็จได้จริงๆ
2. เขียนสิ่งที่ปรารถนา โดยการลงรายละเอียดอย่างชัดเจน
3. กลับตาและจินตนาการถึงสิ่งที่ปรารถนานั้น
4. เขียนผลลัพธ์และความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นหากสิ่งที่ปรารถนาเป็นจริง กลับตาและจินตนาการผลลัพธ์และความรู้สึกนั้น
5. เขียนอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างทำตามเป้าหมาย จากทั้งปัจจัยภายในและภายนอก
6. กลับตาและจินตนาการถึงอุปสรรคนั้น
7. วางแผนการรับมือกับอุปสรรคเป็นขั้นตอนอย่างละเอียด เพื่อให้สามารถทำตามได้

เป้าหมาย

เพื่อวางแผนตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้จริง สร้างแรงจูงใจ เตรียมพร้อมสำหรับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น

อ้างอิง

Gabriele Oettingen. (2015). Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation. Penguin Publishing Group.



การตั้งเป้าหมายด้วย WOOP

โดย Gabriele Oettingen

1

Wish

อะไรคือสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้น?

- เขียนอธิบายสิ่งที่ปรารถนาอย่างละเอียด
- กลับตาและจินตนาการสิ่งนั้น

ความปรารถนาของฉัน คือ

เราจะลงรายละเอียดของสิ่งที่ปรารถนาให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้

2

Outcome

เขียนผลลัพธ์ที่หวังว่าจะเกิดขึ้น เมื่อเราทำตามความปรารถนาที่ตั้งไว้สำเร็จ

- อธิบายถึงผลลัพธ์และความรู้สึกที่จะเกิดขึ้น
- กลับตาและจินตนาการสิ่งที่ตัวเองจะรู้สึกเมื่อผลลัพธ์นั้นได้เกิดขึ้นจริง

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง คือ

ผลลัพธ์นั้นคืออะไร เราจะรู้สึกอย่างไรเมื่อผลลัพธ์นั้นเกิดขึ้น

3

Obstacle

นึกถึงอุปสรรคหรือความท้าทายที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเราพยายามทำตามสิ่งที่ปรารถนา

- โดยคำนึงถึงอุปสรรคหรือความท้าทายที่เกิดจากทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน
- กลับตาและจินตนาการอุปสรรคหรือความท้าทายเหล่านั้น

อุปสรรคหรือความท้าทายที่อาจเกิดขึ้น คือ

ปัจจัยภายนอกและภายในอะไรที่อาจเป็นอุปสรรคในการทำตามสิ่งที่ปรารถนา

4

Plan

วางแผนจัดการอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นเพื่อเตรียมการรับมือ

- คิดหาหนทางที่จะสามารถจัดการกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้
- เขียนเป็นขั้นตอน โดยให้สามารถทำตามได้จริง

เมื่ออุปสรรคเกิดขึ้น ฉันจะ

เขียนวิธีการจัดการกับอุปสรรคเป็นขั้นตอนอย่างชัดเจน



การตั้งเป้าหมายด้วย WOOP

โดย Gabriele Oettingen

1

Wish

อะไรคือสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้น?

- เขียนอธิบายสิ่งที่ปรารถนาอย่างละเอียด
- กลับตาและจินตนาการสิ่งนั้น

ความปรารถนาของฉัน คือ

จะจกรายละเอียดของสิ่งที่ปรารถนาให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้

อยากเล่นโยคะ หลังกลับจากทำงาน

วันละ 15 นาที

อาทิตย์ละ 3 ครั้ง

2

Outcome

เขียนผลลัพธ์ที่หวังว่าจะเกิดขึ้น เมื่อเรทำตามความปรารถนาที่ตั้งไว้สำเร็จ

- อธิบายถึงผลลัพธ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น
- กลับตาและจินตนาการสิ่งที่ตัวเองจะรู้สึกเมื่อผลลัพธ์นั้นได้เกิดขึ้นจริง

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง คือ

ผลลัพธ์นั้นคืออะไร เราจะรู้สึกอย่างไรเมื่อผลลัพธ์นั้นเกิดขึ้น

จะรู้สึกว่ามีชีวิตมีความสุขมากขึ้น ร่างกายสุขภาพดี

อารมณ์แจ่มใส สามารถออกกำลังกายได้นานขึ้น ปวดเมื่อยตัวน้อยลง

3

Obstacle

นึกถึงอุปสรรคหรือความท้าทายที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเราพยายามทำตามสิ่งที่ปรารถนา

- โดยคำนึงถึงอุปสรรคหรือความท้าทายที่เกิดจากทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน
- กลับตาและจินตนาการอุปสรรคหรือความท้าทายเหล่านั้น

อุปสรรคหรือความท้าทายที่อาจเกิดขึ้น คือ

ปัจจัยภายนอกและภายในอะไรที่อาจเป็นอุปสรรคในการทำตามสิ่งที่ปรารถนา

ปัจจัยภายใน: กลับถึงบ้านหลังเลิกงานแล้วมึนรู้สึกเหนื่อย ไม่อยากทำอะไร รู้สึกขี้เกียจ อยากนอน

ปัจจัยภายนอก: เลิกงานดึก ไม่มีเวลาเล่นโยคะ

4

Plan

วางแผนจัดการอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นเพื่อเตรียมการรับมือ

- คิดหาหนทางที่จะสามารถจัดการกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้
- เขียนเป็นขั้นตอน โดยให้สามารถทำตามได้จริง

เมื่ออุปสรรคเกิดขึ้น ฉันจะ

เขียนวิธีการจัดการกับอุปสรรคเป็นขั้นตอนอย่างชัดเจน

1. ตั้งนาฬิกาให้เวลาตัวเองนอนพัก 30 นาที

2. เมื่อนอนครบ 30 นาทีให้เดินไปล้างหน้า

3. เอาเสื้อโยคะมาปูหน้าทีวี

4. ลงไปเวิร์มร่างกาย