

Guide d'utilisation **WOOP**

Pour remplir votre fiche de travail avec calme, clarté et efficacité

À garder à côté de vous : la qualité de vos images mentales compte autant que les mots écrits.



AVANT DE COMMENCER



Le bon environnement

Installez-vous dans un endroit calme, sans interruptions.



Déconnexion

Éteignez votre téléphone et mettez de côté tout appareil électronique.



Le temps nécessaire

Prévoyez environ 10 à 15 minutes pour vous concentrer pleinement sur vos images mentales.



État d'esprit

Attendez de vous sentir calme et confortable ; c'est votre moment.



CONSEILS D'EXPERT POUR RÉUSSIR

1



La brièveté est la clé

Limitez chaque étape à quelques mots (3 à 6). Votre cerveau les retiendra plus facilement et pourra les automatiser dans l'action.

2



La collision mentale

C'est le cœur de la méthode. Prenez le temps de contraster l'image du succès (étape 2) avec l'image du blocage interne (étape 3). Cette confrontation réaliste crée l'énergie nécessaire à l'action.

3



Répétez et visualisez

Une fois le plan terminé, relisez-le lentement une dernière fois en imaginant précisément la scène où vous surmontez l'obstacle.

RITUEL FINAL

Je relis mon souhait → je ressens le résultat → je vois l'obstacle → je répète : Si..., alors...