

# WOOP\_THIẾT LẬP MỤC TIÊU

W

## Wish

Điều mà bạn khát khao đạt được.  
Một điều ước thú vị, đủ thử thách  
và thực tế.

Điều ước của tôi:

Ra trường đúng hạn, có việc làm  
phù hợp với bản thân và ngành  
đang theo học

O

## Outcome

Kết quả tốt nhất sẽ đạt được từ  
việc hoàn thành mục tiêu của bạn.  
Kết quả sẽ khiến bạn cảm thấy thế  
nào?

Kết quả tốt nhất:

Qua Nhật làm việc, kiếm được tiền  
nuôi bản thân và báo hiếu bố mẹ  
=> Thỏa mãn, hạnh phúc với những  
gì mình có được và làm cho bố mẹ

O

## Obstacle

Những trở ngại cá nhân ngăn cản  
bạn hoàn thành mục tiêu

Trở ngại của tôi:

Lười học, không đủ quyết tâm

P

## Plan

Bạn có thể làm gì để vượt qua trở  
ngại tinh thần của mình ? Xác định  
một suy nghĩ hay một hành động  
cụ thể mà bạn có thể làm để vượt  
qua trở ngại đó? Biến nó trở thành  
một kế hoạch cho bản thân:  
Nếu/Khi .....(gặp phải trở ngại), thì  
mình sẽ .....(hành động để vượt  
qua trở ngại đó).

Nếu/Khi....thì....

Khi lười, không muốn học thì nghĩ  
đến tương lai khi mình ra trường  
nhưng không có việc làm, vẫn phải  
để bố mẹ nuôi, sau đó cắt điện  
thoại và học bài.

Họ và tên: **Đào Bảo Trâm**

MSSV: **20235848**

Lớp: **158824**