

「毎日がもっと元気に充実する方法（ウープ渡辺版）」

の効果を最大限にするポイント

・WOOPは4つの手順を順番にやることで、無意識レベルで認識力と行動力が最適化され、望む結果につながります。順番を逆にしたり、飛ばしたり、中断したりしないようにしてください。

望ましい将来に向けて、自分の行動や考え方を変えていけるようになりたいのであれば、

「けっして簡単ではないけれど、実現もしくは解決が可能だと思える望みや悩み」

「その実現や解決がいかに困難であったとしても、心から実現したい、解決したいと願っている望みや悩み」

「自分の考え方・行動・あり方を変えていくぞ、と決意できるような望みや悩み」

というようなテーマを選びましょう。

リラックスできる環境で、手順に沿って自由に思いをめぐらせることで、あなたの本当の気持ちを大切にしていけることができます。慣れないうちは特に、自分のための時間を十分に確保してくださいね。

はじめのうちは、「24時間以内にこうしたい」というテーマを決めてやると、途中経過と結果をすぐに体験できて、次につなげやすいかもしれません。

しかし、長期的な夢や目標でももちろんOKです。あなたなりのテーマややり方を見つけて、続けてみてください。このWOOP（渡辺版）は、いつどんな時に、どんなテーマで使ってもOKです。

同じテーマでWOOPを行う場合には、最初からやり直しても構いませんし、次の4つを順番に行うだけでもよいでしょう。

- 1) で出したテーマについて、実現/解決可能性(%)、実現/解決したい気持ち(%)、考え方や行動を変える意思(%)を再確認し、
- 2) で出した「将来のキーワード」を使って、未来の結果や気分を膨らませた後に、
- 3) で出した「現状のキーワード」を使って、現実の障害/課題/できない理由/チャンスを意識し、
- 4) 2と3のエネルギーの強さ・大きさを、それぞれ0～1000で数値化してみて、
- 5) で出した具体的な行動計画を思い出すか、練り直す。

このWOOP（渡辺版）は、下記書籍を参考にして、初めての方や日本人でも取り組みやすいように、渡辺独自に表現を工夫してあります。

『成功するにはポジティブ思考を捨てなさい。願望を実行計画に変えるWOOPの法則』ガブリエル・エティンゲン著 <http://amzn.to/1GNTNJz>