

## IL METODO WOOP di Arianna Refe

### Che cos'è il metodo WOOP?

Il metodo WOOP è un approccio strategico validato scientificamente e studiato per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi. La strategia si compone di 4 passaggi:

1. Definizione dell'obiettivo
2. Analisi della componente emotiva
3. Messa a fuoco degli ostacoli che potrai incontrare
4. Elaborazione di un piano secondo la formula "Se... allora"

Il solo pensiero positivo non è sufficiente a raggiungere i propri obiettivi; per questo è stata sviluppata la tecnica del contrasto mentale, meglio conosciuta come metodo WOOP.

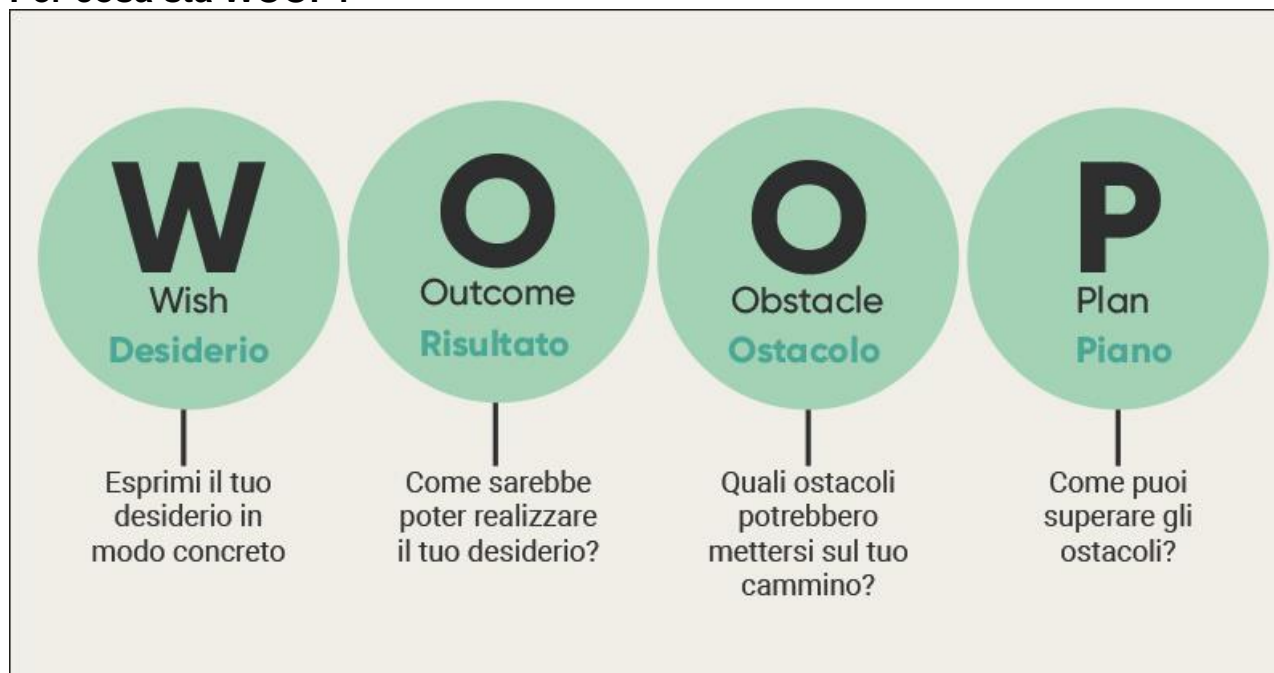
Questo approccio mira a **unire il pensiero positivo**, l'analisi dei propri desideri e delle emozioni a questi connesse al **confronto diretto con gli ostacoli concreti**, i dubbi e le paure che ci separano dal loro raggiungimento.

Mentre un approccio positivo non si basa altro che sulla positività stessa, il confronto tra pensieri positivi e negativi rispetto a un obiettivo permette di **creare un piano concreto** e di elaborarlo secondo la formula "Se... allora". In altre parole rifletterai su quello che farai una volta di fronte a un ostacolo specifico.

**Visualizzare concretamente un obiettivo e immaginare le emozioni a esso connesse** ti permette di procedere verso la meta con maggiore motivazione ed energia. L'**analisi degli ostacoli che potresti incontrare lungo il cammino** e l'esercizio di pianificazione ti danno la forza e la consapevolezza per agire focalizzandoti sulle soluzioni a cui ricorrere.

Last but not least, il metodo WOOP ti aiuta a **capire se i tuoi obiettivi sono realistici**: in caso contrario puoi "virare" e concentrarti su una meta diversa, risparmiando oggi risorse preziose che ti serviranno domani per procedere verso un traguardo meno utopistico.

## Per cosa sta WOOP?



“WOOP” è l'**acronimo dei 4 step del metodo** messo a punto da Gabriele Oettingen. In breve

- Il metodo WOOP si basa su ricerche scientifiche nel campo della motivazione.
- Questo metodo obbliga a confrontarsi con i propri obiettivi e le emozioni e le motivazioni personali.
- Il metodo WOOP aiuta a definire obiettivi chiari, a studiarne la componente emotiva, ad anticipare possibili problemi e a sviluppare strategie per superarli.
- La strategia ti permette di definire le tue priorità, cambiare prospettiva e prendere più consapevolmente le tue decisioni.

Molte persone non hanno problemi a nominare i propri obiettivi. Sanno le poche cose che vogliono disperatamente realizzare nella vita. Ma non riescono a raggiungerli in un tempo ragionevole.

La vita ostacola i loro obiettivi importanti e fanno una litania di scuse per spiegare perché quegli obiettivi non possono essere cancellati dalla loro lista.

Alla fine, interrompono le loro migliori intenzioni e sabotano i loro obiettivi.

Gli obiettivi ambiziosi sono stimolanti, ma senza un piano d'azione realizzabile, ti stai preparando per il fallimento.

Molte persone comprendono l'importanza di creare obiettivi, sistemi e abitudini per farcela nella vita, ma non riescono a trovare la motivazione per iniziare o finire ciò che iniziano.

La ricerca mostra che il 92% delle persone non raggiunge i propri obiettivi. Non mi sorprende che solo l'8% delle persone raggiunga effettivamente i propri obiettivi.

Perché così tante persone non riescono a raggiungere i propri obiettivi e quali sono i segreti dietro coloro che ci riescono? Mancanza di chiarezza, impegno, concentrazione e fiducia sono alcune delle cose che si frappongono.

Molte persone vogliono trasformare le loro vite: vogliono risparmiare più soldi, investire una percentuale del loro reddito, perdere peso, avviare un progetto appassionato, impegnarsi in un programma di scrittura, ecc., Ma la loro routine attuale è diventata un ostacolo. Non riescono a superare le loro scuse.

È più probabile che raggiungiamo i nostri obiettivi se adottiamo un approccio realistico pensando a ciò che potrebbe fermarci lungo la strada.

Basandosi su oltre 20 anni di ricerca sulla motivazione, Oettingen e il suo team hanno sviluppato un potente processo in quattro fasi noto come **Wish-Outcome-Obstacle-Plan** o WOOP per aiutare le persone a raggiungere i loro obiettivi, piuttosto che i piani che vorrebbero davvero raggiungere ma mai fare.

**Wish**  
**Outcome**  
**Obstacle**  
**Plan**

Ogni volta che ti avvali del metodo WOOP, queste 4 parole chiavi ti aiutano a mettere a fuoco l'obiettivo e il percorso necessario a raggiungerlo.

Verso la meta con il contrasto mentale: come funziona il metodo WOOP?

Per poter raggiungere il tuo obiettivo con il **metodo WOOP** dovrai anche **applicarlo correttamente**. L'importante è innanzitutto prenderti il tempo necessario per fare un passo alla volta e chiarire alcune questioni con stesso/a in tutta onestà. Secondo Gabriele Oettingen, ideatrice del metodo, è essenziale **attenersi scrupolosamente alla sequenza dei singoli step**.

Ti sconsigliamo innanzitutto di cominciare dai grandi interrogativi della vita: inizia magari prendendo in esame obiettivi più semplici, in modo da familiarizzare con questo metodo. Un obiettivo da cui partire? Per esempio adottare abitudini più sane o mangiare davvero solo un pezzetto di cioccolato.

Non appena avrai acquisito dimestichezza con il metodo WOOP, ti basteranno **5 o 10 minuti** per applicarlo ai tuoi obiettivi.

Il metodo WOOP non è una strategia motivazionale o per l'automiglioramento qualunque, ma si **basa su studi scientifici rappresentativi di psicologia motivazionale**.

Il contrasto mentale è **relativamente semplice da interiorizzare** ed è utilizzabile in modo universale per obiettivi sul corto, medio e lungo periodo. Non importa che si tratti di traguardi professionali, di perdere o mettere su 10 kg o di grandi interrogativi esistenziali: sai come vuoi vivere la tua vita? E ti è chiaro cosa ti rende felice?

Il metodo WOOP ti aiuta a essere onesto/a con te stesso/a e a considerare i tuoi progetti in una prospettiva globale. In un primo momento l'approccio potrebbe darti qualche delusione, ma ti servirà a evitare sfide irrealistiche e a raggiungere davvero i tuoi obiettivi.

Ecco i principali vantaggi del contrasto mentale:

1 Il metodo WOOP ti porta a chiederti cosa vuoi davvero.

Per analizzare la concretezza e la fattibilità di un desiderio con il metodo WOOP dovrai innanzitutto metterlo a fuoco chiaramente. Identificare la meta da prefissarti è un passo molto importante, che ti porterà a chiederti da un lato se i sogni che fai “ad occhi aperti” corrispondono davvero a quello che vuoi. Ad aiutarti è soprattutto un’analisi di un’ipotetica riuscita: le sensazioni che proverai ti sembrano quelle “giuste”? Quello a cui stai lavorando coincide con quello che il cuore ti suggerisce? O stai cercando solo di soddisfare qualche criterio o aspettativa che però non ti tocca nel profondo?

Dall’altro lato ti sembrerà molto più semplice lavorare su un desiderio concreto piuttosto che su una vaga fantasia.

2 Il metodo WOOP ti aiuta a mettere a fuoco i problemi.

Nel corso del processo dovrai individuare gli ostacoli, definirli e lavorarci: questo ti preparerà a livello emotivo e mentale ad affrontare possibili difficoltà. Riconoscere chiaramente gli ostacoli e capire se andranno affrontati davvero è l’unico modo provato per delineare una strategia per superarli.

3 Il metodo WOOP ti aiuta a non farti sopraffare dalle difficoltà.

Una volta identificati e formulati gli ostacoli, è il momento di definire la modalità con cui li supererai. Quando questi ti si troveranno di fronte non proverai così nessuno shock e non ti sentirai sopraffatto/a dagli eventi. Al contrario, ricorrerai alla strategia che hai già elaborato per sormontare questa difficoltà e la supererai egregiamente.

4 Il metodo WOOP ti aiuta a vederci chiaro.

I tuoi desideri sono realistici? L’orizzonte temporale che hai definito è realizzabile? Cosa dovresti fare per raggiungere i tuoi obiettivi? O sarebbe forse meglio mettere da parte questo progetto visto che per ora non disponi delle risorse necessarie per lavorarci?

La tecnica del contrasto mentale ti aiuta a evitare di inseguire sogni irrealizzabili e a **concentrarti piuttosto su obiettivi realistici** che ti permetteranno di fare davvero passi avanti.

5 Il metodo WOOP ti aiuta a definire le priorità.

E addirittura con una duplice valenza: riconoscendo gli **obiettivi realistici** davvero importanti per te, imparerai a **capire che cosa ha la priorità**.

Se indirizzi le tue azioni verso scopi concreti puoi valutare ogni **gesto in base a una domanda di fondo**: si tratta di un passo che mi aiuterà a raggiungere il mio obiettivo o no

Tenendo bene a mente il tuo traguardo finale ti sarà facile **vedere le piccole cose di ogni giorno sotto una nuova luce**. Non puoi

davvero fare a meno di questo bicchiere? O forse sarebbe meglio evitarlo così da essere in forma per allenarti domattina e arrivare a perdere quei 5 kg o più?

Guardare quel bicchiere da una nuova prospettiva e associarlo a una tensione positiva in vista del tuo obiettivo cambierà la percezione della bevuta stessa. A quel punto scegliere di non bere non sarà una rinuncia, ma una **decisione autonoma legata a uno scopo preciso** e alla soddisfazione personale.

6 Il metodo WOOP ti insegna a lavorare su di te.

Ultimo, ma non meno importante: fermarsi a pensare cosa si desidera e perché, quali saranno gli ostacoli, perché dovrai affrontarli e come è un **lavoro impegnativo** da fare su di sé.

**Il metodo WOOP ti obbliga a confrontarti con te stesso/a**, a porti delle domande, a rispondere onestamente e a mettere in discussione le tue azioni e i tuoi principi. Anche se potrebbe sembrare particolarmente faticoso, ne uscirai sicuramente vincitore/vincitrice.

**Il punto cruciale del metodo WOOP** è il contrasto mentale. Focalizzati sugli aspetti negativi connessi al tuo desiderio e prova a pensare a cosa ti trattiene o a cosa potrebbe trattenerti dal raggiungerlo.

E soprattutto non dimenticare che...

Nel business, così come nella vita, ci sono delle variabili per il quale non abbiamo mai il controllo totale e assoluto sul **risultato finale**.

Sia che tu utilizzi il metodo SMART, WOOP o qualsiasi altro metodo, non sempre otterrai i risultati sperati.

Anche se farai tutto alla perfezione, per un motivo o per un altro, potresti non raggiungere mai il tuo obiettivo.

È fondamentale pertanto accettare questa condizione e concentrare tutta la attenzione sulle **azioni quotidiane** che tu e il team dobbiate portare a termine.

Soltanto così si possono ottimizzare le chances di raggiungere l'obiettivo impostato precedentemente.