1. Подходит ли задача для упражнения

Контроль	Отметка
Выбрана одна нужная задача	
Срок реален и не подменяет обещанный	
Результат можно наблюдать	
Отделена реакция другого человека	
Проверены данные и доступы	
Внешние ограничения записаны отдельно	
Упражнение не заменяет согласование обязанностей	

Задача	Препятствие	Что нужно решить до начала

2. Можно ли выполнить план

Контроль	Отметка
Сигнал конкретен и узнаваем	
Действие находится под моим контролем	
Первый шаг достаточно мал	
Шаг создаёт полезный результат	
Не нужно выдумывать факты	
Рабочий файл подготовлен	
Обязательная связь и сроки учтены	
Отправка отделена от черновика	

Если возникает ситуация	То выполняю действие	Как замечу результат

3. Честное наблюдение и вывод

Контроль	Отметка
Записи сделаны после событий	
Отсутствие сигнала отмечено отдельно	
Возможности и все дни не смешаны	
При нуле возможностей доля не рассчитана	
Начало и завершение разделены	
Названа одна нужная правка	
Итог не объявлен доказательством метода	
Нет обещания продаж или дохода	

Наблюдение	Изменение плана	Следующая проверка

Используйте тетрадь как рабочий инструмент. Пять записей не определяют вашу ценность или квалификацию.

Источники и проверка

WOOP my life: практика и последовательность шагов

WOOP my life: варианты планов если-то