

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਸਫ਼ਰ



ਸੁਆਗਤ

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਵਰਕਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਜੰਗਲ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਨੁਕਸਾਨ, ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ, ਕੋਈ ਸਦਮਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਾਂ ਉਸ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਨਾ, ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਮੁੱਦਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੱਟ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਪੰਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਅਰੋਗਤਾ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਉਹ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਵਰਕਬੁੱਕ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਰੋਗਤਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵਰਕਬੁੱਕ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਅ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

ਇਸ ਲਿੰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: [ਸਰਵੇਖਣ ਕਰੋ](#) ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



- ਪੰਨਾ
1 ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ
- 3 ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ
- 4 ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਅਰੋਗਤਾ
ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜ ਉਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ
ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਰੇ
ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਕਰਨਾ
- 8 ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਲੇ
ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਲਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ
ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧ
ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ
- 15 ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਪਾਸ
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ
ਮੇਰੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ
ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ
ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਪਛਾਣ
ਮੇਰੀ ਪਛਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ
ਮੇਰੀ ਮੌਜੂਦਾ ਪਛਾਣ ਵਰਕਸ਼ੀਟ
ਮੇਰੀ ਇੱਛਤ ਪਛਾਣ ਵਰਕਸ਼ੀਟ
ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ
ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ
ਮੇਰੀ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ ਵਰਕਸ਼ੀਟ
- 27 ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲੱਭਣਾ
ਰੁਕੇ, ਸਾਹ ਲਓ, ਸੋਚੋ
ਸਿਆਣਾ ਮਨ
ਐੱਸ.ਓ.ਏ.ਆਰ.
ਐੱਸ.ਓ.ਏ.ਆਰ. ਚੋਣ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ
ਚੋਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ
ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾ
ਮੇਰੀ ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾ ਵਰਕਸ਼ੀਟ
ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਮਾਪਕ

ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਹਣਾ ਦਿਨ ਹੈ।

ਇਸ ਜੰਗਲ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?



ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ!

ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਗਲ ਬੰਜਰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਰੁੱਖ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਜਾਨਵਰ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਅੱਗ ਵਰਗੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।



ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ, ਕੋਈ ਸਦਮਾ, ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਲਿੰਗ ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ, ਨਸਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਪਰਾਧ, ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਮੁੱਦਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੱਟ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਨਾ ਰਹੇ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹੇਗੀ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੁਖਦਾਈ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਉਭਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ?

ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਰੋਗਤਾ



ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੰਗਲ ਬੰਜਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਮਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪੁਨਰ ਉੱਥਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੌਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਤਾੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ, ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ (ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ) ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। “ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗਾ? ਮੇਰਾ ਕੀ ਬਣੇਗਾ?” ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਖਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ/ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ / ਸਨ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਕੀ ਸੰਕੇਤ ਸਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਸੀ?

ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜ ਉਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ

ਮੁੜ ਉਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ 'ਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਣ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜ ਉਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਚਾਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਟੱਲ ਪਰ ਅਣਚਾਹੇ ਹਿੱਸੇ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜ ਉਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ, ਉਮੀਦ ਜਗਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ।

ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸਨੇ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ?

ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਰੇ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦੁਖਦਾਈ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਹੋਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ, ਸਾਥੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕ, ਕੋਈ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਨ-ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਯੂਨਿਟ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ/ਸੀ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਉਬਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ?

ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਰੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ, ਸਾਥੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼, ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ, ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਲੱਬ ਹਾਊਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਰੇ ਕੌਣ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਕਰਨਾ

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫ ਲਾਈਫ ਟੂਲ (ਅਪੈਡਿਕਸ ਏ, ਪੰਨਾ 38 ਦੇਖੋ) ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ 26 ਸਵਾਲ ਹਨ। ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ 1-5 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਤੱਕ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਹਨ।

ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਨਿੱਜੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਵਾਲ 26 ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੇਰਵੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਰੰਗਦਾਰ ਭਾਗ ਦਾ ਸਕੋਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਇਹ ਉੱਨੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਮਾਪਕ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਸਿਹਤ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਵਾਬ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਵਾਬ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਜਵਾਬ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸੋਚਿਆ ਗਿਆ ਪਹਿਲਾ ਜਵਾਬ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

	ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ	ਮਾੜਾ	ਨਾ ਮਾੜਾ ਨਾ ਚੰਗਾ	ਚੰਗਾ	ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ
1. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਕੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋਗੇ?	1	2	3	4	5

	ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਨਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਾ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਬਹੁਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟ
2. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ?	1	2	3	4	5

	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਬਹੁਤ	ਕਾਫ਼ੀ	ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
3. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?	1	2	3	4	5
4. ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫ਼ਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ?	1	2	3	4	5

+

	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ	ਬਹੁਤ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
5. ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ?	1	2	3	4	5

ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਲੇ

ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਲਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਖਿਆਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਮੀਦ ਇੱਕ ਇੱਛਤ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਫਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਸੁਫਲੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਫਲੇ ਉਸ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹਕੀਕੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਉਮੀਦ ਜਾਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਰਜਾਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਫਲਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ
- ਉਹ ਸਿੱਖਣਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ
- ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ
- ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਦੇਸ਼ਤ ਬਣਾਉਣਾ
- ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ
- ਦਿਨ ਲੰਘਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਲੱਭਣਾ



ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਗੈਰ-ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹਨ ਜਾਂ ਅਣਚਾਹੇ ਬਦਲਾਅ ਹਨ। ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਲੇ ਰੱਖਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਿਰਫ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦੋ ਦਿਨ ਹੀ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਫਲਾ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਇੱਕ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀ ਬਣਨ ਦਾ ਸੁਫਲਾ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੀ ਇਹ ਬਣ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਟੈਲੀਸਕੋਪ ਰਾਹੀਂ ਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਉਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲਾਟਰੀ ਜਿੱਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ, ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹੇਜਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਹਕੀਕਤ ਬਣਨਗੇ ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਹਕੀਕਤ ਬਣਨਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਉਮੀਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨਿਆਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ

ਆਓ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਜਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਹੋਣਗੀਆਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਜੂਦ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀ ਸਕਦੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋਗੇ?

ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ (ਜਾਂ ਵੱਧ) ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਾਂ ਵੱਧ) ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਚੀਜ਼ (ਜਾਂ ਹੋਰ) ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ (ਜਾਂ ਹੋਰ) ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੋਗੇ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨਿਆਂ ਨੂੰ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਇੱਕ ਕੋਲਾਜ਼ ਬਣਾਓ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਲਿਖੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ
- ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਓ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮੂਵੀ ਕਲਿੱਪ ਲੱਭੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੱਭੋ
- ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੌਕ ਸੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੱਭੋ



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖੋਜਿਆ?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨੇ ਕੀ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਏਨੇ ਦੂਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ 5, 2, 1 ਸਾਲ, 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗਾ" ਜਾਂ "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਏਥੋਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਾਵਾਂਗਾ"।



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨੇ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਹਨ?

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨਿਆਂ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਨਾ ਵੇਰਵਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ? (ਕਸਬੇ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਕਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਪੇਂਡੂ/ਸ਼ਹਿਰ, ਆਦਿ)

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਿਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ? (ਰੁਮਮੇਟ, ਗੁਆਂਢੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਆਦਿ)

ਮੇਰੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ:

ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ, ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਜੁੜੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਜਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੁਝ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਜਿੰਨਾ ਸਰਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧ

ਚਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧ ਹਨ। ਸਾਰਥਕ ਸੰਬੰਧ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਸਤ, ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੰਬੰਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ, ਦੇਸਤੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ, ਦੇਸਤੀ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸਾਧਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਧਿਆਨ
- ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ
- ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਕਸਰਤ
- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ	ਮਹੀਨਾਵਾਰ	ਸਾਲਾਨਾ	ਕਦੇ-ਕਦੇ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ	ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਗਾ ਕਲਾਸ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ	ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਾਸੀ/ਭੂਆ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ	ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਬੀਮੇ ਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕਰੋ-ਮਾਰਚ 14	ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਲਈ ਕਲੀਨਰ ਖਰੀਦੋ

ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਸਵੈ-ਅਕਸ਼ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਹਨ, ਆਨੰਦ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਚੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ? ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਜੋ ਅਨੰਦਦਾਇਕ, ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਪਾਸ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੰਪਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੰਪਾਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੰਪਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਪਾਸ ਹੈ।

ਇਹ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਇਹ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਕੰਪਾਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੋਣਾ,
ਇੱਕ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ (ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ),
ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ,
ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋਣਾ,
ਅਸਲੀ ਹੋਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੀ ਗਈ ਦਿਸ਼ਾ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਅਗਲੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

1. ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੁਆਲੇ ਘੇਰਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ। ਉਹ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਜੋ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।
2. ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੋਟੀ ਦੇ 5 ਚੁਣੋ।
3. 3 ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਲੱਭੋ। ਇਹ ਉਹ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਟੀ ਦੀਆਂ 5 ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਹੈ ਪਰ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਉਹ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ	ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ	ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ	ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ
ਪ੍ਰਾਪਤੀ	ਮਾਫ਼ੀ	ਪਿਆਰ	ਸਵੈ-ਮੁੱਲ
ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ	ਖੁਸ਼ੀ	ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ	ਹੋਸ਼ਮੰਦੀ
ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ	ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ	ਮੇਰੇ ਯੋਗਦਾਨ	ਏਕਤਾ
ਸੰਚਾਰ	ਸਿਹਤ	ਪ੍ਰੇਰਣਾ	ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ
ਰਹਿਮਦਿਲੀ	ਮਦਦਗਾਰਤਾ	ਦੇਸ਼ਭਗਤੀ	ਭਰੋਸਾ
ਹਿੰਮਤ	ਇਮਾਨਦਾਰੀ	ਅਨੰਦ	ਸਚਿਆਈ
ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ	ਆਸ	ਸ਼ਕਤੀ	ਵਿਲੱਖਣਤਾ
ਵਿਭਿੰਨਤਾ	ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ	ਮਾਣ	ਸਿਆਣਪ
ਉੱਤਮਤਾ	ਸਮਾਵੇਸ਼	ਗੋਪਨੀਯਤਾ	_____
ਨਿਰਪੱਖਤਾ	ਸੁਤੰਤਰਤਾ	ਕਾਰਨ	_____
ਪਰਿਵਾਰ	ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ	ਆਦਰ	_____

ਮੇਰੀਆਂ ਚੋਟੀ ਦੀਆਂ 5 ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ

ਮੇਰੀਆਂ 3 ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ

ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਲੱਖਣ ਆਪ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਲਿੰਗ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਤ ਜਾਂ ਨਸਲ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ, ਸਮੂਹ, ਵਿਸ਼ਵ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਸੁਫ਼ਨੇ, ਨੈਕਰੀਆਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਦਲਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋਗੇ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜਾਂਬਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਰਹੀਆਂ ਸਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਟੀਚੇ ਸਨ?

ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ?

ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਹਫ਼ੇ, ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗੁਣ ਕੀ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਬਕ ਸਿੱਖੇ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਮੋੜ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਪਲ ਦੇਖੇ ਹਨ?

ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਕੰਪਾਸ ਨਾਲ, ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਅਤੇ ਧਰਾਤਲ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਦੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਸਮਾਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸਮਤਲ, ਚੌੜਾ ਰਸਤਾ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਪਹਾੜੀ ਪਗਡੰਡੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਧਰਾਤਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਪਥਰੀਲੀ ਚੱਟਾਨ ਜਾਂ ਸੰਘਣਾ ਜੰਗਲ ਹੋਵੇ।



ਹਰ ਕਦਮ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਪਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੋਣਾ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਲੈ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ (ਪਛਾਣ) ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਗੋਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।

ਮੌਜੂਦਾ ਪਛਾਣ

1. ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਚੁਣੋ। ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਉਦਾਹਰਨ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ।
2. ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਓ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਸ਼ਬਦ ਲਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਰੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
3. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ/ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਲਾਈਨ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਚੱਲਦੇ ਛੱਡਣੇ ਪਏ ਸੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਸੀ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਜਾਂ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਸੀ ਪਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਿਆ ਸੀ।

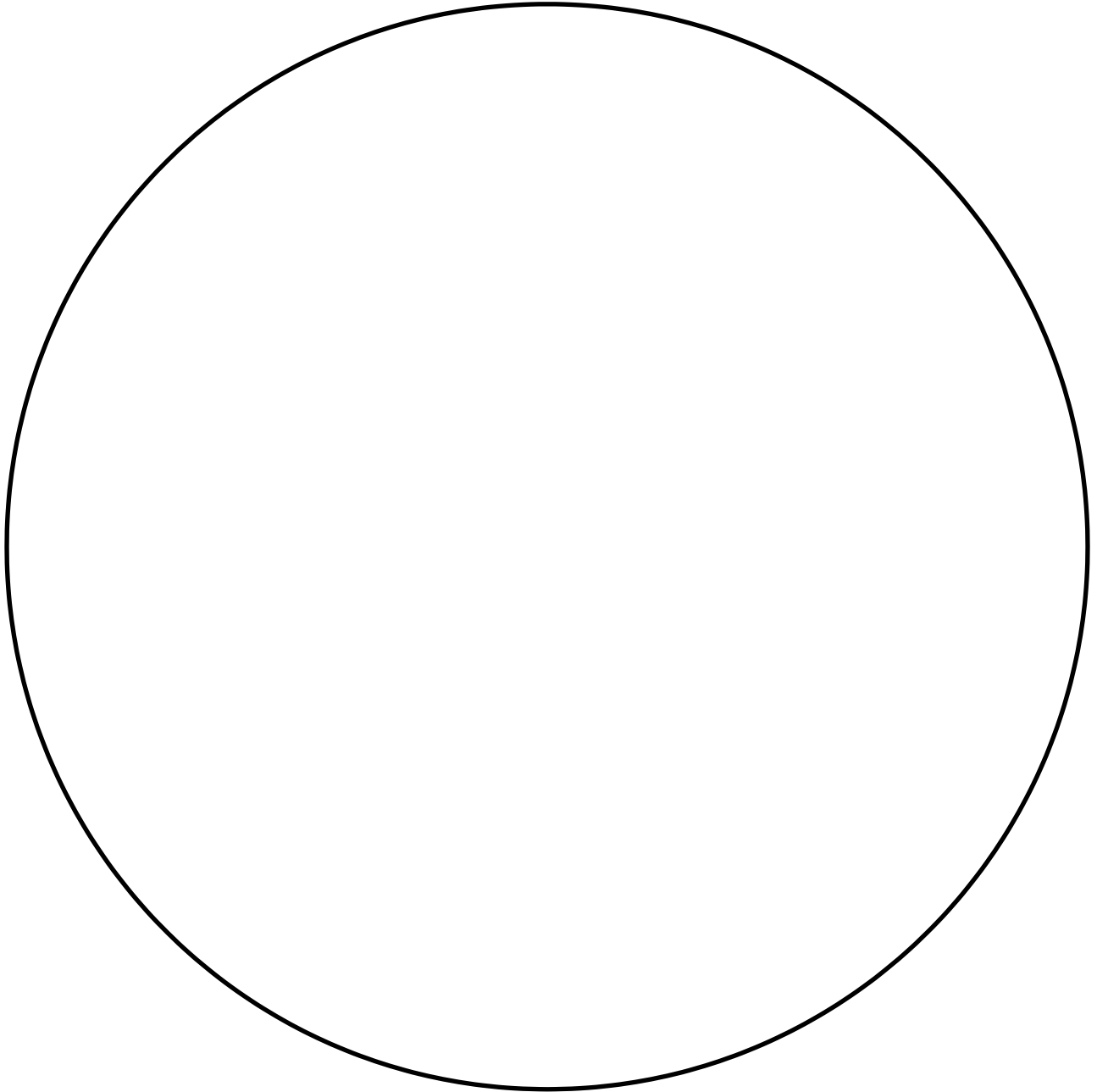
1. ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਮੁੜ ਤੋਂ ਅਪਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਓ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਸ਼ਬਦ ਲਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਰੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
2. ਆਪਣੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਵਾਕ ਲਿਖੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸਿਆਣਪ ਲੈਣ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।"
3. ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕਦਮ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੀ ਪਛਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

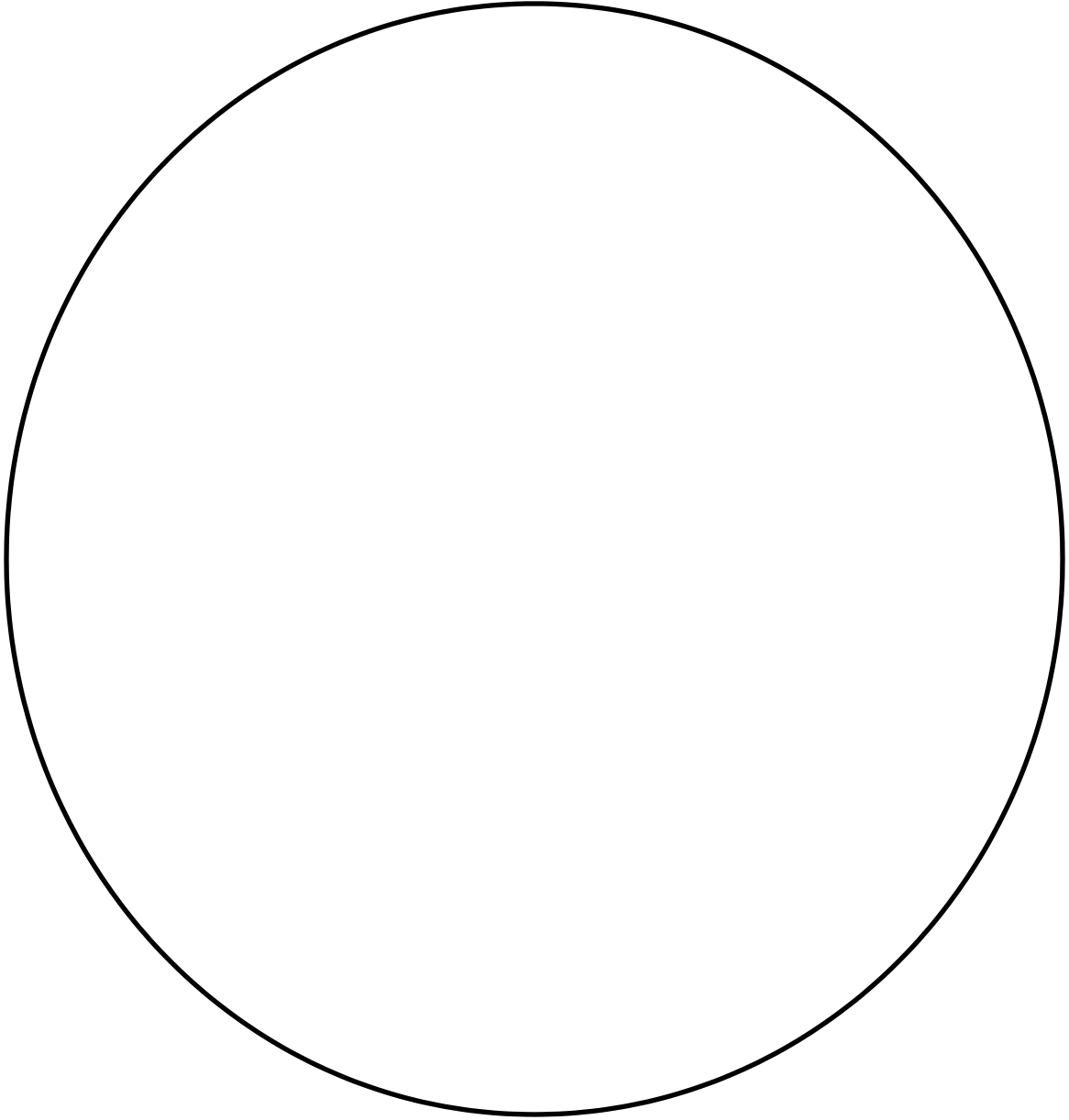
ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸੂਚੀ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਈ **ਉਦਾਹਰਨਾਂ** ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ।

<p>ਲਿੰਗ</p> <p>ਦੇ ਆਤਮਾ</p> <p>ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ</p> <p>ਗੈਰ ਬਾਈਨਰੀ</p> <p>ਅਸਥਿਰ ਲਿੰਗ</p> <p>ਸਿਸਜੈਂਡਰ</p> <p>ਨਰ</p> <p>ਮਾਦਾ</p>	<p>ਕੇਮ/ਨਸਲ /ਜਾਤ</p> <p>ਹੇਡਾ ਗਵਾਈ</p> <p>ਸਟੇ:ਲੇ</p> <p>ਏਸ਼ੀਆਈ-ਕੈਨੇਡੀਅਨ</p> <p>ਇੰਡੋ-ਕੈਨੇਡੀਅਨ</p> <p>ਅਫਰੀਕਨ-ਕੈਨੇਡੀਅਨ</p> <p>ਜਰਮਨ</p> <p>ਫ੍ਰੈਂਚ-ਕੈਨੇਡੀਅਨ</p>	<p>ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ</p> <p>ਪੈਨਸੈਕਚੁਅਲ</p> <p>ਗੇ</p> <p>ਲੈਸਬੀਅਨ</p> <p>ਦੇਲਿੰਗੀ</p> <p>ਅਲਿੰਗੀ</p> <p>ਅਸਥਿਰ</p> <p>ਵਿਪਰੀਤਲੈਂਗਿਕ/ਸਿੰਧੇ</p>
<p>ਧਰਮ/ਦਰਸ਼ਨ</p> <p>ਯਹੂਦੀ</p> <p>ਮੁਸਲਮਾਨ</p> <p>ਈਸਾਈ</p> <p>ਬੁੱਧ ਧਰਮ</p> <p>ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ</p> <p>ਬਹਾਈ</p> <p>ਵੀਕਾ</p> <p>ਜਹੇਵਾਹ ਦੇ ਗਵਾਹ</p>	<p>ਸ਼ੈਕ</p> <p>ਬੁਣਾਈ</p> <p>ਡਰਾਈਂਗ</p> <p>ਕਵਿਤਾ</p> <p>ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ</p> <p>ਬਲੈਂਗਿੰਗ</p> <p>ਬਾਗਬਾਨੀ</p> <p>ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ</p> <p>ਸੰਗੀਤ</p>	<p>ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ</p> <p>ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ</p> <p>ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹੋਣਾ</p> <p>ਨੈਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ</p> <p>ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣਾ</p> <p>ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਸਰ ਕਰਨਾ</p> <p>ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਜਾਣਾ</p> <p>ਦੌੜ/ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਿੱਤਣਾ</p> <p>ਆਪਣਾ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈਣਾ</p>
<p>ਸਿੱਖਿਆ/ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ</p> <p>ਬਜ਼ੁਰਗ</p> <p>ਉਦਯੋਗਪਤੀ</p> <p>ਖਿਡਾਰੀ</p> <p>ਜੀ ਈ ਡੀ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ</p> <p>ਵਪਾਰੀ ਔਰਤ</p> <p>ਕਾਲਜ/ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਡਿਪਲੋਮਾ</p> <p>ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਾਸ</p>	<p>ਭਾਈਚਾਰੇ</p> <p>ਬੈਂਡ</p> <p>ਪਛਾਣ-ਆਧਾਰਿਤ</p> <p>ਮੇਟਰਸਾਈਕਲ</p> <p>ਜਾਨਵਰ</p> <p>ਖੇਡ ਭਾਈਚਾਰੇ</p> <p>ਰਿਕਵਰੀ</p> <p>ਧਰਮ-ਆਧਾਰਿਤ</p>	<p>ਸਿਹਤ</p> <p>ਅਧਿਆਤਮਿਕ</p> <p>ਯੋਗਾ</p> <p>ਧਿਆਨ</p> <p>ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ</p> <p>ਅਪਾਹਜਤਾ</p> <p>ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ</p> <p>ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ</p>
<p>ਰੋਹ</p> <p>ਭਾਸ਼ਾ</p> <p>ਵੰਸ਼</p> <p>ਨਾਮ</p> <p>ਯਾਤਰਾ</p> <p>ਕਾਮੇਡੀ</p> <p>ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ</p> <p>ਅਨੁਭਵ</p>	<p>ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ</p>	<p>ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ</p>

ਮੇਰੀ ਮੌਜੂਦਾ ਪਛਾਣ ਵਰਕਸ਼ੀਟ



ਮੇਰੀ ਇੱਛਤ ਪਛਾਣ ਵਰਕਸ਼ੀਟ



ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵਾਕ:

ਇੱਕ ਉੱਦਮ ਜਾਂ ਚੋਣ ਜੋ ਮੈਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ:

ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ

ਅਸੀਂ ਸਭ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਵਾਲ਼ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਗਹਿਣੇ, ਟੈਟੂ, ਬੇਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਲਈ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚੋਣ, YouTube ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੰਮ, ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਪਛਾਣਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਖਾਸ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਉਲਟ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਲਿੰਗ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਨਸਲ, ਧਰਮ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ:

ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਲ ਲਿੰਗ ਦੇ ਉਹ ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਨਾ ਲੱਗੇ।

ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਜਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਸਲੂਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੁਕੇ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕੱਪੜੇ/ਗਹਿਣੇ/ਵਾਲ਼ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ	ਭਾਈਚਾਰੇ/ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ	ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ
ਆਵਾਜ਼/ਸ਼ਬਦ/ਭਾਸ਼ਾ	ਖੁਰਾਕ/ਭੋਜਨ	ਵਿਹਾਰ
ਹਿੱਲਜੁਲ / ਨਾਚ / ਖੇਡ	ਜਸ਼ਨ/ ਸਮਾਗਮ	ਸਰੀਰ/ਟੈਟੂ/ਵਿੰਨ੍ਹਣਾ
ਕਵਿਤਾ/ਬਲੋਗ/ਵੀਡੀਓ	ਸੰਗੀਤ	ਚਿੰਨ੍ਹ/ਸਜਾਵਟ/ਝੰਡੇ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਕੁਝ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਕੀ ਹਨ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਦੇ ਖਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਕੁਝ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ? ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਖਾਸ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਇੱਕ ਉੱਦਮ ਜਾਂ ਚੋਣ ਜੋ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ:

ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਜੀਵਨ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੀਹ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਰਸਤਾ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਭਵਿੱਖ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜੋ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ, ਉਮੀਦ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉਸ ਜੀਵਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਲੀਹ ਤੋਂ ਉਤਰ ਜਾਓਗੇ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਏਦਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੀਹ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

1. **ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ** — ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਰੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ ਇਹਨਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ।
2. **ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨੇ** — ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨਿਆਂ ਦਾ ਸਾਰ ਲਿਖੋ। ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. **ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁਣ ਹਨ**— ਉਸੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ।
4. **ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਬੰਦ** — ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋਗੇ? ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ।
5. **ਇੱਕ ਕਦਮ ਨੇੜੇ**— ਨੇੜਲੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ (ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਦਾ) ਅਤੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕੋਗੇ, "ਹਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ," ਜਾਂ "ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਇਸ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।"

ਮੈਂ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਰਨਗੇ—ਇਹ ਉਹ ਉੱਦਮ ਜਾਂ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਵਧ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੀ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਮੇਰੀਆਂ 3 ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ:

ਮੇਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨੇ:

ਹੁਣ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ- ਮੇਰੀ ਮੌਜੂਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਸ਼ੁਰੂਆਤਾਂ - ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ...

ਰੋਕਾਂ - ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ...

ਇੱਕ ਕਦਮ ਨੇੜੇ—ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਕਰਾਂਗਾ— ਉਹ ਕਦਮ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨਿਆਂ ਵੱਲ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ

ਦੂਸਰੇ ਕਰਨਗੇ - ਮੇਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਨਿਆਂ ਵੱਲ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਕੌਣ ਹਨ

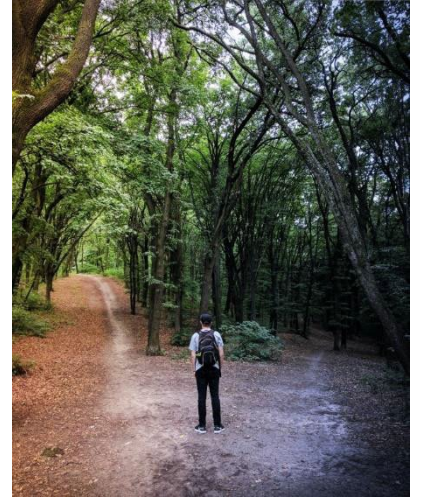
ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲੱਭਣਾ

ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਰਸਤਾ ਸਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਰਗ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਚੋਣਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਵਾਰ ਰਸਤਾ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੈਖਾ ਰਸਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਨਾ ਲੈ ਜਾਵੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਵਾਰ ਔਖਾ ਰਸਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਭਿਆਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਭਾਗ ਦਾ ਵੀ।



ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਹੁਨਰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

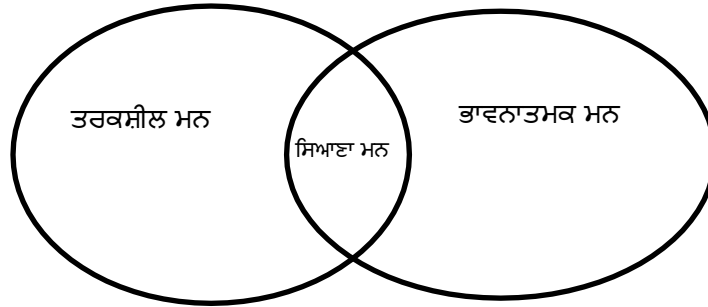
- ਰੁਕੋ, ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸੋਚੋ—ਇਹ ਹੁਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਮਨ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਮਨ—ਇਹ ਹੁਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਦੇਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਐੱਸ.ਓ.ਏ.ਆਰ.—ਇਹ ਹੁਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੋਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰੁਕੋ, ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸੋਚੋ

ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।

1. ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਾ ਲੈਣ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ।
3. ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਾਰ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
4. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਮਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਸ ਹੁਨਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਸਿਆਣਾ ਮਨ



ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਨ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਨ ਉਦੋਂ ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਤ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪਸ਼ਟ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੈਸਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਮਨ

ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਮਨ ਉਦੋਂ ਉਭਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਰਕ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਿਆ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਰਕ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਸਿਆਣਾ ਮਨ

ਸਿਆਣਾ ਮਨ ਉਦੋਂ ਉਭਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਮਨ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਆਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚ ਦੇਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਆਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਟੀਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਪਰ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਰੁਕੇ, ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸੋਚੋ
ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ
ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਸੈਰ

ਧਿਆਨ
ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ
ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿਓ,
ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹੋ, ਨਾ ਚੰਗੇ ਨਾ ਮਾੜੇ

S.O.A.R ਐੱਸ.ਓ.ਏ.ਆਰ.– ਸਥਿਤੀ/ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ/ਕਾਰਵਾਈ/ਸਮੀਖਿਆ

ਇਹ 4 ਕਦਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

S. ਐੱਸ - ਸਥਿਤੀ-ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਕੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ? ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਆਣਾ ਮਨ ਉਜਾਗਰ ਹੈ।

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੇ।
- ਕੀ ਕੋਈ "ਚੋਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ" ਮੌਜੂਦ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ), ਅੱਤ ਦੇ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਲੱਛਣ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਦਾ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ?

O. ਓ-ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ-ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?

- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਗਏ ਹੋ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਹ ਚੋਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਲਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹਨ?
- ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

A. —ਕਾਰਵਾਈ-ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੀ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਲੀਹ 'ਤੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਯੋਜਨਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਲਾਨ ਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

R.—ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ

ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁੜ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।

- ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ।
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ?
- ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ! ਕੀ ਵਧੀਆ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤ ਸਕੋ?
- ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ? ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।

S.O.A.R. ਐੱਸ.ਓ.ਏ.ਆਰ. ਚੋਣ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

Situation— ਸਥਿਤੀ - ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ?

Outcomes— ਨਤੀਜੇ - ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Options— ਵਿਕਲਪ—ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?

ਵਿਕਲਪ	ਫਾਇਦੇ	ਨੁਕਸਾਨ

Action— ਕਾਰਵਾਈ - ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਿਆ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਪਲਾਨ ਬੀ ਕੀ ਹੈ?

Review and Learn— ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ—ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ

ਕਰੋ| ਕੀ ਹੋਇਆ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਕੀ ਚੰਗਾ ਹੋਇਆ?

ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਵੱਖਰਾ/ਬਿਹਤਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਚੋਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ



ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਜੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ?

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੀਹ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਕੁਝ ਖੁਸ਼ਬੋਆਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼, ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਸਵਾਦ, ਸਥਾਨ, ਲੋਕ, ਯਾਦਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪੰਨਾ 12 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇਖੋ)?

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ; ਉਕਸਾਊ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ; ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ; ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ; ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚੋਣਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਲਾਭਦਾਇਕ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੋਣ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਨਾਲੋਂ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਕੇ ਕਿਉਂ ਚੁਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਕੰਪਾਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ। ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ, ਮੌਸਮ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਕੱਪੜੇ ਹੋਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ; ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨਾ; ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਜੁਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ; ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰੋਗੇ?

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ /ਕੌਂਸਲਰ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਾਂ ਕਿ ਕਾਰਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ; ਆਪਣੇ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਲਿਖਾਂ

ਕੀ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਬਿਮਾਰ ਹੋ?

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ; ਤਰਕਹੀਣ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ; ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ; ਨਸੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਧਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵਾਂਗਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਾਂਗਾ?

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਵਾਂ/ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਾਂ
- ਕੁਝ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ/ਕੰਮ/ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਾਂ
- ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਰਥਕਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਾਂ

ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾ

ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਧੂੰਆਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੈਕਰੀ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆ ਸਕੇ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕੋ। ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫ਼ੋਰੀ ਸੰਦਰਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ, ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਅਣਚਾਹੇ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲ ਦੇਣ ਲਈ
- ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ
- ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਫਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ/ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ

ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਆਉਣ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ।

ਅੱਗੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਾਧਨ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਭਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਫ਼ਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਾਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫਲਿਆਂ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਓ।

ਮੇਰੀ ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ (ਤੁਸੀਂ ਪੰਨਾ 3 ਤੋਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਹਰੇਕ ਲੱਛਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਟੀਕ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ। ਦੇਖੋ ਪੰਨਾ 6 ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

ਨਾਮ	ਹਾਂ/ਨਾ	ਰਿਸ਼ਤਾ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ	ਭੂਮਿਕਾ/ਨੋਟਸ
ਮੈਰੀ ਡੇ	ਹਾਂ	ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ	XXX-XXX-XXXX	ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਦਵਾਈਆਂ
ਜੈਨ ਡੇ	ਹਾਂ	ਗੁਆਂਢੀ	XXX-XXX-XXXX	ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ
ਜੇਨ ਡੇ	ਨਹੀਂ	ਮਾਸੀ/ ਭੂਆ	XXX-XXX-XXXX	ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਜੇ ਡੇ	ਨਹੀਂ	ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਚੋਂ ਭਰਾ	XXX-XXX-XXXX	ਬੇਲੋੜੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਨਾਮ	ਹਾਂ/ਨਾ	ਰਿਸ਼ਤਾ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ	ਭੂਮਿਕਾ/ਨੋਟਸ

ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

ਨਾਮ (ਰਿਸ਼ਤਾ)	ਕੰਮ
ਜੇਨ (ਦੋਸਤ)	ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਮਾਂ	ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
ਜੇਮਜ਼ (ਭਰਾ)	ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ
ਜੈਕ (ਦੋਸਤ)	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦੋ

ਨਾਮ (ਰਿਸ਼ਤਾ)	ਕੰਮ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ

ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਮੈਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀਆਂ ਸੁਣੋ
- ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਮੈਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮੇਰੇ ਸ਼ੌਕ ਲਈ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਲਈ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਮੈਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਮੈਂ ਕੀਤਾ/ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਉਸ ਲਈ ਮੇਰੀ ਆਲੋਚਨਾ ਨਾ ਕਰੋ
- ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਓ
- ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਠੀਕ ਕਰੇਗਾ

ਹੇਠਾਂ ਉਹ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਸੁਝਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਕੀ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟੀਮ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੀ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ; ਟ੍ਰਾਂਸਕ੍ਰੈਨੀਅਲ ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਸਟੀਮੂਲੇਸ਼ਨ (TMS); ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ(ਆਂ); ਵਿਕਲਪਕ ਇਲਾਜ

ਇਲਾਜ	ਮੇਰਾ ਅਨੁਭਵ	ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ/ਨਾ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ

ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਮਾਪਕ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਸਿਹਤ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਵਾਬ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਵਾਬ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਜਵਾਬ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸੋਚਿਆ ਗਿਆ ਪਹਿਲਾ ਜਵਾਬ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

	ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ	ਮਾੜਾ	ਨਾ ਮਾੜਾ ਨਾ ਚੰਗਾ	ਚੰਗਾ	ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ
1. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਕੀ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰੋਗੇ?	1	2	3	4	5

	ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਨਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਾ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਬਹੁਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟ
2. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ?	1	2	3	4	5

	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਬਹੁਤ	ਕਾਫ਼ੀ	ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
3. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?	1	2	3	4	5
4. ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ?	1	2	3	4	5

	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ	ਬਹੁਤ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
5. ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ?	1	2	3	4	5
6. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਰਥਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?	1	2	3	4	5
7. ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ?	1	2	3	4	5
8. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?	1	2	3	4	5
9. ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਿੰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ?	1	2	3	4	5

	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ	ਔਸਤਨ	ਜਿਆਦਾਤਰ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
10. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਾਕਤ ਹੈ?	1	2	3	4	5
11. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ?	1	2	3	4	5
12. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪੈਸਾ ਹੈ?	1	2	3	4	5
13. ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?	1	2	3	4	5
14. ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ?	1	2	3	4	5

	ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ	ਥੋੜ੍ਹਾ	ਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਾ ਬਹੁਤ	ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ	ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
15. ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ?	1	2	3	4	5

	ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਨਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਾ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਬਹੁਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟ
16. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ?	1	2	3	4	5
17. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ?	1	2	3	4	5
18. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਕਰਨੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ?	1	2	3	4	5
19. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ?	1	2	3	4	5

	ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਨਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਾ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਬਹੁਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟ
20. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ?	1	2	3	4	5
21. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ?	1	2	3	4	5
22. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ?	1	2	3	4	5

	ਬਹੁਤ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਨਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਾ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਬਹੁਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟ
23. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ?	1	2	3	4	5
24. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ?	1	2	3	4	5
25. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ?	1	2	3	4	5

	ਕਦੇ ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਅਕਸਰ	ਬਹੁਤ ਵਾਰ	ਹਮੇਸ਼ਾ
26. ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੀ ਉਦਾਸੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ?	5	4	3	2	1

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਅ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

ਇਸ ਲਿੰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: [ਸਰਵੇਖਣ ਕਰੋ](#) ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

