

ਮੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦਾ ਚੱਕਾ My Healthy Living Pinwheel

Punjabi

ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਸੀਲਾ
Goal Setting Tool



kelty mental health
resource centre

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਜਿਹੇ 1-2 ਟੀਚੇ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਸਰ ਕਰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੀ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!

Choose 1-2 goals that you would like to try over the next while to improve your health and wellness. Your goals can be anything that you feel is important to your health. Remember to reward yourself when you reach your goals!

ਟੀਚਾ/Goal: _____

S: _____

M: _____

SMART ਟੀਚੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (SMART GOALS ARE):

Specific (S) ਨਿਸ਼ਚਿਤ

Measurable (M) ਮਾਪਣਯੋਗ

Action Plan (A) ਕਾਰਜ ਨੀਤੀ

Realistic (R) ਯਥਾਰਥਕ

(1-10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਸਰ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ? On a scale of 1-10, how confident are you that you can reach your goal?)

Time (T) ਸਮਾਂ (ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਟਾਈਮ)

A: _____

R: _____

T: _____

ਟੀਚਾ/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

ਟੀਚਾ/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

ਨਾਂ/NAME: _____

ਟੀਚਾ/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

ਮੇਰੇ ਹਸਤਾਖਰ:
My Signature:

ਮੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦਾ ਚੱਕਾ (ਉਦਾਹਰਣ)

My Healthy Living Pinwheel (Example)



kelty mental health
resource centre

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਜਿਹੇ 1-2 ਟੀਚੇ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਸਰ ਕਰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੀ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!

Choose 1-2 goals that you would like to try over the next while to improve your health and wellness. Your goals can be anything that you feel is important to your health. Remember to reward yourself when you reach your goals!

ਟੀਚਾ/Goal: ਤਣਾਓ/ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
Managing stress/worries

S: ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ Deep breathing

M: ਵਾਰੀ 'ਪੇਟ ਤਕ ਸਾਹ ਲੈਣਾ' 5 'belly breaths'

SMART ਟੀਚੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਕਾਰ A: ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤਣਾਓ ਵਿੱਚ/ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ
ਹੁੰਦੇ ਹਨ (SMART GOALS ARE): When I feel stressed/worried

Specific (S) ਨਿਸ਼ਚਿਤ

Measurable (M) ਮਾਪਣਯੋਗ

Action Plan (A) ਕਾਰਜ ਨੀਤੀ

Realistic (R) ਯਥਾਰਥਕ

(1-10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਸਰ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ? On a scale of 1-10, how confident are you that you can reach your goal?)

Time (T) ਸਮਾਂ (ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ to review goals)

R: 8/10

T: ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ (ਤਾਰੀਖ)
Next week (date)

ਟੀਚਾ/Goal: ਸਿਹਤ-ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
Eat healthier

S: ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਖਾਓ Eat more fruit

M: 1 ਫਲ/ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1 piece/day

A: ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ 7 ਪੀਸ ਖਰੀਦੋ
Buy 7 pieces of fruit/week

R: 7/10

T: ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ (ਤਾਰੀਖ) Next week (date)

ਪੈਟ ਸਮਿਥ
Pat Smith

ਨਾਂ/NAME:

ਟੀਚਾ/Goal: ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ
Be more active

S: ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ Walking

M: ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ 45 ਮਿੰਟ
45 minutes on Mon, Wed & Fri

A: ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ

At the park, with my mom

R: 8/10

T: 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ (ਤਾਰੀਖ)
By the end of 2 weeks (date)

ਟੀਚਾ/Goal: ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ sleeping well

S: ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਤਿਆਰੀ' ਦਾ ਸਮਾਂ
Wind down 'time before bed'

M: ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ 30 min before bedtime

A: ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਕਰੋ (ਕਿਤਾਬ, ਸੰਗੀਤ, ਇਸ਼ਨਾਨ)
Do something relaxing (book, music, bath)

R: 7/10

T: 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ (ਤਾਰੀਖ)

By the end of 2 weeks (date)

ਮੇਰੇ ਹਸਤਾਖਰ:
My Signature: