

ਮੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦਾ ਚੱਕਾ

My Healthy Living Pinwheel

ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਸੀਲਾ

Goal Setting Tool

Punjabi



kelty mental health
resource centre

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਜਿਹੇ 1-2 ਟੀਚੇ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅੜਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਸਰ ਕਰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਦਿਕੀ 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 A: _____
ਹੁੰਦੇ ਹਨ (SMART GOALS ARE):

Specific (S) ਨਿਸ਼ਚਿਤ

Measurable (M) ਮਾਪਣਯੋਗ

Action Plan (A) ਕਾਰਜ ਨੀਤੀ

Realistic (R) ਯਕਾਈ ਰਖਕਾਰ

(1-10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਸਰ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਕਿਨਾਂ 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 ਸਮਾਂ)

R: _____

T: _____

ਟੀਚਾ/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

ਟੀਚਾ/Goal: _____

ਨਾਮ/NAME: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

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 ਅਜ਼ਸਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਸਰ ਕਰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਦਿਕ 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 ਨਜ਼ਿੱਠਾ
Managing stress/worries

S: ਤੂੰਥੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ Deep breathing

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

SMART ਟੀਚੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਕਾਰ A: ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤਣਾਓ ਵਿੱਚ/ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ

ਹੀਦੇ ਹਨ (SMART GOALS ARE):

Specific (S) ਨਿਸ਼ਚਿਤ

Measurable (M) ਮਾਪਲਯੋਗ

Action Plan (A) ਕਾਰਜ ਨੀਤੀ

Realistic (R) ਯਕਾਤ ਰਖਕਾਰ

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

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

ਟੀਚਾ/Goal: ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ
Be more active

S: ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ Walking

M: ਸੋਮਵਾਰ, ਮੁੱਲਵਾਰ ਅਤੇ ਮੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ 45 ਮਿੰਟ

A: ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ

R: 8/10

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

ਪੈਟ ਸਮਿੱਖ

Pat Smith

ਨਾਮ/NAME:

ਸਿਹਤ-ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਟੀਚਾ/Goal: Eat healthier

S: ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਖਾਵੋ Eat more fruit

M: 1 ਫਲ/ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1 piece/day

ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ 7 ਪੀਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ

A: Buy 7 pieces of fruit/week

R: 7/10

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

ਟੀਚਾ/Goal: ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ Sleeping well

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

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

ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਕਰੋ (ਕਿਤਾਬ, ਸੰਗੀਤ, ਇਸ਼ਨਾਨ)

A: 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: