

# Strength and Balance for Life (ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ) (STABL) Goal Setting Worksheet (ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਵਰਕਸ਼ੀਟ)

## ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਸਾਰਥਕ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?” ਅਤੇ “ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?” ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਠਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਲ ਕਿਸੇ ਇਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।

ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ...

## ਟੀਚੇ:

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ STABL ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 1-2 ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ STABL ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ S.M.A.R.T. ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਖਾਸ (ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ)
- ਮਾਪਣਯੋਗ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਟਰੈਕ ਕਰੋਗੇ)
- ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ (ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਲਈ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਕੀ ਹੈ)
- ਢੁਕਵਾਂ (ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ)
- ਸਮਾਂਬੱਧ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਪਹੁੰਚੋਗੇ)

**\*\* ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ(ਆਂ) ਵੱਲ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਚੰਗੀ ਤਰੱਕੀ ਹੈ!**

## ਉਦਾਹਰਨ:

ਐਲੈਕਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਉਤਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੁਬਾਰਾ ਬੈਕਅੱਪ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਣ। ਅਲੈਕਸ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ 3-4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਲੈਕਸ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ STABL ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



## ਉਦਾਹਰਨ:

ਕਾਜਲ ਦਾ ਟੀਚਾ ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ। ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ 1 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਾਜਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ STABL ਸੰਤੁਲਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਘੁੰਮਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਵਰਕਸ਼ੀਟ

### ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਸੈਰ, ਰੋਲ ਜਾਂ ਹਾਈਕ ਲਈ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ।

### ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋਗੇ?

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ, ਹਰ ਸਵੇਰੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰੋ।

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪੋਗੇ?

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਬਲਾਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਲ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੁਹਰਾਓ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਕੀ ਹੈ?

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: 1 ਮਹੀਨਾ, 6 ਮਹੀਨੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਕੋਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?