



# ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਹੁਨਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪੈਕੇਜ

[Punjabi]



## ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਹੁਨਰ

ਇਕ ਸਾਹ ਦਾ ਹੁਨਰ

## ਚੌਕਸੀ

‘ਮੇਰੇ ਲਈ ਚੰਗਾ’

## ਚੌਕਸੀ

ਸਵੈ-ਹਮਦਰਦੀ ਲਈ ਤਿੰਨ ਕਦਮ

## ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ

## ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ

ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ 5-4-3-2-1 ਹੁਨਰ + 3-3-3 ਹੁਨਰ

## ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਇਕੁਏਸ਼ਨ (ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ)

## ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਊਰਜਾ ਬਜਟ

## ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਛੋਟੇ ਕਦਮ

## ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਦਿਨ ਨੂੰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ

## ਉੱਥੇ ਜਾਣਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ

## ਉੱਥੇ ਜਾਣਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਵਧੀਆ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣਾ

1

2

3

4

8

9

10

11

12

13

15



## ਇਕ ਸਾਹ ਦਾ ਹੁਨਰ

ਭੁੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਦੇ ਕਦੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਕਸ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਭੁੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਦਾ ਉਲਟਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸੌਖਾ ਕਦਮ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, **ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ**।

ਇਸ ਹੁਨਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦਿਉ।
- ਸਾਹ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲਉ।
- ਅਖੀਰ ਵਿਚ, ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

ਕਦੇ ਕਦੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਜੇ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਟਰੇਨਿੰਗ, ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਮੌਨ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਜਾਂ ਸਕੂਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ) ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਅੱਧਾ-ਮੁਸਕਾਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ।

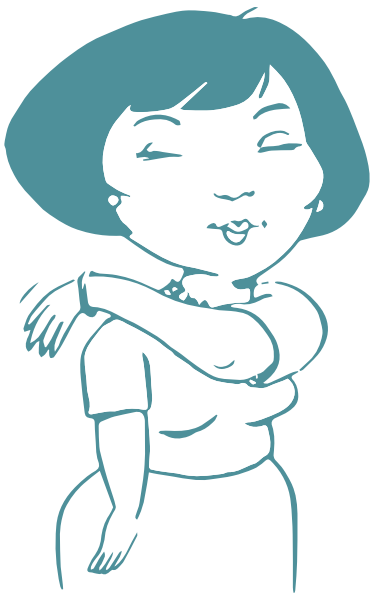
ਇਸ ਹੁਨਰ ਲਈ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਹ ਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਦਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਬੱਸ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਕਈ ਵਾਰੀ, ਉਦੋਂ ਇਕ ਸਾਹ ਲਉ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

## ‘ਮੇਰੇ ਲਈ ਚੰਗਾ’

ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਭਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਚੰਗਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ **ਨੈਗੇਟਿਵ ਥਾਇਸ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਛੋਟੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਟੀਚੇ  
ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ  
ਆਪ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦੇਣ ਲਈ  
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕੀ ਹਾਸਲ  
ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸਮੇਂ,  
ਤਾਕਤ, ਜਾਂ ਯਤਨ ਦੀ ਲੋੜ  
ਸੀ?



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿੱਠ  
'ਤੇ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦਿਉ!

‘ਮੇਰੇ ਲਈ ਚੰਗਾ’ (ਗੁੱਡ ਫਾਰ ਮੀਜ਼) ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੈਗੇਟਿਵ ਥਾਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਮਾਂ, ਤਾਕਤ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇਨਵੈਸਟਮੈਂਟ ਛੋਟੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸਮੁੱਚਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਿਹੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਰੁਝਾਨ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਤਵੱਜੋ ਦੇਣ ਅਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦੇਣ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਕਤ, ਯਤਨ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਹੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਿੱਤਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।

ਦਿਨ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਲਗਾਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਜਾਣਾ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇਣਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇ, ‘ਮੇਰੇ ਲਈ ਚੰਗਾ’ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲਈ ਵੀ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਲਈ ਕਰੋਗੇ।

ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਠਿਨਾਈ ਆਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖਿਆਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਦਰਦ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਇਲਾਜ ਕਰੋਗੇ।



## ਕ੍ਰਿਸਟਿਨ ਨਿਫ ਦੇ

### ਸਵੈ-ਹਮਦਰਦੀ ਲਈ ਤਿੰਨ ਕਦਮ

ਸਵੈ-ਹਮਦਰਦੀ (ਸੈਲਫ-ਕਮਪੈਸ਼ਨ) ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗ, ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪੀੜ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਪੀੜ ਦਾ ਕੋਮਲਤਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਖਮ ਉੱਪਰ ਪੱਟੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੁਖਦੇ ਗੋਡੇ ਕਾਰਨ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ), ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਚੌਕਸੀ ਵਾਲਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਸਵੈ-ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪੀੜ ਵੱਲ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

#### ਸਵੈ-ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਵਧ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ; ਮੈਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਜਿਸ ਦਾ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਕੰਮ ਹਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਹਰ ਇਕ ਹੋਰ ਵਾਂਗ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹੀ ਪਿਆਰ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਪਲ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਦੇਣਾ ਸੀ?

#### ਸਵੈ-ਹਮਦਰਦੀ ਲਈ ਤਿੰਨ ਕਦਮ

- 1 ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਚੌਕਸੀ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਸਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਸਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। “ਇਹ ਦੁੱਖ ਸਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।” “ਹਾਏ, ਇਹ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।” ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕੋ, ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਤ ਵੱਲ ਚੌਕਸੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਂ ਦਿਉ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਲ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਵਲਵਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- 2 ਇਹ ਮੰਨੋ ਕਿ ਇਹ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਸਹਿਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। “ਹੋਰ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ/ਇਕੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।” “ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।”
- 3 ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਰਹਿਮਦਿਲ ਜਾਂ ਕੋਮਲ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਪਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਬਣੋ। ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਕਰੋ ਕਿ ਰਹਿਮਦਿਲੀ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਲੋਸਣਾ
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਪਲ ਕੱਢਣਾ/ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਪੀਣਾ
- ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ
- ਅਰਦਾਸ

# ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਹੁਨਰ: ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ



## ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ

ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ (ਥਿੰਕਿੰਗ ਟਰੈਪਸ) ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ (ਕੌਗਨਿਟਿਵ ਡਿਸਟੌਰਸ਼ਨਜ਼) ਸੋਚਣ ਦੇ ਉਹ ਪੈਟਰਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਕਸਰ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ। ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਗਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸੁਖਾਲਾ ਰਾਹ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਪਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਖਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਟਰਨ ਜਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਖੱਕੇ, ਸਵੈ-ਹਾਰ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨ ਬਣ ਜਾਂ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੰਦਰਭ ਨੂੰ ਦੇਖੇ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੋਚਣੀ ਦਾ ਜਾਲ	ਲੱਛਣ	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ	ਉਦਾਹਰਣ	ਬਦਲ
<b>ਸਭ ਕੁਝ - ਜਾਂ - ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ</b>	ਹਾਲਤਾਂ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ (ਚੰਗਾ, ਮਾੜਾ, ਕਾਮਯਾਬ/ਫੇਲ੍ਹ) ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ; ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨਾ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਨ।	ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਵਿਚਾਰ ਲੱਭੋ।	“ਮੈਂ ਚਾਬੀਆਂ ਗੁਆ ਲਈਆਂ। ਮੈਂ ਡਿਸਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਨਾਕਾਬਲ ਹਾਂ।”	“ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੇਰੇ ਐਕਸ਼ਨ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੇਰੇ ਐਕਸ਼ਨ ਡਿਸਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਹੋਰਨਾਂ ਵਾਂਗ।”
<b>ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣਾ</b>	ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਬੂਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਪਰ ਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਣਾ।  ‘ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼’, ‘ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ’, ‘ਸਦਾ’ ਅਤੇ ‘ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ’ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।	ਤੱਥ ਚੈੱਕ ਕਰੋ! ਹੋਰ ਮਿਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬੂਤ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਸਿੱਟੇ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।	“ਮੈਂ ਲੈਂਗੂਏਜ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਗਲਤ ਬੋਲਿਆ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ!”	“ਮੈਂ ਭੈੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦਾ, ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਸਿੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਵਡੇਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।”
<b>ਮਾਨਸਿਕ ਫਿਲਟਰ</b>	ਸਿਰਫ ਉਹ ਸਬੂਤ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਜਿਹੜਾ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੱਕਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਤੱਥ ਚੈੱਕ ਕਰੋ! ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।	“ਮੈਂ ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਬੋਲਿਆ। ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਪਾਰਟਨਰ ਹਾਂ!”	“ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਔਖਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਬੇਚੈਨ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਬੋਲਿਆ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਵੀ ਕੱਢਿਆ।”



## ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ

ਸੋਚਣੀ ਦਾ ਜਾਲ	ਲੱਛਣ	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ	ਉਦਾਹਰਣ	ਬਦਲ
<b>ਸਹੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ</b>	ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਘੱਟ ਕਦਰ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਹਨ। ਇਹ ਨੈਗਟੇਵਿਟੀ ਬਾਇਸ ਦੀ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ: ਚੰਗੀ ਹੋ ਰਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਗਲਤ ਹੋ ਰਹੀ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ।	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, “ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਸ ਹਾਲਤ ’ਤੇ ਨਿਗੂ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ?” ‘ਮੇਰੇ ਲਈ ਚੰਗਾ’ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।	“ਮੇਰਾ ਕਮਰਾ ਬਹੁਤ ਗੰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਸਾਫ ਲਾਉਂਡਰੀ ਕੁਰਸੀ ’ਤੇ ਢੇਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।”	ਮੈਂ ਲਾਉਂਡਰੀ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਅਜੇ ਵੀ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ। ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਜੇ ਮੈਂ ਸਾਫ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੀ ਹੋਈ ਸੀ।”
<b>ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢਣਾ</b>	<b>ਮਨ ਪੜ੍ਹਨਾ:</b> ਇਹ ਖਿਆਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। <b>ਭਵਿੱਖ ਦੱਸਣਾ:</b> ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨਾ।	ਤੱਥ ਚੈੱਕ ਕਰੋ! ਸਬੂਤ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਸਿੱਟਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨੋ ਕਿ ਸਿੱਟੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਬੇਯਕੀਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	“ਕੰਮ ’ਤੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਬੁੱਧੂ ਹਾਂ।” “ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੋਮ ਨਾਈਟ ’ਤੇ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਮਨਪਰਚਾਵਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।”	“ਕੰਮ ’ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਬੁੱਧੂ ਹਾਂ। ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਮੇਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।” “ਮੈਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਹਰ ਗੋਮ ਹਾਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਨਹੀਂ।”
<b>ਬਿਪਤਾ ਸਮਝਣਾ</b>	ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਹੋਰ ਸੰਭਵ ਨਤੀਜਿਆਂ ’ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ।	ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਚੈੱਕ ਕਰੋ! ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮਾੜੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਝੋਗੇ।	“ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੈਂ ਲੇਟ ਹਾਂ। ਉਹ ਅਪਸੈਂਟ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਫਿਰ ਕਦੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਮੈਂ ਦੋਸਤੀ ਗਵਾ ਬੈਠਾਂਗਾ।”	“ਲੇਟ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵਾਜਬ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜਿਆ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਇਕ ਸਿਆਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਅਪਸੈਂਟ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗ ਲਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਲੈਨ ਬਣਾਵਾਂਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਲੇਟ ਨਾ ਹੋਵਾਂ।”



## ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ

ਸੋਚਣੀ ਦਾ ਜਾਲ	ਲੱਛਣ	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ	ਉਦਾਹਰਣ	ਬਦਲ
<b>ਛੋਟਾ ਕਰਨਾ</b>	ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਉਹ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।	ਤੱਥ ਚੈੱਕ ਕਰੋ! ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, “ਕੀ ਮੈਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਮਹੱਤਵ ਘਟਾ ਰਹੀ ਹਾਂ?”	“ਮੇਰੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਮੇਰੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਮੇਰੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।”	“ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਲੱਗੀ।”
<b>ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦਲੀਲ</b>	ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਚੀ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।	ਤੱਥ ਚੈੱਕ ਕਰੋ! ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਦਿਉ ਅਤੇ ਹਰ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਭਾਵਨਾ ਅਸਲੀ ਹੈ, ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਖਿਆਲ ਸਹੀ ਹੈ।	“ਕੋਈ ਵੀ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।”	“ਮੈਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਇਹਸਾਸ ਲੰਘ ਜਾਵੇਗਾ।”
<b>ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ</b>	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ/ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣਾ।	ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਹ ਖਿਆਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਗੁਨਾਹ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ) ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਖਿਆਲ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ)। ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ‘ਸਕਦਾ’ ਜਾਂ ‘ਵਾਂਗ ਹੋਵੇਗਾ’ ਵਿਚ ਬਦਲੋ। ਇਹ ਪਰਖ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਖਿਆਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।	“ਮੈਂ ਪਲੇਟ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਤੋੜ ਦਿੱਤੀ। ਮੈਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਇੰਨਾ ਅਨਾੜੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।”	“ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਅਨਾੜੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਮੈਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।”





## ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ

ਸੋਚਣੀ ਦਾ ਜਾਲ	ਲੱਛਣ	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ	ਉਦਾਹਰਣ	ਬਦਲ
<b>ਲੇਬਲ ਲਾਉਣਾ</b>	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨਾਂਹੱਖੀ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਣਾ।	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵਤੀਰਾ ਜਾਂ ਗਲਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।  ਖਾਸ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਉਸ ਸੰਦਰਭ ਨੂੰ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।	“ਮੈਂ ਖਿਲਾਰਾ ਪਾਇਆ ਹੈ।”	“ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਥੱਕੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਖਿਲਾਰਾ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂ ਅੱਜ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀ। ਮੈਂ ਕੱਲ ਨੂੰ ਫਿਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੀ।”
<b>ਵਿਅਕਤੀਗਤਕਰਨ</b>	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਵਾਜਬ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ।	ਤੱਥ ਚੈੱਕ ਕਰੋ!  ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢੋ ਕਿ ਕੀ ਨਾਮਾਲੂਮ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ।	“ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸ਼ਰੀਨ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਗਲਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।”	“ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਸ਼ਰੀਨ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।”

**!** ਨੋਟ: ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

## ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ 5-4-3-2-1 ਹੁਨਰ

ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਹੁਣ ਦੇ ਪਲ ਦੋਨਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਨਰ ਆਪਣੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼, ਆਵਾਜ਼, ਜਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਚੁੱਪ ਚਪੀਤੇ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਓਨੀ ਵਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

### ਅਭਿਆਸ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਕਹੋ, “ਮੈਂ\_\_\_\_ਦੇਖਿਆ, ਮੈਂ\_\_\_\_ਦੇਖਿਆ\_\_\_\_, ਆਦਿ।”
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ। ਕਹੋ, “ਮੈਂ\_\_\_\_ਸੁਣਿਆ, ਮੈਂ\_\_\_\_ਸੁਣਿਆ\_\_\_\_, ਆਦਿ।”
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ/ਛੂਹਿਆ (ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਹਵਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ, ਆਪਣਾ ਧੜਕਦਾ ਦਿਲ, ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ)। ਕਹੋ, “ਮੈਂ\_\_\_\_ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਆਦਿ।”
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ/ਛੂਹਿਆ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ/ਛੂਹਿਆ।
- ਉਸ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।
- ਉਸ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ।
- ਉਸ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ/ਛੂਹਿਆ।



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਫੂਰੇ ਵਾਲ ਹਵਾ ਵਿਚ ਹਿੱਲਦੇ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕੋਲ ਦੀ ਜਾਂਦੀ ਕਾਰ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਹਵਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

## 3-3-3 ਹੁਨਰ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ/ਛੂਹਿਆ।

## ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਇਕੁਏਸ਼ਨ (ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ)

ਫਿਕਰਮੰਦ, ਨਰਵਸ, ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅੱਗੇ ਚਿੰਤਾ ਇਕੁਏਸ਼ਨ (ਸੰਤੁਲਨ) ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਨਰ ਇਸ ਸਚਾਈ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਅਕਸਰ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਮਾੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਪਰੇਗੀ**  
**ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ** = **ਚਿੰਤਾ**

ਆਟੋਪਾਇਲਟ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹਕੁਨ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਕੁਏਸ਼ਨ ਦੇ ਉਪਰ ਵੱਡੀ ਵੈਲਯੂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੀ ਇਕੁਏਸ਼ਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛੋਟੀ ਵੈਲਯੂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਪਰਲੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਇਕੁਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

**ਉਪਰ: ਖਤਰੇ ਦਾ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਕੇ ਡਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।**

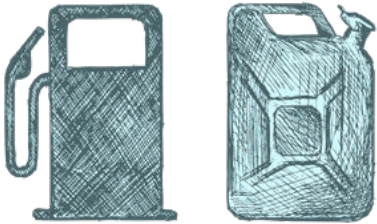
- ਅਸਲੀਅਤ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਵਧਾਇਆ-ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਸਲੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਡਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਡਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਾਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਹੇਠਾਂ: ਸਿੱਝਣ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਸਿੱਝਣ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ।**

- ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਜਾਂ ਢਿੱਡ੍ਰਤਾ), ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਔਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਿਆ ਹੈ।
- ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਬਿਆਨਾਂ, ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ, ਰੂਹਾਨੀ ਅਭਿਆਸਾਂ, ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿੱਝਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਬਚਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੁਬਾਰਾ  
ਭਰੋ: ਆਪਣੀ ਟੈਂਕੀ ਭਰੋ।



## ਊਰਜਾ ਬਜਟ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਿਨ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ **ਵਸੀਲਿਆਂ** ਨਾਲ ਜਾਗਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਵਿਚ ਊਰਜਾ (ਐਨਰਜੀ), ਸਮਾਂ, ਅੰਦਰਲੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਮਾਤਰਾ ਦਿਨ ਦੋਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਸੀਲੇ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਜਿੰਨੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖਾਲੀ ਹੋ ਗਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿੰਨਾ ਮੂਡ ਸਾਡਾ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿੰਨੇ ਬੋਝ ਹੇਠ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨੇ ਹੀ ਘੱਟ ਵਸੀਲੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਣਾਉਭਰਪੂਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਊਰਜਾ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਵਾਂਗ ਊਰਜਾ ਦੀ ਓਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕੀਏ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਵਾਜਬ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਉੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਹਾਂ – ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ, ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਓਨਾ ਚਿਰ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਉੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹੋਰ ਊਰਜਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਛਾ ਇਸ ਸਾਰੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਟਾਕਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੜੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਊਰਜਾ ਰੀਜ਼ਰਵ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ! ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਬਜਟ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਭਰਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਹੇਠ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।



## ਛੋਟੇ ਕਦਮ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਖਿਆਲ 'ਤੇ ਬੋਝ ਹੇਠ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਛੋਟੀ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਾ ਉਸ ਪਲ ਬੋਝਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:

- ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ। ਉਹ ਕੰਮ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜਾ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ)।
- ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਕ ਟੀਚਾ 'ਇਸ ਵੀਰਵਾਰ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹਨਾ' ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ 'ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ'।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: 'ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਉਹ ਕੁਝ ਸਫੇ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੀਰਵਾਰ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੋਗੇ'।

ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਾਲੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਮੇਰੇ ਲਈ ਚੰਗਾ' ਦਿਉ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਯਤਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦਿਉ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਿ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।



ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ,  
ਫਿਰ ਇਕ 'ਹਿੱਸੇ' 'ਤੇ ਕੰਮ  
ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਉ।

## ਦਿਨ ਨੂੰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਮਿੱਥਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ **ਦਿਨ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

- ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਸ ਮਿੰਟ? ਇਕ ਘੰਟਾ?
- ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਕਦੋਂ ਕਰੋਗੇ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ, “ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਫਿਰ ਮੈਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।”
- ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਮੁੱਕ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਉਹ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਣਾ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਬਜਟ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੋਈ ਵੀ ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।



## ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ

ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ (ਵੈਲੂਜ਼) ਇਹ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਸੂਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦੀ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੀ ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਾਂ ਮਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਧੁੱਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਧਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਫਤੇ ਆਪਣੇ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਚੈਪਟਰ 7 ਵਿਚਲੀ ਵਰਕਬੁੱਕ ਵਿਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਲਿਸਟ ਸੰਭਵ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਸਿਰਫ ਨਮੂਨਾ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਹੋਰ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>ਦਲੇਰੀ ਵਾਲਾ ਕੰਮ:</b>      | ਹਿੰਮਤੀ ਬਣਨ, ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਾਲੇ ਅਨੁਭਵ ਲੱਭਣ ਲਈ                                     |
| <b>ਅਸਲੀਅਤ:</b>              | ਖਰੇ, ਅਸਲੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਹੋਣ ਲਈ  |
| <b>ਸਮੂਹਵਾਦ:</b>             | ਹੋਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ         |
| <b>ਹਮਦਰਦੀ/ਸਵੈ-ਹਮਦਰਦੀ:</b>   | ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਲ ਅਤੇ ਦੂੱਖ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵੱਲ ਨਰਮੀ ਲਈ   |
| <b>ਕੋਨੈਕਸ਼ਨ:</b>            | ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਾ ਉਸ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ           |
| <b>ਰਚਨਾਤਮਿਕਤਾ:</b>          | ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਜਾਂ ਨਵੀਨਕਾਰੀ ਹੋਣ ਲਈ  |
| <b>ਉਤਸੁਕਤਾ:</b>             | ਉਤਸੁਕ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਲਈ; ਖੋਜਣ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ                              |
| <b>ਉਤਸ਼ਾਹ:</b>              | ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਜਿਸ ਦੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚ ਕਦਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ |
| <b>ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਅਤੇ ਨਿਆਂ:</b>   | ਵਾਜਬ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ  |
| <b>ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ:</b> | ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ                      |
| <b>ਹਾਸਾ-ਠੱਠਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾਕ:</b> | ਸੁਗਲ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਲਈ; ਸੁਗਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲੱਭਣ, ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ                        |

# ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਹੁਨਰ: ਉੱਥੇ ਜਾਣਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ  
ਦੇ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਬੇਝਿਜਕ  
ਇਸ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਪਾਉ  
ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

<b>ਇਹਸਾਨਮੰਦੀ:</b>	ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ, ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਲਈ
<b>ਈਮਾਨਦਾਰੀ:</b>	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰ, ਸੱਚੇ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਹੋਣ ਲਈ
<b>ਨਿਮਰਤਾ:</b>	ਨਾ ਜਾਣਨ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਤੱਕ ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਵਜੋਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ
<b>ਇੰਡਸਟਰੀ:</b>	ਮਿਹਨਤੀ, ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਲਗਨ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਲਈ
<b>ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ:</b>	ਮੈਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਉਸਾਰਨ ਲਈ
<b>ਨੇੜਤਾ:</b>	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਯਥਾਰਥਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣ, ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ
<b>ਪਿਆਰ:</b>	ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵੱਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਨੇਹ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਲਈ
<b>ਆਰਡਰ:</b>	ਸਲੀਕੇਦਾਰ ਬਣਨ ਅਤੇ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ਡ ਹੋਣ ਲਈ
<b>ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ:</b>	ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ
<b>ਮਾਨਤਾ:</b>	ਦੂਜਿਆਂ ਵਲੋਂ ਮਾਨਤਾ, ਦਾਦ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ
<b>ਆਦਰ/ਸਵੈ-ਮਾਣ:</b>	ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ
<b>ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ:</b>	ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਬਣਨ ਲਈ
<b>ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆ:</b>	ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
<b>ਕਾਮੁਕਤਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ:</b>	ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕਾਮਕ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ
<b>ਹੁਨਰਮੰਦਤਾ:</b>	ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ
<b>ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ:</b>	ਧਰਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨ ਅਤੇ ਖੋਜਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ
<b>ਭਰੋਸਾ:</b>	ਭਰੋਸੇਯੋਗ, ਵਫ਼ਾਦਾਰ, ਈਮਾਨਦਾਰ, ਖਰਾ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ

ਹੋਰ: \_\_\_\_\_

ਹੋਰ: \_\_\_\_\_

ਹੋਰ: \_\_\_\_\_



## ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵਧੀਆ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣਾ

ਅਜਿਹੇ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜੇ ਸੰਭਾਲਨ ਯੋਗ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਸ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਤੁਰੋਗੇ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਟੀਚੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

### ਵਧੀਆ ਟੀਚੇ ਹਨ:

**Specific (ਵਿਸ਼ੇਸ਼):** ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਉਗੇ, ਉਹ ਐਕਸ਼ਨ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਲਉਗੇ, ਅਤੇ ਕੌਣ ਜਾਂ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

**Measurable (ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਯੋਗ):** ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪੱਕੀ ਕਸੌਟੀ ਬਣਾਉ। ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾ ਸਕੋ।

**Attainable (ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ):** ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਅਸਲੀਅਤ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਜਾ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (1-10)। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਅੱਠ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਛੋਟੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ।

**Relevant (ਢੁੱਕਵੇਂ):** ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਨਾਲ ਸਹੀ ਸੇਧ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਉਹ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ?

**Time-bound (ਸਮਾਂ-ਬੱਧ):** ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਲੀਅਤ ਵਾਲੀ ਤਾਰੀਕ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਮਿੱਥੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਵਧੀਆ ਟੀਚਾ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 'ਮੈਂ ਇਸ ਐਤਵਾਰ ਤੱਕ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਾਂਗਾ ਜਿਸ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ'।

ਵਧੀਆ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੱਕਾ ਐਕਸ਼ਨ ਲਉ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਨਤੀਜਾ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਕਲੇ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਉਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਵਧੀਆ ਗੋਲ ਮਿੱਥਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਹ ਲੈਸਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਤਾਰੀਕ ਲੰਘ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਗਏ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?





ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਸਕਿਲਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦਾ, ਵੈਨਕੂਵਰ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਔਫ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਔਫ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਅਤੇ ਸ਼ੇਅਰਡ ਕੇਅਰ ਕਮੇਟੀ (ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਹਿਤ ਮਹਿਕਮੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ) ਦੀ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਨਾਲ ਇਕ ਉੱਦਮ। ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਸਕਿਲਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਇਸ ਲੜੀ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਨਕੂਵਰ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਔਫ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।

0922  
[Punjabi]

