

ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ(ਸਮਿਆਂ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਨਾਮ: _____

ਮਿਤੀ: _____

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ--ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਛਾ, ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦੀ ਹੈ--ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ !

ਸਾਨੂੰ ਇੱਛਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇੱਛਾ ਆਦਤਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਪਰਸਪਰ-ਕਿਰਿਆ ਹੈ।

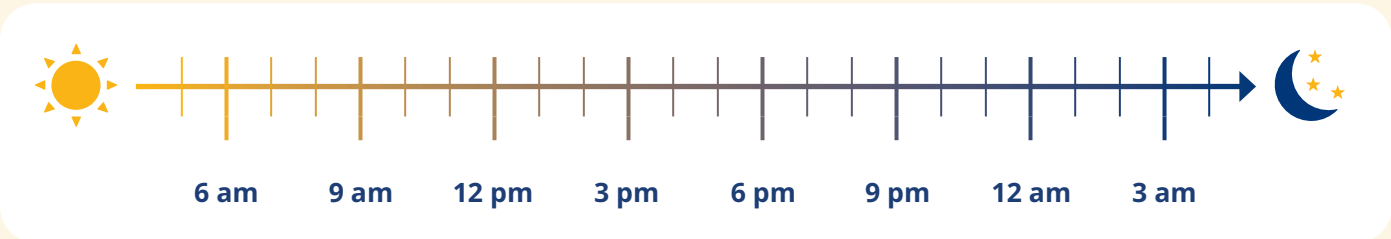


ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਗਾਈਏ।



ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ(ਸਮਿਆਂ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਆਓ ਦਿਨ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲੱਭੀਏ ਜੋ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:



ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ:

ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ?

ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ... (ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ)

ਮੈਂ ਬੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਭੋਜਨ ਮੇਰੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਟੀਵੀ/ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹਾਂ

ਮੇਰੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਲੋਕ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ

ਮੈਂ ਉਚਾਟ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਉਦਾਸ/ਨਿਰਾਸ਼ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਵਿਅਸਤ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਬਕਿਆ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਖੁਸ਼/ਜਸ਼ਨ ਮਨਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਭੁੱਖਾ ਹਾਂ

ਹੋਰ: _____

ਹੁਣ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਜ-ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਕੰਮ/ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ/ਕਿਸੇ ਸ਼ੋਅ ਜਾਂ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਣਾ
- ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਪੀਣਾ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿੱਕਾ-ਮੋਟਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ
- ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ
- ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ ਲਿਖਣਾ

ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਵੱਧ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਜ-ਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਛਾ ਦਾ ਚੱਕਰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਛਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ ਲਿਖਾਂਗਾ

ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ... _____,

ਮੈਂ _____ ਕਰਾਂਗਾ।



ਸਾਰੇ ਵੈੱਡਮਾਰਕ Novo Nordisk A/S ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹਨ ਅਤੇ Novo Nordisk Canada Inc. ਦੁਆਰਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹੇਠਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
Novo Nordisk Canada Inc., ਟੈਲੀਫੋਨ: (905) 629-4222 ਜਾਂ 1-800-465-4334. www.novonordisk.ca
© Novo Nordisk Canada Inc.
CA230B00032P

