

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਨ (WHY) ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਨਾਮ: _____

ਮਿਤੀ: _____

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਜੀਵਨ ਸਾਰਥਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਕੰਪਾਸ ਵਜੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਟੀਚੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ।



ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਨ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਇੱਕ ਕੰਪਾਸ ਵਾਂਗ ਹਨ—ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਫਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਇੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ; ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਉਦਾਹਰਣ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

“ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮੇਰਾ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਮੈਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ...”



ਮੇਰੇ ਚਹੇਤਿਆਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣਾ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕਾਂ



ਇੰਨੀ ਉਰਜਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾ ਸਕਾਂ

ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਕਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

“ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮੇਰਾ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਸਹਿਤ ਮੈਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ...”

ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਗਏ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕੁਝ ਚੋਣਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕੋਈ ਚੋਣ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:
ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ?

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ! ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਰਹੇ ਸੀ?

ਹਾਂ

ਇਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਇਆ?
ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋ।

ਨਹੀਂ

ਇਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਇਆ?
ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਲੀਹ-ਤੋਂ-ਦੂਰ ਦਿਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੀਹ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ! ਤੁਸੀਂ ਸੁਸਤ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ ਮੁੜ-ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਾਓ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੀਹ-ਤੇ-ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਓ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਮਰਥਨ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।



ਸਾਰੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੋਵੋ ਨੋਰਡਿਸਕ ਆ/ਐਸ 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.
CA230B00035P

