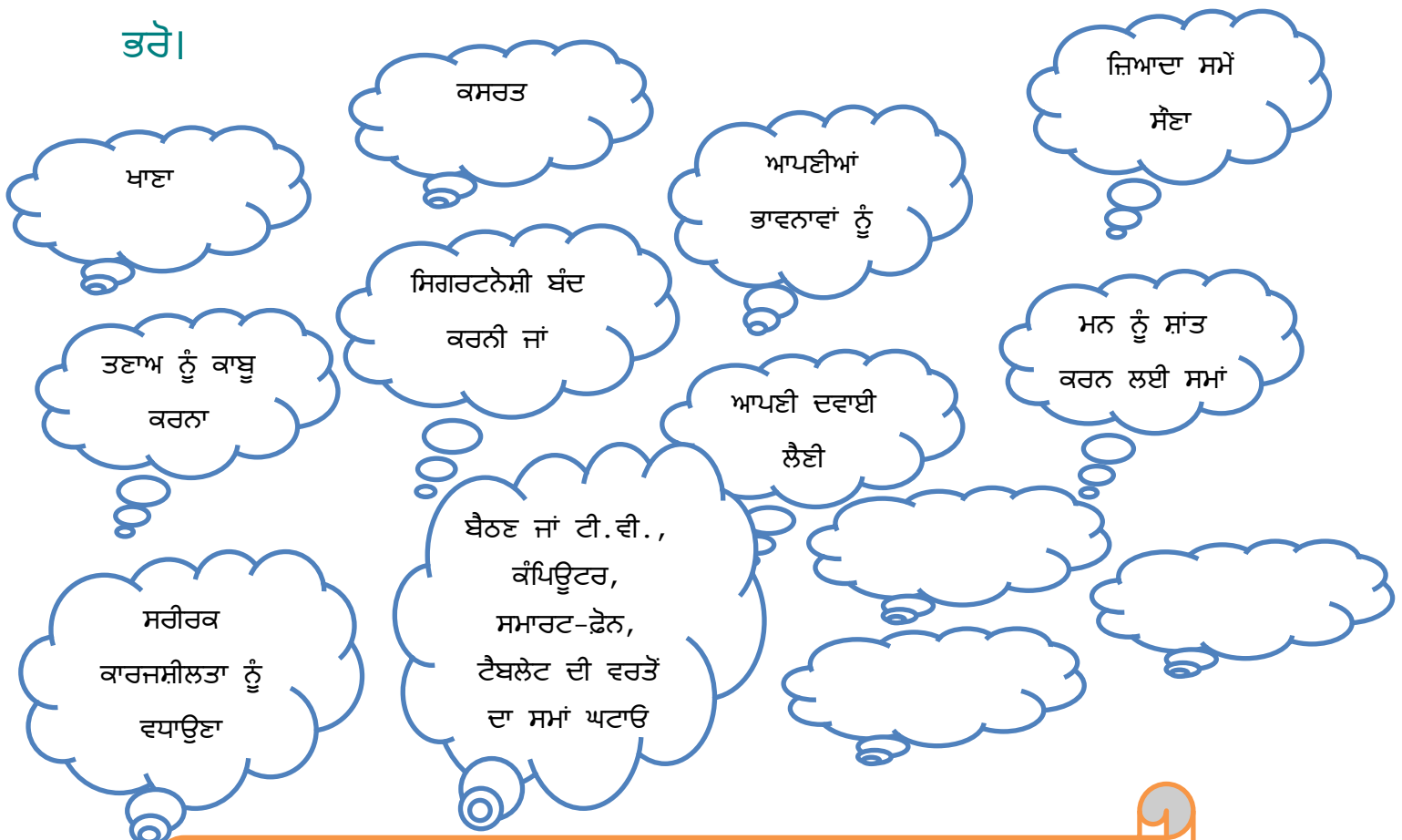


ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੇ

Goal Setting

ਅਗਲੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ
ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਬਣੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬੱਦਲ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਾਂ ਖ਼ਾਲੀ ਬੱਦਲ ਨੂੰ
ਭਰੋ।



ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ... ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ!

ਮੇਰੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ

My Action Plan

ਮੇਰੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਹੈ...

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ:

ਮੈਂ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ:

ਮੈਂ ਇਹ ਕਦੇ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ: _____

ਮੈਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ: _____

ਮੈਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ:

0 -----1-----2-----3-----4-----|-----6-----7-----8-----9-----10

ਬਹੁਤਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਹੁਤ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ

ਜੇ ਮੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 7 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਕਾਰਗਰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਪੱਧਰ 7 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ-ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਸੰਬੰਧੀ ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ: _____

(ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨਗਾ)

(ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਮੈਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ)

*ਇਹ ਫਾਰਮ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਕੰਪ੍ਰੀਹੈਂਸਿਵ ਮੋਟੀਵੇਸ਼ਨਲ ਇੰਟਰਵੈਂਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਬ੍ਰੀਫ਼ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨਿੰਗ ਗਾਈਡ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ,
www.centreCMI.ca*

* ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਹੈਲਥੀ ਲੀਵਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ (https://www.vch.ca/403/7676/?program_id=1065)