Fraser South Early Psychosis Intervention Program

ਟੀਚੇ ਮਿਥਣਾਂ

Goal Setting

ਟੀਚੇ ਮਿਥਣਾਂ ਇਕ ਐਸਾ ਢੰਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਢੰਗ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕ ਵਰਤਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਾਮਯਾਬ ਵਪਾਰੀ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ) ਅਤੇ ਇਹ ਢੰਗ ਦੂਰ ਦੀ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤਰਤੀਬ-ਵਾਰ ਟੀਚੇ ਮਿਥਣ ਦੇ ਢੰਗ structured goal setting method ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਜੋ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਉਸਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਟੀਚੇ ਮਿਥਦੇ ਰਹੀਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਇਕ ਕਦਮ ਚੱਲਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਹ ਟੀਚੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਟੀਚੇ ਮਿਥਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਠੀਕ ਠੀਕ ਪਤਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੱਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਗੱਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਸਾਫ-ਸਪਸ਼ਟ ਟੀਚੇ ਮਿਥਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਰਥਹੀਣ ਸਖਤ ਖੇਚਲ਼ (ਅਰਥਹੀਣ ਪੀਸਣ) ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਾਂਹ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹੋ।

ਟੀਚੇ ਮਿਥਣ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿਥੇ ਟੀਚੀਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ self-confidence ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਟੀਚੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਰਾਹ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਉੱਚੇ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੀਚੇ ਮਿਥਣ ਦੇ ਢੰਗ The Goal Setting Method

1

ਆਪਣੇ ਟੀਚੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ (ਸੂਚੀ) ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
List your goals and select one or two to work towards।

ਅਗਲੇ ਇਕ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਵੀ ਟੀਚੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ "ਮੈਂ ਕੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚੁਹੰਦਾ ਹਾਂ?" ਅਤੇ "ਹੁਣ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?"

ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਦਿਲ-ਬਹਿਲਾਵਾ, ਸ਼ੌਕ, ਵਧੇਰੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜੀ ਮੇਲ-ਗੇਲ ਵਧਾਉਣਾ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸੰਬਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਚੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾਂ ਔਖਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਐਸੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ (ਜਾਬ) ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਸਮਾਜੀ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਟੀਚੇ ਸੋਚ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਦੇ ਜਾਵੋ। ਆਪਣੇ

ਟੀਚੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਲੱਗਣ ਜਿਵੇਂ " ਮੈਂ ਇਹ ਕੋਰਸ ਪਾਸ ਕਰ ਲਵਾਂਗਾ" ਨਾ ਕਿ " ਮੈਂ ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿਚ ਫੇਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ"।

ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਟੀਚੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਵੇਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੀਚੀਆਂ ਵੱਲ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹਰ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਤਹੁਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਲਿਸਟ (ਸੂਚੀ) ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਾਤ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਟੀਚੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਮੁਤਾਬਕ ਰੱਖੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਟੀਚੀਆਂ ਤੇ ਇਕ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਤੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਲਾਗੇ realistic ਹੋਵੋ। ਟੀਚੇ ਮਿਥਣ ਦਾ ਢੰਗ ਤਾਂ ਹੀ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਟੀਚੇ ਅਜੇਹੇ ਹੋਣ ਜੋ ਸੰਭਵ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਕੁੱਝ ਟੀਚੇ ਸਾਫ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਲਾਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਚਾਹੁਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਐਸੀ ਜਾਬ ਲੱਭਣ ਕਿ ਇਕ ਸਾਲ ਵਿਚ ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਕਮਾ ਸਕਣ। ਪਰ ਸਾਫ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸਹੀ ਟੀਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਟੀਚੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲੀਅਤ ਲਾਗੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ ਯੋਗ ਮਿਤੱਰ ਨਾਲ ਟੀਚੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਟੀਚੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਿਥੋ ਜਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਨਾਂ ਬਹੁਤਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਆਸਾਨ।

ਇਹ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਉਤਾਂਹ ਮਿਥੋ ਪਰ ਏਨੇ ਉਤਾਂਹ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤਕ ਅੱਪੜਣ ਦੀ ਆਸ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਟੀਚੇ ਮਿਥਣਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖੇ ਜਾਂ ਸੌਖੇ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਟੀਚੀਆਂ ਵਿਚ ਸੋਧ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੀਆਂ ਵਿਚ ਸੋਧ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਲ ਨਾ ਛੱਡੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੀ ਟੀਚੇ ਮਿਥਣ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2

ਆਪਣੇ ਟੀਚੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸਾਫ ਉਲੀਕੋ ਅਤੇ ਪੌੜੀ ਦੇ ਡੰਡਿਆਂ ਵਾਂਗ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ **Define your goals clearly and break them down in small steps।**

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਟੀਚੇ ਅਸਲੀਅਤ ਲਾਗੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਥ ਲਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸਾਫ ਉਲੀਕੋ (ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਫ ਸਾਫ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਕਰੋ) ਤਾਰੀਖ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਲਿਖੋ ਤਾਕਿ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹਰ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ। ਇਹ ਹਿੱਸੇ ਅਜੇਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ, ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫਿਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕੋ।

ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਟੈੱਪਾਂ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਈ ਬਣਾਓ। ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਨੰਦ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣੋ।

3

ਆਪਣੀ ਤੱਰਕੀ ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਧ ਕਰੋ **Review your progress and revise**

ਆਪਣੇ ਟੀਚੀਆਂ ਤੱਕ ਅੱਪੜਣ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀ ਤੱਰਕੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰਦੇ ਰਵੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਅੜ੍ਹਚਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਸੱਮਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਲੱਗੋ ਕਿ ਕੋਈ ਐਸੇ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ

ਇਹਨਾਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੀਆਂ ਵੱਲ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਸੱਮਸਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਹੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਟੀਚੀਆਂ ਵਲ ਜਾਂਦੇ ਸਟੈੱਪਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਟੀਚੇ ਵਿਚ ਹੋਰ ਸੋਧ ਕਰਨੀ ਪਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੀਆਂ ਵਿਚ ਸੋਧ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਲ ਨਾ ਛੱਡੋ – ਇਸਦੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਚੇ ਮਿਥਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਤੱਰਕੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੱਰਕੀ ਬਹੁਤ ਮੱਠੀ ਹੈ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਕਾਸੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੀਚੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਥਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਟੀਚੇ ਮਿਥਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫੇਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ – ਸਿਰਫ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂ ਠੀਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੀਆਂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਸੀ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅੱਜ ਵੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਦਲੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਟੀਚੇ ਮਿਥਣਾ ਇਕ ਸੰਦ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

4

ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ। Take satisfaction in your efforts and achievements

ਬਿੱਲਕੁੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੀਆਂ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿਓ – ਤੁਸੀਂ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਸਫਲਤਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਬਗੈਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਦਮ ਟੀਚੀਆਂ ਵੱਲ ਵਧਣ ਬਗੈਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਦੀ ਰਾਹ ਵੱਲ ਵਧਦਿਆਂ ਜਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਮਾਣਨ ਲਈ ਵਕਤ ਕੱਢੋ।

11/21/2004