

ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ

ਟੀਚਾ ਤਹਿ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਟੀਚਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਰਾਦਾ ਤਹਿ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਨਵੇਂ ਇਰਾਦੇ ਜਾਂ ਟੀਚੇ ਤਹਿ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਵਿਚਾਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਬਦਲਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਕਸਰ ਟੀਚੇ ਸਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਉਹ ਮੁੱਖ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸੂਝ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹਨ। ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਸਨਮਾਨ, ਜਵਾਬਦੇਹੀ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ। ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਮਿੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਰਾਦੇ, ਟੀਚੇ, ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ - ਫਰਕ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਸਾਰ ਦਸੀਏ ਤੇ, ਟੀਚੇ ਉਹ ਵਿਹਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤਰੀਖ ਤਹਿ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ, ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਦਾਰ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, "ਕਿਉਂ" 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਹੌਂਸਲੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਰਾਦੇ ਤਹਿ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦਕਿ ਟੀਚਾ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਰਾਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ (ਚੈਕਲਿਸਟ) ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸੀਮਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਪਨੇ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਇਛਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨੇ ਕਿਵੇਂ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਹੋਣਗੇ।

ਇਸਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖੋ, ਜਦ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਉਸ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੱਕ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

SMART GOALS (ਸਮਾਰਟ ਟੀਚੇ)

ਸਮਾਰਟ (SMART) ਇੱਕ ਅਕਰੋਨਿਮ (ਲਫਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਖਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਸ਼ਬਦ) ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਚਾ ਤਹਿ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ SMART ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ SMART ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

SPECIFIC (ਖਾਸ): ਖਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, "ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ" ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਖਾਸ ਟੀਚਾ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।"

MEASURABLE (ਮਾਪਣਯੋਗ): ਮੈਜ਼ਰੇਬਲ (ਮਾਪਣਯੋਗ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਟਾ ਵਰਤਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

“ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹ ਟੀਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਮੈਂ ਹਰ ਹਫਤੇ 8 ਆਊਂਸ ਪਾਣੀ ਵਾਧੂ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।”

ATTAINABLE (ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ): ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਟੀਚੇ ਤਹਿ ਕਰੀਏ।

ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਔਸਤ 72-104 ਆਉਂਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਥੋੜੇ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵੱਲ ਮੁਢਲੇ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਵਧਿਆ ਜਾਵੇ।

RELEVANT (ਸੰਬੰਧਤ): ਇੱਕ ਸੰਬੰਧਤ ਟੀਚਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਸਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁਛੋ, “ਮੈਂ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?”

ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਬਾਰੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਰ ਰਖਣ ਨਾਲ ਪੀੜਾ ਦੇ ਲਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਇਹ ਸੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਘਟਦੀ ਹੈ।

TIME-BOUND (ਤਹਿਸ਼ੁਦਾ ਸਮਾਂ): ਤਹਿਸ਼ੁਦਾ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਟੀਚੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਜਵਾਬਦੇਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਤੇ ਨਜ਼ਰਸ਼ਾਨੀ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਟੀਚਾ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, “ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 8 ਆਉਂਸ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੈਂ ਹਰ ਦਿਨ 56 ਆਉਂਸ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ।” ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਫਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ 7 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ SMART ਟੀਚਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੋਤ

- ਸਮਾਰਟ ਗੋਲਜ਼: ਇੱਕ ਕਾਇਦਾ। ਪਰਫੋਰਮੈਂਸ ਅਪ੍ਰੈਜ਼ਲ ਪਲੈਨਿੰਗ (2016-2017): https://www.ucop.edu/local-human-resources/%20_files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf
- ਸਿੱਫਟਿੰਗ ਰੈਜ਼ੋਲੂਸ਼ਨਜ਼ ਟੂ ਇੰਟੈਨਸ਼ਨਜ਼ (ਸ਼ਰਵਿਨ ਲੀ): https://shirvin.ca/blog/shifting_resolutions_to_intentions/

ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚੋਂ ਜਾਂ ਜੇ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੋ 10 ਅਹਿਮ ਕਦਰ-ਕੀਮਤਾਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ!

ਜਵਾਬਦੇਹੀ	ਸਹੀਪਨ	ਲਚਕੀਲਾਪਨ	ਪਰਉਪਕਾਰਵਾਦ
ਨਿਸ਼ਾਨਾ	ਦਿਲ ਪਰਚਾਵਾ	ਸਚਤਤਾ	ਬਰਾਬਰੀ
ਸੁੰਦਰਤਾ	ਨਿਡਰਤਾ	ਬਹਾਦਰੀ	ਸ਼ਾਂਤ
ਵਗਾਰ	ਪਕਾ	ਸਵਾ	ਸਪਸ਼ਟਤਾ
ਅਰਾਮ	ਵਚਨਬਧਤਾ	ਸਪਰਕ	ਦਾਇਆ
ਸ਼ਮਰੰਥਾ	ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ	ਸੰਬਧ	ਇਕਸਾਰਤਾ
ਸਾਂਹਯਗ	ਹਿਮਤ	ਸਿਰਜਣਸ਼ੀਲ	ਉਤਸੁਕਤਾ
ਸਮਰਪਣ	ਸਮਰਪਣ	ਇਤਬਾਰ ਯਗਤਾ	ਦ੍ਰੜਤਾ
ਤਰਕੀ	ਸ਼ਰਧਾ	ਮਾਣ	ਜਾਬਤਾ
ਖਜ	ਉਧਮ	ਕਾਬਲੀਅਤ	ਹਮਦਰਦੀ
ਯਗ ਬਣਾਉਣਾ	ਜਿਗਰਾ	ਮਨ ਪਰਚਾਵਾ	ਉਤਸ਼ਾਹ
ਬਰਾਬਰੀ	ਨੀਤਕ	ਵਧੀਆਪਨ	ਤਜੁਰਬਾ

ਖਜ	ਨਿਰਪਖਤਾ	ਪਾਰਵਾਰ	ਆਹਸਾਸ
ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ	ਧਿਆਨ	ਮਜ	ਦਾਰਆਦਲੀ
ਦਣਾ	ਨਕਾ	ਕਿਰਪਾ	ਮਹਾਨਤਾ
ਤਰੱਕੀ	ਖੁਸ਼ੀ	ਮਿਹਨਤ	ਤਾਲਮਲ
ਸਿਹਤ	ਬਹਾਦਰੀ	ਸਿਰਜਨਸ਼ੀਲਤਾ	ਉਤਸੁਕਤਾ
ਨਿਮਰਤਾ	ਉੱਡਾਰੀ	ਸੁਧਾਰ	ਸੁਤਤਰਤਾ
ਜਾਤੀ	ਨਵੀਨਤਾ	ਸਮਝ	ਖੁਸ਼ੀ
ਨਿਆ	ਦਾਇਆ	ਗਿਆਨ	ਕਾਨੂੰਨੀ
ਅਗਵਾਈ	ਸਿੱਖਣਾ	ਤਰਕ	ਪਿਆਰ
ਮਾਹਿਰਤਾ	ਪ੍ਰੌੜਤਾ	ਅਰਥ	ਸਜਮ
ਪ੍ਰੇਰਨਾ	ਖੁਲਾਪਨ	ਚੜਦੀਕਲਾ	ਜੁਗਤ
ਜੱਥੇਬੰਦੀ	ਮੌਲਿਕਤਾ	ਜੁਨੂਨ	ਸਬਰ
ਤਾਕਤ	ਉਤਪਾਦਕਤਾ	ਪੇਸ਼ੇਵਾਰਤਾ	ਮਕਸਦ
ਮਿਆਰ	ਸਹੀਪਨ	ਤਰਕ	ਪਹਿਚਾਣ
ਮੌਜ	ਸਨਮਾਨ	ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ	ਸੰਜਮ
ਖਤਰਾ	ਸੰਤੋਖ	ਸੁਰੱਖਿਆ	ਆਤਮਨਿਰਭਰਤਾ
ਨਿਸ਼ਕਾਮ	ਭਾਵੁਕਤਾ	ਸ਼ਾਂਤ	ਸੇਵਾ
ਸਾਂਝ	ਸਧਾਰਣਤਾ	ਖਰਾਪਨ	ਹੁਨਰ
ਇੱਕਲਪਨ	ਅਧਿਆਮਿਕਤਾ	ਤੁਰਤ	ਪਕਿਆਈ
ਦਰਜਾ/ਹਾਲਾਤ	ਤਾਕਤ	ਢਾਂਚਾ	ਕਾਮਯਾਬੀ

ਮਦਦ	ਲਗਾਤਾਰਤਾ	ਹੁਨਰ	ਟੀਮਾਵਰਕ
ਚਿੰਤਨ	ਸਮੇਂ-ਬੱਧ	ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ	ਮਜ਼ਬੂਤੀ
ਰਵਾਇਤ	ਸਕੂਨ	ਪਾਰਦਰਸ਼ੀਤਾ	ਭਰੋਸਾ
ਸ਼ੱਚਾਈ	ਸਮਝ	ਖਾਸੀਅਤ	ਏਕਤਾ
ਬਹਾਦਰੀ	ਭੱਲ	ਦੂਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ	ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਕਤ
ਧੰਨ	ਆਉਭਗਤੀ	ਸਿਆਣਪ	ਅਚੰਭਾ

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਤੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਤਿੰਨ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਚੁਣੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

੧. ਇਹ ਤਿੰਨ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਕਿਉਂ ਹਨ?

੨. ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹਾਂ?

੩. ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਿਆ ਹਾਂ?

੪. ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

੫. ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਟੀਚਾ ਤਹਿ ਕਰਾਂ ਜੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾ-ਕੀਮਤਾਂ ਲਕਸ਼ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ?