

## “ਪੇਸਿੰਗ” (Pacing) ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ‘ਤੁਲਿਤ ਵਰਤੋਂ

“ਪੇਸਿੰਗ” (Pacing) ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਰੀਰ ਦੀ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਹਿਾਬ ਨਾਲ ਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵ ਹੱਦ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦਾ ਦੰਕੋਚ ਕਰਕੇ ਹਿਜ ਨਾਲ ਕਰਨਾ। “ਪੇਸਿੰਗ” ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਜਾਂ ਲਾਹ ਨਹੀਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਬਲਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਿਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿੰਨੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬਿਨਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਕਰ ਕਦੇ ਹੋ। ਕ੍ਰਿ ਹੱਦ ਤਕ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, “ਪੇਸਿੰਗ” ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਦਰਦ ਦੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁੱਝ ਕਰ ਕਦਾ ਹੈ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਿਖਣ ਦੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਮੰਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦਰਦ ਦਾ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ (ਫਲੋਰ ਆੱਪ) ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਮਿਲ ਕਦਾ ਹੈ।

### ਸੰਜਮ, ਹਿਜ ਅਤੇ ਰਲਤਾਨੇ ਮੁੱਖ ਰੱਖੋ

“ਪੇਸਿੰਗ” ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਿਖਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਦੇ ਘੰਟੇ ਲਿਖੇ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ‘ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਮ ਦੇ ਹਿਾਬ ਨਾਲ ਰੰਗ ਦੇਵੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਨੈਕਰੀ, ਆਉਣਾ-ਜਾਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਆਦਿ) । ਆਪਣੇ ਪੁਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਘੋਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਭ ਕੁੱਝ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਹੁਲਤ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਕਾ ਦੇਖ ਕਦੇ ਹੋ।

ਪੇਸਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ “ਚਮਚਾ ਪਿੰਤਾ” (ਪੁਨ ਥਿਊਰੀ) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਪੁਨ ਥਿਊਰੀ ਦੇ ਲੇਖਕ, ਕ੍ਰਿਟੀਨ ਮਿਰਾਂਡੀਨੋ, ਨੇਚਮਚਿਆਂ ਦੀ ਅਲੰਕਾਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਿ ਅਨੁਾਰ ਉਹੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇ ਦੇ ਤਹਿਤ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਰਿਫ ਕੁਝ ਗਿਜਤੀ ਦੇ ਹੀ ਚਮਚੇ (ਭਾਵ ਆਰਜਾ) ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਬੇੜਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਚਮਚੇ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇਗੇ, ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਚਮਚੇ ਨੂੰ ਕੱਲ ਵਾਤੇ ਬਚਾਉਣੇ ਹਨ।

### ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਹਿਸੂਦਾ ਮਾਂ

ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਪੇਸਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕਾਕਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁੰਜੀਵੱਤ ਕਲਪ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਉਲੀਕ ਰਹੇ ਹੋ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਕਫੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ, ਜਾਂ ਕ੍ਰਿ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕਦਾ ਹੈ। ਇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਜ਼ਿਆਦੇ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਢੋ। ਇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਰੀਰ ਦੇ ਹਿਾਬ ਨਾਲ ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਲੇੜ ਮਹਿ ਕਰਨ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ।

## ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਪਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬੇਹੱਦ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾ ਦੇਣਾ।

## ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਹਿ ਕਰੋ। ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਵਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਿਖਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

## ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਹਫ਼ਤਾ ਬੀਤਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਟਿਪਣੀਆਂ ਲਿੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ ਪਿਆ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਗਲਤ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਪੜਚੋਲ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖਤ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਮੀਖਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਿਓ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪਈ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਇਸ ਸਭ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

## ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

- [ਲਿੰਵਪਲੈਨਬੀ: ਥੇਰਾਪਿਊਟਿਕ ਪੇਸਿੰਗ](#)
- [ਪੇਅਨ ਟ੍ਰਲਕਿੱਟ: ਪੇਸਿੰਗ](#)
- [ਮਾਈਕੋਰਪੈਥ](#)
- [ਲਿੰਵਪਲੈਨਬੀ: ਆਨ ਪੇਸਿੰਗ](#)

- ਆਉਅਰਲੀ ਕਲੰਡਰ ਟੈਂਪਲੇਟ

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।