Vision Australia

ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਔਖੀ, ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ? ਇੱਕ-ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਹੋ



- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ
- ਸਿਰਫ਼ ਵੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਸਫ਼ਲਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਮਾਣ ਕਰੋ
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਖ਼ੂਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰ ਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

- ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਸਮੇਂ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਵੱਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਓ
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਜ ਲੱਗੇ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਤੈਅ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ
- ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੰਮ

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੌਖੀਆਂ ਲੱਗਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ , ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖੀ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੱਗੇ।

