

# ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਈ 10 ਚੋਟੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

## ਲਚਕੜਾ

- R** **Remain Positive** ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ ਭਵਿੱਖ ਵੱਲ ਦੇਖੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- E** **Establish Realistic & Achievable Goals** ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ ਟੀਚੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- S** **Strategies** ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।
- I** **Identify** ਪਛਾਣ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ।
- L** **Learn from Experience** ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧੋ।
- I** **Introduce** ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਣਾ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਰੰਭ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
- E** **Enjoy** ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।
- N** **Needs** ਲੋੜਾਂ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ।
- C** **Connect** ਜੁੜੋ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿਤਰਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਓ।
- E** **Embrace Change** ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਗਲਵਕੜੀ ਪਾਓ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚੋ। ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸਵਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾਓ।