

स्वस्थ जीवनशैली लक्ष्य निर्धारित करना



मैं स्वस्थ खाना  
चाहता हूँ

मैं धूम्रपान  
छोड़ना चाहता हूँ

मैं वजन हासिल  
करना चाहता हूँ

मैं अपने शराब  
का सेवन कम  
करना चाहता हूँ

मैं खुश होना  
चाहता हूँ

मैं अधिक  
व्यायाम करना  
चाहता हूँ

मुझे कम तनाव  
चाहिए

मैं अपने परिवार के  
लिए अधिक समय  
देना चाहता हूँ

मैं चाहता  
हूँ.....



यह आसान कहा जाता है करने की तुलना में  
यह प्रस्तुति आपको कुछ हासिल करने में आपकी सहायता कर सकती है।

## नया साल ... ताजा शुरू!

- नया साल ऐसा समय है जब हम एक नई शुरुआत के बारे में सोचते हैं और हम क्या हासिल करना चाहते हैं।
- एक स्वस्थ जीवन शैली लक्ष्य क्या है? यह आपकी खुद का विचार है कि आप कैसा महसूस करना चाहते हैं और आप जो काम करना चाहते हैं, वह आपको अच्छा लगता है।



## लक्ष्यों के प्रकार को समझना

- लघु अवधि
  - लक्ष्य जिसे आप निकट भविष्य में पूरा कर सकते हैं (सप्ताह या महीनों के भीतर)
- दीर्घावधि
  - लक्ष्य जो अधिक दूर हैं और प्राप्त करने के लिए अधिक समय लेते हैं (एक वर्ष या उससे अधिक)
- एक लक्ष्य को यथासंभव विशेष होना चाहिए ताकि आप इसकी ओर काम कर सकें और इसे प्राप्त कर सकें।





## छोटे, उपयुक्त उचित लक्ष्यों को निर्धारित करें

- लाइव स्वस्थ आपका लक्ष्य हो सकता है। | चुनौती यह है कि आप कैसे सोचते हैं कि आप इसे प्राप्त करने जा रहे हैं?
  - एक लक्ष्य के रूप में "स्वस्थ लाइव" बहुत अस्पष्ट है। मैं वास्तव में क्या हासिल करना चाहता हूं और कैसे? मैं इसे क्यों करना चाहता हूं?



“मेरे जीवन में इस समय के दौरान, मैंने थोड़े समय में वजन कम कर दिया है। मैं सुस्त था और खुद पर गर्व नहीं करता, इसलिए मुझे पता था कि मेरे लक्ष्य का एक बड़ा हिस्सा मेरे पिछले वजन में वापस आ रहा था। मैं एक स्वस्थ आहार से गर्व और ऊर्जा से भरा महसूस करना चाहता था और सप्ताह में दो-तीन बार व्यायाम करता था।”

लक्ष्य है स्वस्थ आहार और नियमित व्यायाम है, जो वजन कम करने के लिए अधिक विशिष्ट है।

## विशिष्ट

उदाहरण के लिए: "मैं अधिक व्यायाम करना चाहता हूँ।" यह इच्छाधारी सोच है यह एक लक्ष्य बन जाता है जब आप अपने आप को नीचे कर देते हैं: मैं हफ्ते में तीन बार कम से कम 30 मिनट व्यायाम करना चाहता हूँ।

## मापने योग्य

यदि आप इसे माप नहीं सकते हैं, तो आप कैसे जानते हैं कि आप सफल रहे हैं? 30 मिनट, सप्ताह में तीन बार माप नहीं सकते हैं।

## कार्य आधारित

क्या, विशेष रूप से, आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए क्या करेंगे? उदाहरण के लिए: पार्क में दो बार चलना और एक बार योग करना

## वास्तववादी

अपनी निजी सीमाओं को जानने के लिए, आप वास्तविक रूप से क्या हासिल कर सकते हैं। एक लंबा लक्ष्य रखें परंतु पहुंच से अधिक मत रखो

## समय पर आधारित

यदि लघु और दीर्घकालिक लक्ष्यों तक पहुंचने पर कोई समय सीमा नहीं है, तो कार्य करने की आपकी प्रेरणा सीमित है। सप्ताह में तीन बार 30 मिनट व्यायाम करें यह एक समय आधारित लक्ष्य है

## अपने आप को जवाबदेह बनाओ

- अपने दीर्घकालिक लक्ष्य लिखें उन्हें नीचे लिखने का मतलब है कि वे संदर्भित और समीक्षा के लिए तैयार हैं। उन्हें पोस्ट करें जहां आप उन्हें ध्यान केंद्रित रखने के लिए देख सकते हैं
- स्मार्ट-गोल के लिए उदाहरण
- दूसरों के साथ अपने लक्ष्यों को साझा करें | और अपनी सफलताओं और चुनौतियों के बारे में बात करें इस तरह से इसे रोकने के लिए बस इतना मुश्किल है ...।



## लक्ष्य निर्धारित करने और पहुंचने के बारे में सुझाव:

- स्वीकार करें कि विफलता हो सकती है और यह निराशा जीवन का एक हिस्सा है।  
हिम्मत मत हारो!
- वास्तविक बनो। विफलता के लिए खुद को सेट न करें। उदाहरण के लिए, यदि आप व्यायाम नहीं कर रहे हैं और केवल दो हफ्ते चलने के साथ, आधा मैराथन चलाने की अपेक्षा न करें।
- समझे और स्वीकार करें कि आपके जीवन का पथ आपके बगल में मौजूद व्यक्ति के समान नहीं है। कार्य केवल जो आपको शोभा दे उसके साथ करें
- मदद के लिए पछना। किसी पर भरोसा करें जिस पर आप भरोसा करते हैं और वो आप का पूरा समर्थन करते हैं।

**लक्ष्य की स्थापना और क्रिया नियोजन के अतिरिक्त, ऐसी अन्य गतिविधियाँ हैं जो आपको सफलता के करीब ला सकती हैं।**

- पार्टनर बनें- किसी अन्य व्यक्ति के साथ काम करने के लिए हमें अकेले व्यायाम करने से ज्यादा प्रेरित करते हैं।
- लचीले बनें- यदि मौसम खराब है और आप बाहर नहीं निकल सकते, तो इनडोर कसरत में सुधार करें।
- एक ब्रेक ले- एक दिन आराम दे अपने शरीर को रिकवर और बुरण आउट के लिए।
- अपने लक्ष्य की कल्पना करें – "देखें" स्वयं को ऐसी गतिविधियों का प्रदर्शन करना जो सफलता की ओर ले जाता है।

क्या आपको साझा करने के लिए सफलता की कहानी है?



क्या आपने एक फिटनेस लक्ष्य निर्धारित किया है और इसे पूरा किया है?



- अपने आप पर गर्व होना!
- यदि आप अपने लक्ष्य को पूरा करते हैं और आपकी सफलता साझा करने के इच्छुक हैं, तो हमें बताएं!

अपनी साइट चैंपियन से संपर्क करें

- आपकी कहानी [लाइफबीट्स](#) पर छपाई जा सकती है!
- आप परिवर्तन करने के लिए किसी की प्रेरणा हो सकते हैं