ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ:

ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ

ਇਹ ਦਸਤੀ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ:

- ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਨ; ਅਤੇ
- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲੱਭਣੀ।

ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਵੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਨ

ਲੋਕ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਓਸੇ ਤਰਾਂ ਰਹਿਣਾ (ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਰਹਿਣਾ)	ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ
ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਾ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ?	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਮਿਲਣਗੇ?
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ’ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਨਾਂ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਮਿਲਰ ਐਂਡ ਰੋਲਨਿਕ (2002) ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲੱਭਣੀ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ !

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ *ਬਦਤਰ ਚੀਜ਼* ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ *ਬਿਹਤਰੀਨ ਚੀਜ਼* ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ?
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ?
- ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਹੋਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਸੌਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ?
- ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ?

ਉਪਰੋਕਤ ਸੰਖੇਪ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ।

ਹੇਠਾਂ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ! ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਇਸ ਦਸਤੀ ਪਰਚੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਤਕ ਪੜ੍ਹੋ:
- ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਲੱਭੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੌਖਿਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ;
- ਇਸਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ;
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਦਸਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ !

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ:

- ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਕਿਉਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ; ਅਤੇ
- ਇਹ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਲਬਰਟਾ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ (Alberta Centre for Active Living) ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਐਮ. ਆਰਮਸਟ੍ਰੌਂਗ, MSc, CSEP-CEP ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ।

ਅਲਬਰਟਾ ਸਪੋਰਟ, ਰੀਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ, ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਵਾਈਲਡਲਾਈਫ਼ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation) ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਗਈ।

ਅਲਬਰਟਾ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, www.centre4activeliving.ca

ALBERTA CSEP
THE GOLD STANDARD IN EXERCISE SCIENCE AND PERSONAL TRAINING

ALBERTA CENTRE FOR Active Living
Research and education for the promotion of physical activity