# ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਰੋਕਦੀ ਹੈ?

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ!

ਇਹ ਦਸਤੀ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ:

- ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਮਾਂ ਨਾ ਹੋਣਾ;
- ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣਾ; ਅਤੇ
- ਦੂਜੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

| ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ | ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ: |
|---|---|
| "ਮੈਂ ਬੱਸ ਪ੍ਰੇਰਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ"। | • ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ।<br>• ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।<br>• ਕਿਸੇ ਦਿਲਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।<br>• ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਦਾ ਹੋਣਾ। |
| ''ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ''। | • ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ, 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ।<br>• ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੋ।<br>• ਕੰਮ 'ਤੇ ''ਸਰਗਰਮੀ ਭਰੇ ਵਕਫੇ'' ਲਓ।<br>• ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਤੇ ਤੋਰੇ-ਫੇਰੇ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਂ ਬਾਈਕ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾਓ। |

| ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ | ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ: |
| --- | --- |
| ''ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ''। | • ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ! ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।<br>• ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।<br>• ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕਰੋਗੇ।<br>• ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਲਿਆਓ, ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਛਾਂ ਲੱਭੋ।<br>• ਜਦੋਂ ਠੰਡ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਰਤ-ਦਰ-ਪਰਤ ਪੁਸ਼ਾਕ ਪਹਿਨੋ, ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੋ। |
| ''ਮੈਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ''। | • ਉਦੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨਾ।<br>• ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇਗੀ।<br>• ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।. |
| ''ਮੈਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ''। | • ''ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ''ਕਸਰਤ''ਜਾਂ ''ਵਰਜਿਸ਼'' ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ।<br>• ਉਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ।<br>• ਉਹਨਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ)।<br>• ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਨਾ ਕਰੋ। |

*ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ!*
*ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ*
*ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।*

| ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ | ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ: |
|---|---|
| ''ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵਾਂ''। | • ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਕਲਾਸ, ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਕਲੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।<br>• ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਓ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਰਗਰਮ ਹਨ।<br>• ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ।<br>• ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਾਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ (ਪੈਦਲ ਚਾਲ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। |

## ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਹਰੇਕ ਕਾਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।

| ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਤੋਂ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਰੋਕਦੀ ਹੈ; | ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ: |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

*ਅਲਬਰਟਾ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ (Alberta Centre for Active Living)ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਐਸ. ਜੇ. ਚੀਥਮ (S.J. Cheetham), 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