ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ

ਅਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਕਬੁੱਕ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

IF Independent Facilitator Training Academy

ਅਲਟਾ ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸਪਾਂਸਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
SDPQuestions@altaregional.org
ਇੰਡੀਪੈਨਡੰਟ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਕੈਡਮੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ
www.iftrainingacademy.com

ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਵਰਕਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ - ਇੰਡੀਪੈਨਡੰਟ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਕੈਡਮੀ (IFTA)

ਇੰਡੀਪੈਨਡੰਟ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਕੈਡਮੀ (IFTA) ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਹੁਨਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ SDP ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਜੋ SDP ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ACRC ਦੀ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਕੌਣ ਹੈ?

ਅਲਟਾ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ (ACRC) ਦੀ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ (SDLAC) ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ SDP ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ SDP ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਟੀਚਾ!
ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਕਿਉਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ

ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ, ਸੁਪਨਿਆਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਏਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

Alta California Regional Center

IF Independent Facilitator Training Academy

ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਇੰਡੀਪੈਨਡੰਟ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ (IF) (ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।

ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਗਾਈਡ ਹੈ।

ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਮੇਰੀ IPP ਅਤੇ PCP ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- **ਤੁਹਾਡੀ PCP ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ:** ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਵਰਕਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕੋ।
- **ਤੁਹਾਡੀ IPP ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ:** ਆਪਣਾ PCP ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ IPP ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ IPP ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਤੁਹਾਡੇ IF ਅਤੇ SC ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ:** ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਡੀਪੈਨਡੰਟ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ (IF) ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (SC) ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ: ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਡੀਪੈਨਡੰਟ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣ ਸਕਣਗੇ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਏ।

ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ!

ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP) ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

1. ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP) ਕੀ ਹੈ?

ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚੁਣਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਵਿਕ੍ਰੇਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਉਸ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

SDP ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ
- ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਸਮੇਤ ਉਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਵੇ
- ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2. ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਯੋਜਨਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

3. ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੋਜਨਾ (PCP) ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੋਜਨਾ (PCP) SDP ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ—ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ, ਸੁਪਨੇ, ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। PCP ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ PCP ਬਣਾਉਣਾ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

4. ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹਨ?

- **ਸੇਵਾਵਾਂ** ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ, ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।
- **ਸਹਾਇਤਾ** ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੂਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

5. ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਕੀ ਹਨ?

ਟੀਚੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ, ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਬਣਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਚੁੱਕੋਗੇ।

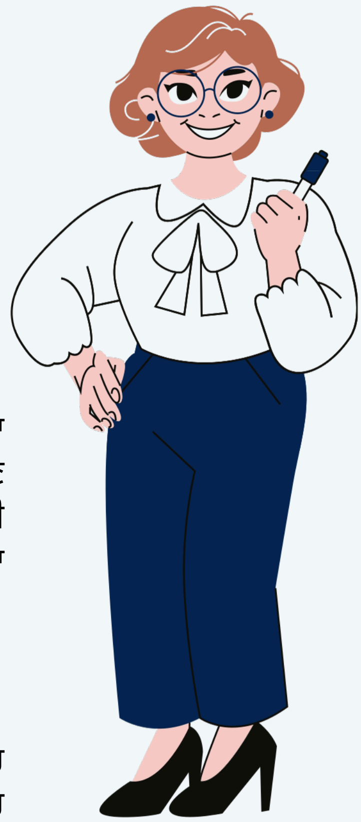
ਸੁਪਨੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ।

6. ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਕੀ ਹੈ?

ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜੋ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ 21 ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਹਨ। ਉਹ ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾ, ਸੇਰੇਬ੍ਰਲ ਪਾਲਸੀ, ਮਿਰਗੀ, ਔਟਿਜ਼ਮ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਪਾਹਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



7. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਯੋਜਨਾ (IPP) ਕੀ ਹੈ?

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਯੋਜਨਾ (IPP) ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ PCP ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ IPP ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। IPP ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

8. ਇੰਡੀਪੈਨਡੰਟ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ (IF) ਕੀ ਹੈ?

ਇੰਡੀਪੈਨਡੰਟ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ (IF) ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਲੋੜੀਂਦੀ SDP ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ! ਆਓ ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ!

ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ!
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ—ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ, ਨਾਪਸੰਦਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਆਪਣੀ ਤਸਵੀਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦੱਸੋ।

ਇਹ ਮੈਂ ਹਾਂ

ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ

ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਹੈ: ______________________________

ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨਾਮ ਨਾਲ ਬੁਲਾਓ: ______________

ਪੜਨਾਉਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ: ________________

ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਹੈ: __________

ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ:
ਮੈਂ _________________ (ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਕਸਬਾ) ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ:

- ☐ ਮੇਰੇ ਮੰਮੀ
- ☐ ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ
- ☐ ਮੇਰੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ___ ਭਰਾ ___ ਭੈਣਾਂ
- ☐ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ
- ☐ ਰੂਮਮੇਟ: _______________
- ☐ ਕੋਈ ਹੋਰ: __________________

ਮੇਰਾ ਸਕੂਲ/ਨੌਕਰੀ: __________________

ਮੇਰਾ ਮੁਢਲਾ ਸੰਪਰਕ ਕੌਣ ਹੈ?
ਜੇਕਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? (ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ?)

ਨਾਮ: ____________________________________

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _________________________________

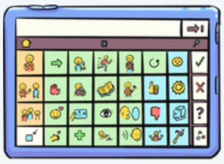
ਈਮੇਲ: ___________________________________

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ: ______________________________

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ

ਮੈਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ: (ਉਹ ਸਭ ਚੁਣੋ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)



- ☐ ਮੈਂ ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸੰਚਾਰ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ:
- ☐ ਕੋਈ ਹੋਰ ________________________________

ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਮੇਰਾ ਤਰਜੀਹੀ ਸਮਾਂ

ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ

- ☐ ਸਵੇਰੇ
- ☐ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ
- ☐ ਸ਼ਾਮ
- ☐ ਇਸਦੇ ਵਿਚਕਾਰ: ________________
- ☐ ਕੋਈ ਹੋਰ:____________________

ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕ

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲੋਕ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ, ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪੰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕ ਕੌਣ ਹਨ?

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ:

ਨਾਮ: ________________________________

ਨਾਮ: ________________________________

ਨਾਮ: ________________________________

ਨਾਮ: ________________________________

ਨਾਮ: ________________________________

ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ:

ਨਾਮ: ________________________________

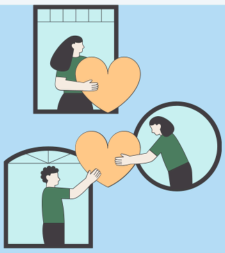
ਨਾਮ: ________________________________

ਨਾਮ: ________________________________

ਮੇਰੇ ਗੁਆਂਢੀ:

ਨਾਮ: ________________________________

ਨਾਮ: ________________________________



ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ:

ਨਾਮ: ________________________________

ਨਾਮ: ________________________________

ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕ:

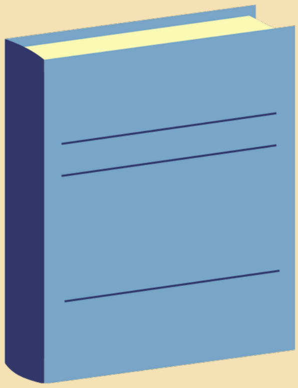
ਨਾਮ: ________________________________

ਨਾਮ: ________________________________

ਮੇਰਾ ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ:

ਨਾਮ: ________________________________

ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?



ਨਾਮ: ____________________

ਰਿਸ਼ਤਾ: ____________________

ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਇੰਡੀਪੈਨਡੰਟ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ, ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ)।

ਨਾਮ:

____

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ:

____

ਰਿਸ਼ਤਾ:

____

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ☐ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਫੈਸਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਹੈ)
- ☐ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਫੈਸਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ)
- ☐ ਪੈਸੇ ਦੇ ਫੈਸਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖਰਚ ਕਰਨਾ)

ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ?

(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ, ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਏ)

____

____

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ! ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਲੋਕ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ—ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ।

ਆਓ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ: ____________________
(ਗਾਉਣਾ, ਨੱਚਣਾ, ਜੰਪ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ)
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ: ____________________
(ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ, ਸ਼ਾਂਤ, ਅਰਾਮਦਾਇਕ, ਸੁਤੰਤਰ, ਆਦਿ)

ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ/ਬਿਤਾਉਂਦੀ ਹਾਂ: ____________________
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ: ____________________
(ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪਿਆਰਾ, ਸਮਰਥਿਤ)

ਮੈਨੂੰ ਇੱਥੇ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ: ____________________
(ਪਾਰਕ, ਮਾਲ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਕੋਲ ਜਾਣਾ, ਆਦਿ)
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ: ____________________
(ਆਰਾਮ, ਖੁਸ਼, ਊਰਜਾਵਾਨ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ, ਆਦਿ)

ਮੈਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ____________________
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ: ____________________
(ਮਜ਼ਬੂਤ, ਊਰਜਾਵਾਨ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ, ਮੈਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ/ਖੇਡਦੀ ਹਾਂ, ਇਹ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ)

ਮੈਨੂੰ ਕਲਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ____________________
(ਪੇਂਟਿੰਗ, ਡਰਾਇੰਗ, ਆਦਿ)
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ: ____________________
(ਰਚਨਾਤਮਕ, ਸ਼ਾਂਤ, ਖੁਸ਼)

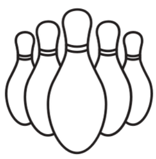
ਮੈਨੂੰ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ____________________
(ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ, ਬੋਰਡ ਗੇਮਾਂ, ਆਦਿ)।
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ: ____________________
(ਮਜ਼ਬੂਤ, ਊਰਜਾਵਾਨ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ, ਮੈਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ/ਖੇਡਦੀ ਹਾਂ, ਇਹ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ)

ਮੈਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ____________________
(ਮਨਪਸੰਦ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਕਲਾਕਾਰ)।
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ: ____________________
(ਖੁਸ਼, ਸ਼ਾਂਤ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ)

ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ: ____________________

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ: ____________________

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ: ____________________



ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ:

ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਾਹੋ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਆਓ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ______________________________

(ਭੀੜ, ਸ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਚਮਕਦਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ)

ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ: ______________________________

(ਹਾਵੀ, ਚਿੰਤਤ, ਡਰੇ ਹੋਏ, ਬੇਆਰਾਮ)

ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਲਾਈਟਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ: ______________________________

(ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਈਟਾਂ, ਜਗਦੀਆਂ-ਬੁਝਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ)

ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ: ______________________________

(ਹਾਵੀ, ਚਿੰਤਤ, ਡਰੇ ਹੋਏ, ਬੇਆਰਾਮ)

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ: ______________________________

(ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼, ਰੋਂਦੇ ਬੱਚੇ, ਕੁਝ ਸੰਗੀਤ, ਰੈਸਟਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡ ਡ੍ਰਾਇਰ, ਵੈਕਿਊਮ)

ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ: ______________________________

(ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਬੇਆਰਾਮ, ਚਿੰਤਤ)

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਗੰਧ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ: ______________________________

(ਤੇਜ਼ ਪਰਫਿਊਮ, ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦ, ਕੁਝ ਭੋਜਨ)

ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ: ______________________________

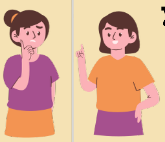
(ਬਿਮਾਰ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਬੇਆਰਾਮ)

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ: ______________________________

(ਕੁਝ ਕੱਪੜੇ, ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਖੁਰਦਰੀ ਸਤਹ)

ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ: ______________________________

(ਬੇਅਰਾਮ, ਚਿੜਚਿੜਾ, ਖਾਰਸ਼)



ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ: ______________________________

- ☐ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਜਲਦੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ☐ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ____________________ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਜਲਦੀ ਕਰੋ," "ਨਹੀਂ," "ਆਰਾਮ ਕਰੋ")
- ☐ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ☐ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿਰਾਦਰ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ☐ ਕੋਈ ਹੋਰ: ______________________________

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ:

____

(ਬਿੱਲੀਆਂ, ਕੁੱਤੇ, ਮੇਰੇ ਵਾਲ ਕੱਟਣੇ, ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ)

____

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ: ______________________________

ਭੋਜਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਅੱਗੇ, ਆਓ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ?

ਮੇਰਾ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਹੈ: ______________________________

ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ:

____

____

____

ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਹੈ: ________________________

ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ:

____

____

____

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ:

____

____

____

ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਇਹ ਭਾਗ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਮੇਰਾ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਸਵੇਰ

ਸਮਾਂ	ਗਤੀਵਿਧੀ	ਕੌਣ ਮੇਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:	ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ:
ਰਾਤ 12:00			
ਰਾਤ 1:00			
ਰਾਤ 2:00			
ਰਾਤ 3:00			
ਸਵੇਰੇ 4:00			
ਸਵੇਰੇ 5:00			
ਸਵੇਰੇ 7:00			
ਸਵੇਰੇ 8:00			
ਸਵੇਰੇ 9:00			
ਸਵੇਰੇ 10:00			
ਸਵੇਰੇ 11:00			

ਮੇਰਾ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ

ਸਮਾਂ	ਗਤੀਵਿਧੀ	ਕੌਣ ਮੇਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:	ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ:
ਦੁਪਹਿਰ 12:00			
ਦੁਪਹਿਰ 1:00			
ਦੁਪਹਿਰ 2:00			
ਦੁਪਹਿਰ 3:00			
ਸ਼ਾਮ 4:00			
ਸ਼ਾਮ 5:00			
ਸ਼ਾਮ 7:00			
ਰਾਤ 8:00			
ਰਾਤ 9:00			
ਰਾਤ 10:00			
ਰਾਤ 11:00			

ਮੇਰਾ ਵੀਕਐਂਡ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਸਵੇਰ

ਸਮਾਂ	ਗਤੀਵਿਧੀ	ਕੌਣ ਮੇਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:	ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ:
ਰਾਤ 12:00			
ਰਾਤ 1:00			
ਰਾਤ 2:00			
ਰਾਤ 3:00			
ਸਵੇਰੇ 4:00			
ਸਵੇਰੇ 5:00			
ਸਵੇਰੇ 7:00			
ਸਵੇਰੇ 8:00			
ਸਵੇਰੇ 9:00			
ਸਵੇਰੇ 10:00			
ਸਵੇਰੇ 11:00			

ਮੇਰਾ ਵੀਕਐਂਡ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ

ਸਮਾਂ	ਗਤੀਵਿਧੀ	ਕੌਣ ਮੇਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:	ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ:
ਦੁਪਹਿਰ 12:00			
ਦੁਪਹਿਰ 1:00			
ਦੁਪਹਿਰ 2:00			
ਦੁਪਹਿਰ 3:00			
ਸ਼ਾਮ 4:00			
ਸ਼ਾਮ 5:00			
ਸ਼ਾਮ 7:00			
ਰਾਤ 8:00			
ਰਾਤ 9:00			
ਰਾਤ 10:00			
ਰਾਤ 11:00			

ਕੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ? ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਾਸ਼ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਸਦੇ ਲਈ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ: ________________________________

ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ: ________________________________

____

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਜੋ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ: ____________________

____

ਮੈਂ ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ: ________________________________

(ਨਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਆਦਿ)

ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ: ________________________________

(ਮੇਰੇ ਹੋਰ ਦੋਸਤ ਹੋਣ, ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕੰਮ ਕਰਾਂ)

ਮੇਰੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਮਿਲਣ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ:

____

____

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ____________________

____

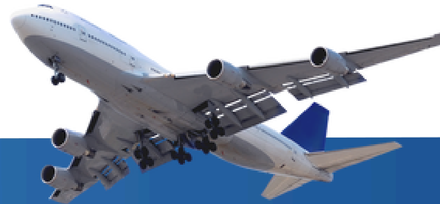
____

ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ________________________________

ਹੋਰ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

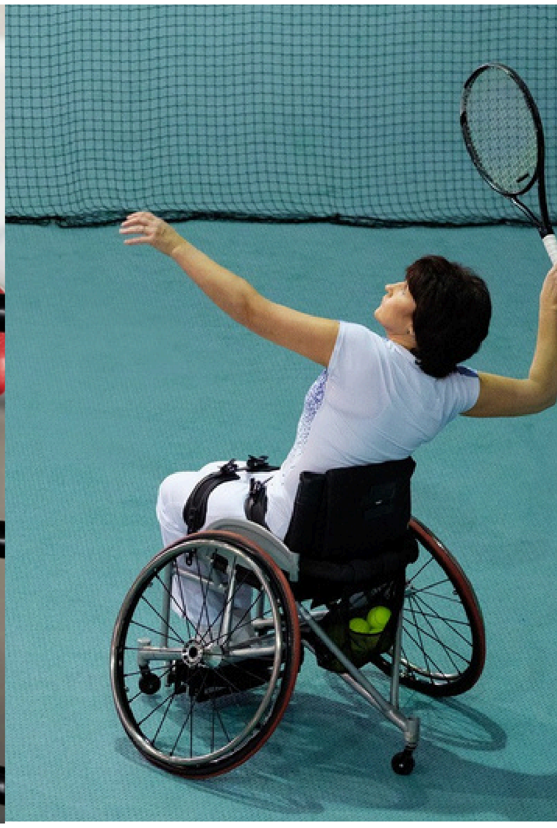
____

____



ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਇਹ ਭਾਗ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਣ



ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਆਓ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸ਼ੌਕ, ਉਹ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ: ______________________________

ਮੇਰੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸ਼ੌਕ ਹਨ: ______________________________
(ਪੇਂਟਿੰਗ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਆਦਿ)

ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹਨ: ______________________________
(ਮੇਰਾ ਘਰ, ਪਾਰਕ, ਸਕੂਲ, ਆਦਿ)

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਉਹ ਹਨ: ______________________________
(ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ)

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਓ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ, ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

ਲੋਕ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ: ______________________________
(ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪਿਆਰਾ, ਖੁਸ਼, ਮੇਰੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ)।

ਸਮਰਥਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ: ______________________________
(ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੀ ਗਈ)।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ: ______________________________
(ਮੇਰੇ ਹੈੱਡਫੋਨ, ਕੰਬਲ, ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ)।

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ:

____

____

____

ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਇਹ ਭਾਗ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ, ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਖਾਸ ਰੁਟੀਨ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਵੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਇਹ ਭਾਗ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਲਿਖਣ ਲਈ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ

ਕੀ ਮੈਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ? ਹਾਂ/ਨਹੀਂ

ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲਾਜ/ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਹਨ:

ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਜਦੋਂ:
(ਮੈਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਦਿ)

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਉਹ ਸਥਾਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ:
(ਮੇਰਾ ਕਮਰਾ, ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਦਾ ਘਰ, ਆਦਿ)

ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ:
ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:
(ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ, ਆਦਿ)

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ:

ਮੇਰੀ ਲੋੜ ਦੇ ਉਪਕਰਨ
ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਸੰਚਾਰ, ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

(ਇੱਕ ਸੰਚਾਰ ਉਪਕਰਣ, ਇੱਕ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਵਾਕਰ, ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ, ਜੀ-ਟਿਊਬ ਫੀਡਿੰਗ, ਆਦਿ)

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ:

ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ!

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

**ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।**

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ: ______________________________

ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ______________________________

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ: ______________________________

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਓ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ)

ਮੇਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ:______________________________

(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਐਲਰਜੀਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨ ਜੋ ਮੈਂ ਵਰਤਦਾ/ਵਰਤਦੀ ਹਾਂ)

____

ਮੇਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਦਵਾਈ, ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਨੈਕਸ, ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਗਜ਼ਾਤ)

____

ਮੈਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਾਂ?

(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਮੇਰੇ ਵਾਲੇਟ, ਫ਼ੋਨ, ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫੋਲਡਰ ਵਿੱਚ)

____

ਮੇਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ

ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਹਨ! ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਇੱਕ ਉਜਵਲ ਭਵਿੱਖ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ‘ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੰਗੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ! ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ:

- ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ? ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਜਾਂ
- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਹੋ?
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ: ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ!

ਉਦਾਹਰਨ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਇੰਗ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ!
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੁਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਐਥਲੈਟਿਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਹੋ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ!

ਮੇਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹਾਂ: ____________________

(ਇੱਕ ਦਿਆਲੂ ਦੋਸਤ ਬਣਨਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਨਾ)

ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ/ਚੰਗੀ ਹਾਂ:

____

(ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਾਉਣਾ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣਾ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣਾ)

ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ/ਚੰਗੀ ਹਾਂ:

____

(ਸੁਣਨਾ, ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਨੇਤਾ ਬਣਨਾ)

ਮਸਤੀ ਲਈ, ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੰਗਾ/ਚੰਗੀ ਹਾਂ:

____

(ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ, ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਚੁਟਕਲੇ ਸੁਣਾਉਣਾ)

ਸਫਲਤਾਵਾਂ: ਮੈਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ:

____

(ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ, ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ, ਚੰਗੇ ਗ੍ਰੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ)

ਕੁਝ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ: ____________________

____

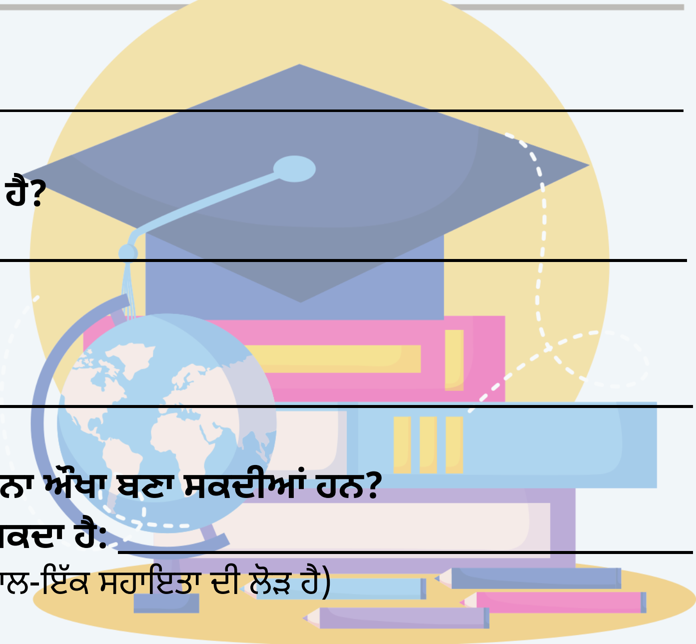
(ਕੋਈ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜਿੱਤਣਾ, ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ)

ਮੇਰੇ ਸੁਪਨੇ

ਮੇਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ! ਇਹ ਪੰਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹਰੇਕ ਸੁਪਨੇ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਸਮੇਤ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਪਨੇ



ਮੈਂ ਕੀ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?

ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ: ________________________________

(ਪੜ੍ਹਨਾ, ਗਣਿਤ, ਕਲਾ, ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ)

ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ________________________________

(ਟਿਊਟਰ, ਅਧਿਆਪਕ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ________________________________

(ਨੋਟਬੁੱਕ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਅਧਿਐਨ ਗਾਈਡ)

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ________________________________

(ਕੋਈ ਟਿਊਟਰ ਲੱਭਣਾ, ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਆਵਾਜਾਈ, ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ)

ਮੇਰੇ ਕਰੀਅਰ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਸੁਪਨੇ

ਮੈਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਕਰੀਅਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ?

ਮੇਰੀ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਹੈ: ________________________________

(ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਸ਼ੈੱਫ ਬਣਨਾ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ)

ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ________________________________

(ਨੌਕਰੀ ਕੋਚ, ਕਰੀਅਰ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਪਰਿਵਾਰ, ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ________________________________

(ਵਰਦੀ, ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ, ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਮਦਦ)

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ________________________________

(ਸਿਖਲਾਈ ਲੱਭਣਾ, ਕੰਮ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ)

ਮੇਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸੁਪਨੇ

ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਨਿੱਜੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ?

ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਇਹ ਹੈ: ______________________________

(ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਸਿੱਖਣੀ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਊਣਾ)

ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਕੋਈ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਨਿੱਜੀ ਕੋਚ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਆਯੋਜਕ, ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਟੂਲ, ਰੀਮਾਈਂਡਰ)

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ______________________________

(ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ, ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ)

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੇ ਸੁਪਨੇ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ?

ਮੇਰਾ ਸੁਪਨੇ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ: ______________________________

(ਕਿਸੇ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ, ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ)

ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਸਵੈਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਦੋਸਤ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ, ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

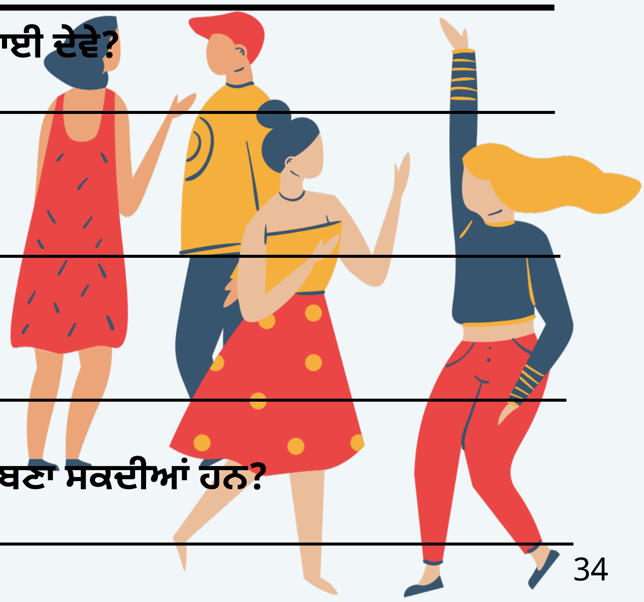
(ਆਵਾਜਾਈ, ਸਮਾਗਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕਲੱਬ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ)

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ______________________________

(ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ, ਆਵਾਜਾਈ)

ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੁਪਨੇ



ਮੈਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ?

ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਹੈ: ______________________________

(ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣੇ, ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਡੇਟ ਕਰਨਾ)

ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਦੋਸਤ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਸਮਾਜਿਕ ਕੋਚ, ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਆਵਾਜਾਈ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਟੂਲ)

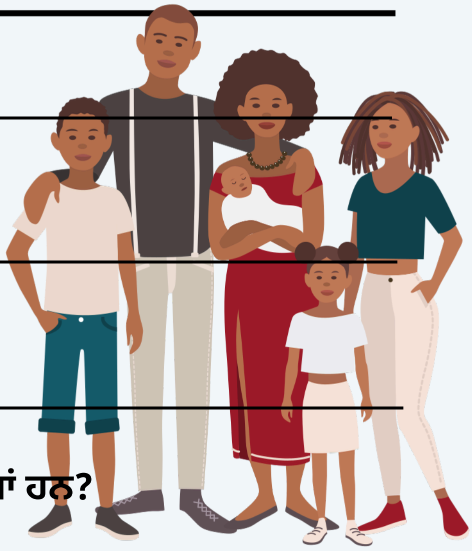
ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ______________________________

(ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸੀਮਤ ਆਵਾਜਾਈ)

ਮੇਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੁਪਨੇ



ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਨਿੱਜੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ?

ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਇਹ ਹੈ: ______________________________

(ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਮਿਲਣਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਠਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ)

ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਆਵਾਜਾਈ, ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨ)

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ______________________________

(ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ, ਵਿਅਸਤ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ, ਆਵਾਜਾਈ)

ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਸੁਪਨੇ

ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ, ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ?

ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ: ______________________________

(ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਰੂਮਮੇਟ ਨਾਲ, ਇਕੱਲੇ)

ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

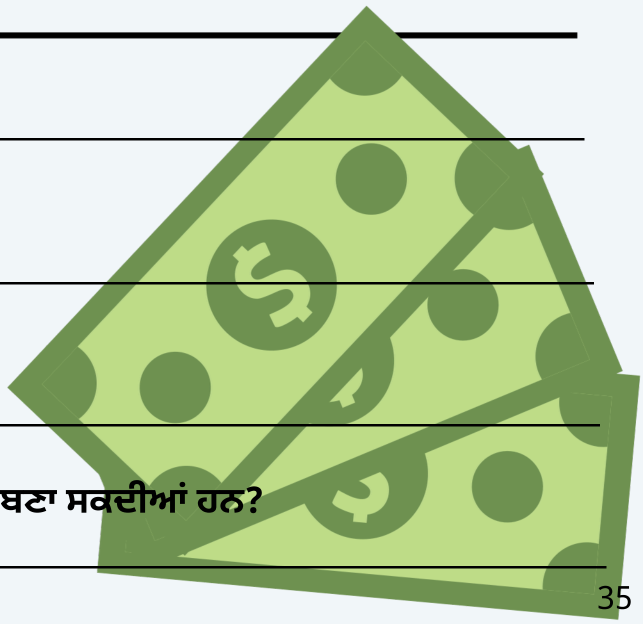
(ਫਰਨੀਚਰ, ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਪਲਾਈ, ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ)

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ______________________________

(ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣਾ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੱਭਣਾ, ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਪੈਸੇ)

ਵਿੱਤੀ ਸੁਪਨੇ



ਮੈਂ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ?

ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਹੈ: ______________________________

(ਬਚਤ ਕਰਨਾ, ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ, ਵਿੱਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਸਿੱਖਣਾ)

ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਵਿੱਤੀ ਕੋਚ, ਬਜਟ ਕਲਾਸਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਬਜਟ ਐਪਾਂ, ਬੱਚਤ ਲਈ ਲਿਫਾਫੇ, ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਗਾਈਡ)

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ______________________________

(ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਰੀਮਾਈਂਡਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ)

ਮੇਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਪਨੇ

ਮੇਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚੇ ਕੀ ਹਨ?

ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਇਹ ਹੈ: ____________________

(ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ)

ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ____________________

(ਟ੍ਰੇਨਰ, ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ____________________

(ਫਿਟਨੈਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਾਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਕਸਰਤ ਕਲਾਸਾਂ)

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ____________________

(ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹਿਣਾ, ਸਹੀ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣਾ)

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਪਨੇ

ਮੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚੇ ਕੀ ਹਨ?

ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਇਹ ਹੈ: ____________________

(ਅਜਨਬੀ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ, ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ)

ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ____________________

(ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਲਾਸਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ____________________

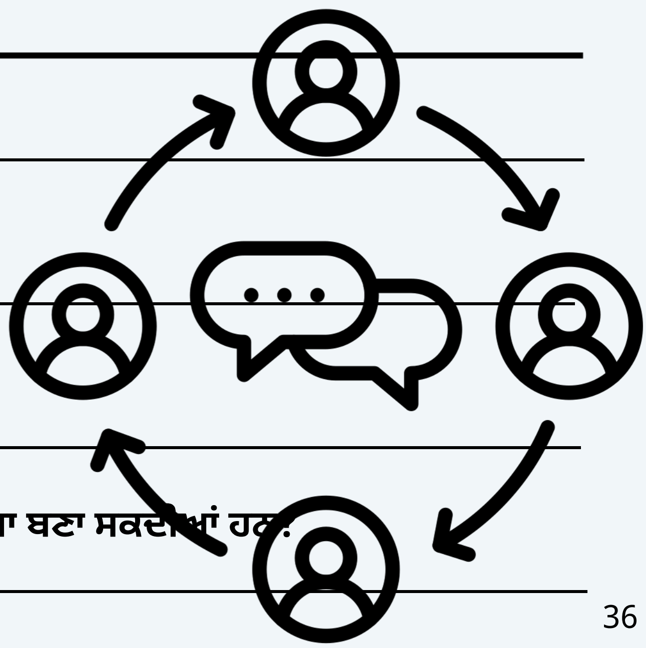
(ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਲਾਰਮ, ਨਿੱਜੀ *ID*)

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ____________________

(ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਵਾਧੂ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਟ੍ਰੇਨਰ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਲੱਭਣਾ)

ਸੰਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਪਨੇ



ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ?

ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਇਹ ਹੈ: ____________________

(ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਕਰਨੀ, ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣੇ)

ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ____________________

(ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪੀ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਾ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ____________________

(ਸੰਚਾਰ ਉਪਕਰਣ, ਫਲੈਸ਼ਕਾਰਡ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਧਨ)

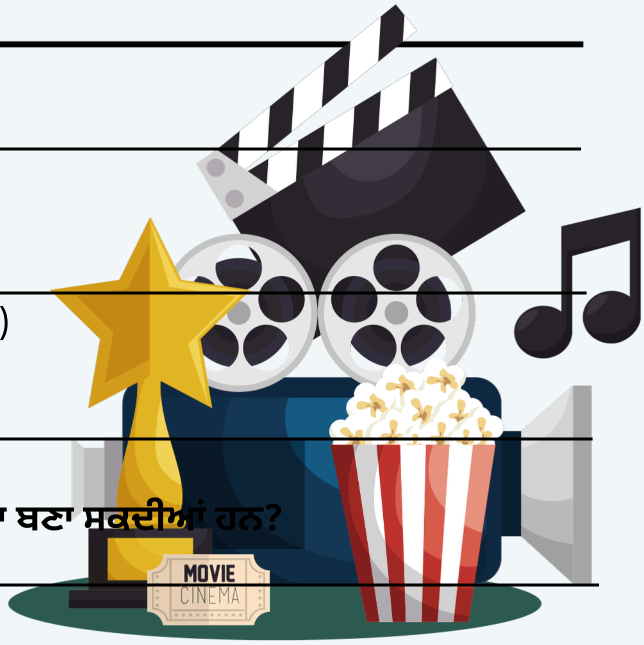
ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ____________________

(ਸੀਮਤ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਯੋਗਤਾ, ਸ਼ਰਮ, ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਸਾਥੀ ਲੱਭਣਾ)

ਮੇਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਪਨੇ



ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?

ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਇਹ ਹੈ: ______________________________

(ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣੀਆਂ, ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ)

ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਮਿਲਣ ਲਈ ਦੋਸਤ, ਆਵਾਜਾਈ, ਮੈਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਟਿਕਟਾਂ, ਆਵਾਜਾਈ)

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ______________________________

(ਆਵਾਜਾਈ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਲਾਗਤ)

ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਪਨੇ

ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ?

ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਣਾ ਹੈ: ______________________________

(ਫੁਟਬਾਲ, ਤੈਰਾਕੀ, ਨੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ)

ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਕੋਚ, ਸਾਥੀ, ਨਿੱਜੀ ਟ੍ਰੇਨਰ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਸਪੋਰਟਸ ਗੇਅਰ, ਜਿਮ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ)

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ______________________________

(ਲਾਗਤ, ਕੋਈ ਟੀਮ ਲੱਭਣਾ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਪਨੇ

ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਹੁਨਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ?

ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਹੈ: ______________________________

(ਬਚਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ, ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ, ਵਿੱਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਜਾਣਨਾ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ)

ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਵਕਾਲਤ ਸਮੂਹ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਿਖਲਾਈ, ਕੋਈ ਕੋਰਸ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ______________________________

(ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈਂਡਬੁੱਕ, ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ)

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ______________________________

(ਸਹੀ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ)

ਮੇਰੀ PCP ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੋਜਨਾ (PCP) ਮੀਟਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ! ਇਹ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ, ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮੀਟਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲੇਗੀ, ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਓ ਇਸ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਈਏ!

ਮੈਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ:

- ਮੇਰੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ
- ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਕੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਹਰ ਕੋਈ ਮੇਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਹੋਰ: ____________________

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ:

- ਕੁਝ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ, ਮੇਰੇ ਗ੍ਰੇਡ, ਮੈਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਮੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਆਦਿ।
- ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਹੈ: ____________
____

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ?

ਸੰਚਾਰ: ____________________________
(ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ, ਕਿਸੇ ਸੰਚਾਰ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ)

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਸਮਰਥਨ: ____________________
(ਜਿਵੇਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਨੋਟ)

ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣਾ:
____

ਹੋਰ:
____
____

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?

ਪਰਿਵਾਰ: ____________________
____

ਦੋਸਤ: ____________________
____

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ:
(ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ):
____
____

ਕਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?
ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ: _____
____

ਸੱਦੇ ਕੌਣ ਭੇਜੇਗਾ?
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਓਗੇ, ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਮਦਦ ਕਰੇ? ਇਹ ਲਿਖੋ ਕਿ ਸੱਦਾ ਕੌਣ ਭੇਜੇਗਾ:
____

ਇਹ ਮੀਟਿੰਗ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਹੈ!

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਮੀਟਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ! ਤੁਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ! ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੀਟਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੀਟਿੰਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਮੀਟਿੰਗ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਏਗੀ।

ਕੀ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੀਟਿੰਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇ:

______ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ

_____ ਵਰਚੁਅਲ (ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ)

ਮੀਟਿੰਗ ਕਦੋਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ: ____________________

(ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ, ਸ਼ਾਮ)

ਮੀਟਿੰਗ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਚੱਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: _____________

(ਇੱਕ ਘੰਟਾ, ਦੋ ਘੰਟੇ, ਆਦਿ)

ਸਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

______ਮੇਰੇ ਘਰ

______ਕਿਤੇ ਹੋਰ: _____________________________

____

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਨਿਯਮ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰ ਸਕਣ।

(ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਬੋਲਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ, ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਉਤਾਰਨਾ, ਆਦਿ)

____

____

____

ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੁਝੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਕਈ ਵਾਰ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਲੰਬੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਕਸ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਮੈਨੂੰ ਹਰ __________ **ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬਰੇਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ**

ਬਰੇਕ ________________ **ਮਿੰਟ ਚੱਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ**

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੇਰੀ ਫੋਕਸ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

____

(ਸਨੈਕਸ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ)

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:

____ਮੈਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ

____ਲਾਈਟਾਂ ਮੱਧਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

____ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

____ਹੋਰ: ________________

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਨੂੰ ਟ੍ਰਿੱਗਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

____

(ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼, ਚਮਕਦਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਗੰਧ, ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ)

ਹੋਰ: _____________________________________

____

ਅਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਅਸੀਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਸਨੈਕਸ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਲਿਆਉਣਾ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ: ________

ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣਾ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ: __________________

ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਰਨਾ:

____

ਹੋਰ: _____________________________________

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਸਮਝ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ ਜੋ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮੇਰੀ ਟੀਮ ਲਈ ਹਨ:

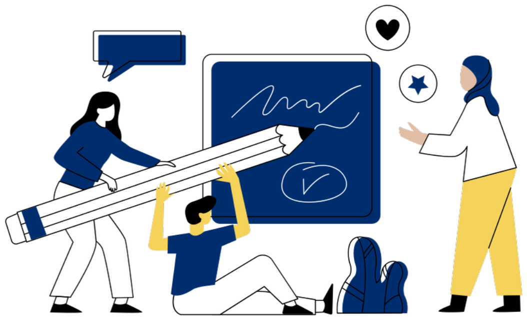
(ਮੇਰੇ ਟੀਚਿਆਂ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ, ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਦਿ ਬਾਰੇ)
ਇੰਟਰਵਿਊ ਸਵਾਲ

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

ਮੇਰੀ PCP ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਕਦਮ

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ PCP ਮੀਟਿੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਇਹ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP) ਵਿੱਚ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬਜਟ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਰੱਖਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ SDP ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ PCP ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਕਦਮ



ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੋਜਨਾ (PCP) ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧਾਈਆਂ! ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ, ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ, ਆਓ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP) ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧਣਾ ਹੈ

01 ਤੁਹਾਡੀ PCP ਰਿਪੋਰਟ

ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਡੀਪੈਨਡੰਟ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ (IF), ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ PCP ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ: ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ, ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ PCP ਰਿਪੋਰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਜਟ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨਗੇ।

02 ਤੁਹਾਡੀ ਬਜਟ ਮੀਟਿੰਗ

ਅੱਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਜਟ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

03 ਆਪਣੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਜਟ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ PCP ਵਿੱਚ ਵਰਣਿਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਹ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

04 ਆਪਣੀ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ (FMS) ਸੈਟ-ਅੱਪ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ (Fiscal Management Service ਜਾਂ FMS) ਨਾਲ ਇੱਕ ਖਾਤਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। FMS ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਜਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

05 ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣਾ

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਥੈਰੇਪੀਆਂ, ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਕੋਚਿੰਗ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

06 ਆਪਣੀ SDP ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਭ ਕੁਝ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ—ਤੁਹਾਡੀ PCP ਰਿਪੋਰਟ, ਬਜਟ, ਖਰਚਾ ਯੋਜਨਾ, ਅਤੇ FMS ਖਾਤਾ—ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ! ਸਭ ਕੁਝ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਅਤੇ FMS ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਹੋ!

ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP) ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਹੈ?
ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ SDP ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- **ਸੁਤੰਤਰਤਾ:** ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਣੀ ਹੈ, ਕਿਹੜੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- **ਅਥਾਰਟੀ:** ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਹੈ, 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ।
- **ਸਹਾਇਤਾ:** ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ—ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੋਣ।
- **ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ:** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ।
- **ਪੁਸ਼ਟੀ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਮਾਣ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੂਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ—ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬੇਅੰਤ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ!

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

Sponsored by the Alta California Regional Center Self-Determination Program Local Advisory Committee SDPQuestions@altaregional.org

In collaboration with The Independent Facilitator Training Academy
www.iftrainingacademy.com, info@iftrainingacademy.com