



ਮੁਲਾਕਾਤ 7: ਸਮੀਖਿਆ

	ਮੁਲਾਕਾਤ 6	ਮੁਲਾਕਾਤ 7
ਭਾਰ		
ਬੀਐਮਆਈ		
ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ		

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ::

ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ:

ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ:

ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਮੁਲਾਕਾਤ 7: ਨਿੱਜੀ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ

ਮਿਤੀ	ਭਾਰ	ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ

ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਟੀਚਾ	ਪ੍ਰਾਪਤ ਟੀਚਾ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

ਉਪਰੋਕਤ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਮੈਂਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਮੈਂਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੈ?