

வருகை 7 : மீளாய்வு

	வருகை 6	வருகை 7
உடல் நிறை		
உடல் அளவு குறிகாட்டி		
இடுப்பு சுற்றளவு		

6 ஆவது வாரத்திலிருந்து நீங்கள் மேற்கொண்ட வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் சிலவற்றினை நிரல்படுத்துக.:

நீங்கள் இலகுவாக அடையலாமென கண்டுபிடித்த மாற்றங்கள் சிலவற்றினை நிரல்படுத்துக :

நீங்கள் செய்வதற்கு மிகவும் கஸ்டப்பட்ட ஆனால் எவ்வழியிலேனும் அவற்றினை அடையப் பெற்ற விடயங்களை நிரல்படுத்துக.:

மாநகரங்களில் எதிர்நிர்வக; தடைகள் அல்லது இடர்பாடுகள் எவை மற்றும் அவற்றினை நீங்கள் எவ்வாறு எதிர்கொள்ளுகள் ?

வருகை 7 : தனிப்பட்ட இலக்கினை நிர்ணயித்தல்

திகதி	நிறை	இடுப்பு சுற்றளவு

இலக்குகளை நிர்ணயித்தல்	அடையப் பெற்ற இலக்கு
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

மேற்படி இலக்குகளை தாங்கள் அடைவதற்கு பின்வரும் வினாக்களை தாங்களாகவே கேட்டுக் கொள்வது தங்களுக்கு பயனுள்ளதாக அமையலாம்:

இந்த இலக்கினை அடைவது எவ்வாறு?

இந்த இலக்கினை நான் அடைந்துள்ளேனா என்பதனை எவ்வாறு அறிவது?

எனக்கு கிடைக்கக்கூடிய நேரத்தினுள் இந்த இலக்கினை அடைந்து கொள்வது

நடைமுறைச் சாத்தியமானதா?