

## வருகை 8: மீளாய்வு

|                      | வருகை 7 | வருகை 8 |
|----------------------|---------|---------|
| உடல் நிறை            |         |         |
| உடல் அளவு குறிகாட்டி |         |         |
| இடுப்பு சுற்றளவு     |         |         |

7 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 விடயங்களினை நிரல்படுத்துக.:

மாநகரங்களில் எதிர்நிர்வாகம்; தடைகள் அல்லது இடர்பாடுகள் எவை மற்றும் அவற்றினை நீங்கள் எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறீர்கள் ?

வருகை 8 : 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?