



सहायता के साथ फैसला लेना



किस बात से मुझे बढ़िया जीवन व्यतीत करने में मदद मिलेगी?

वर्कबुक

सहायक मार्गदर्शिका

किस बात से मुझे बढ़िया जीवन व्यतीत करने में मदद मिलेगी (What will give me a good life) वर्कबुक ऐसा साधन है जो आपके द्वारा सहायता किए जाने वाले व्यक्ति को यह सोचने में मदद देती है कि बढ़िया जीवन व्यतीत करने में उन्हें किस चीज़ की आवश्यकता है।

वर्कबुक में 4 विषय शामिल हैं।

जो मैं करना पसंद करता/ती हूँ

इस भाग में आप व्यक्ति को उन चीज़ों के बारे में सोचने में सहायता दे सकते/ती हैं जो वे अभी करते हैं और जो उनके लिए महत्वपूर्ण है तथा जिन्हें करने में उन्हें आनन्द आता है।

चीज़ें जो मुझे कठिन लगती हैं

आप व्यक्ति को उन कामों के बारे में सोचने में सहायता दे सकते/ती हैं जो उन्हें कठिन लगते हैं और जिन्हें लेकर वे खुश नहीं हैं।

हो सकता है कि ये चीज़ें उसके द्वारा बढ़िया जीवन व्यतीत करने में बाधा डाल रही हों।

जो मैं करना चाहता/ती हूँ

यह भाग व्यक्ति के अल्पावधि के लक्ष्यों पर केन्द्रित है।

आप व्यक्ति को उन मॉ के बारे में सोचने में सहायता दे सकते/ती हैं जो वे और अधिक करना चाहते हैं, और साथ ही कोई नए काम जिन्हें करने की वे कोशिश करना चाह सकते हैं।

मेरी उम्मीदें और सपने

यह भाग व्यक्ति के दीर्घावधि के लक्ष्यों पर केन्द्रित है।

आप व्यक्ति को यह सोचने में सहायता दे सकते/ती हैं कि वे:

- भविष्य में क्या करने को लेकर तत्पर हैं।
- क्या होने की उम्मीद करते हैं।

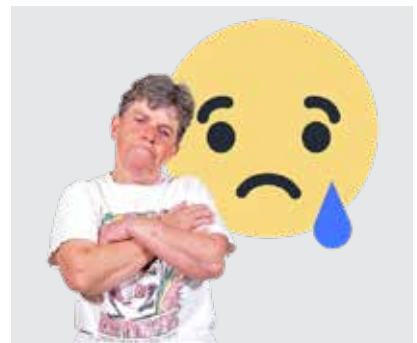
किस बात से मुझे बढ़िया जीवन व्यतीत करने में मदद मिलेगी?



मैं क्या करता/ती हूँ



मैं क्या उम्मीद करता/ती हूँ



मुझे क्या कठिन लगता है



नाम



मेरा पता



फोन नम्बर



दिनांक



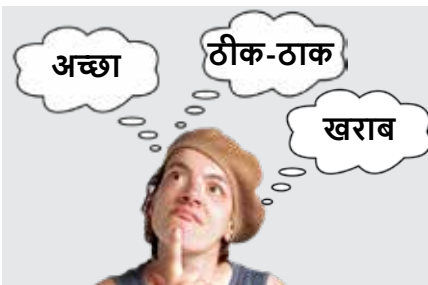
यह पुस्तक इस बारे में है कि बढ़िया जीवन व्यतीत करने में आपको किस चीज़ की आवश्यकता है।



बढ़िया जीवन का अर्थ ऐसी चीज़ें करने से है जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं और जिनसे आपको खुशी मिलती है।



क्या आपका जीवन अब बढ़िया है?



अधिकांश लोग कहते हैं कि

- जीवन के कुछ भाग बढ़िया हैं
- कुछ भाग ठीक-ठाक हैं
- जीवन के कुछ भाग खराब हैं।



यह पुस्तक आपको अपने जीवन के बारे में सोचने में सहायता करती है।



यह इस बारे में बात करती है कि

- आपको क्या पसंद और क्या नापसंद है
- आपके लिए क्या कठिन है
- आप क्या उम्मीद करते/ती हैं



इससे आपको अपने बढ़िया जीवन की **योजना** बनाने में सहायता मिलेगी!

योजना में ऐसे विचार होते हैं जो आपको ऐसी चीजें करने में सहायता देते हैं जिन्हें आप करना चाहते/ती हैं।



इससे आपको अपनी व्यवहार सहायता टीम को यह बताने में मदद मिलेगी कि आप क्या चाहते/ती हैं।



आपको यह फैसला लेने में सहायता करने के लिए कि आप क्या चाहते/ती हैं, आप यह सोच सकते/ती हैं कि

- आपको अभी क्या करना पसंद है
- आपको अभी क्या करना पसंद नहीं है
- आपको क्या कठिन लगता है
- आप कौन से काम और अधिक करना चाहते/ती हैं



देखें कि Lily को क्या करना पसंद है।

जो मैं करना पसंद करती हूँ



मैं यह करना पसंद करती हूँ



मुझे मेरा वर्क प्रोग्राम पसंद है।



मुझे अपनी माँ के साथ भोजन बनाना पसंद है।



मुझे कभी-कभी सोशल ग्रुप में जाना पसंद है।



मुझे संगीत पसंद है।



आपको क्या करना पसंद है?

आपके लिए कौन-सी चीज़ें महत्वपूर्ण हैं?

आप यहाँ अपना जवाब लिख या ड्रा कर सकते/ती हैं।

चीजें जो मुझे कठिन लगती हैं



कुछ चीजें ऐसे हो सकते हैं जो आपको कठिन लगें।



ये ऐसी चीजें हो सकते हैं जो

- आपको पसंद नहीं हैं
- आपको क्रोधित या उदास करती हैं
- आप बदलना चाहते/ती हैं



ये चीजें आपको बढ़िया जीवन पाने से रोक सकती हैं।



आप उन चीजों के बारे में बता सकते/ती हैं जिनसे आप खुश नहीं हैं।



यह महत्वपूर्ण है कि आपके सहायक यह समझते हों कि उनको आपकी सहायता कैसे करनी चाहिए।



देखें कि Lily को कौन-सी चीजें कठिन लगती हैं।



मुझे ये चीजें कठिन लगती हैं



मुझे तब अच्छा नहीं लगता जब लोग मुझे जल्दी करने के लिए कहते हैं।



मुझे तब अच्छा नहीं लगता जब लोग मुझसे तब बात करते हैं जब मुझे गुस्सा आया होता है।



मुझे गुस्सा तब आता है जब लोग मुझे मेरे अपने फैसले नहीं लेने देते हैं।

क्या ऐसी चीजें हैं जो आपको कठिन लगती हैं?



हाँ



नहीं



मुझे फैसला लेने में सहायता की ज़रूरत है

आप यहाँ अपना जवाब लिख या ड्रा कर सकते/ती हैं।

जो मैं करना चाहता/ती हूँ



ऐसी चीजें हो सकती हैं जिन्हें आप करना चाह सकते/ती हैं।

हो सकता है कि आप कुछ अलग आजमाना चाहें।



आप अपनी व्यवहार सहायता टीम को बता सकते/ती हैं कि आप क्या करना चाहते/ती हैं।



देखें कि Lily क्या करना चाहती है।



मैं यह काम करना चाहती हूँ



मैं शनिवार-रविवार को डांस करने जाना चाहती हूँ।



मैं अपने दोस्तों के साथ और अधिक समय बिताना चाहती हूँ।



मैं और अधिक बार भोजन पकाना चाहती हूँ।

क्या कुछ ऐसा है जिसे आप और अधिक करना चाहती हैं?



हाँ



नहीं



मुझे फैसला लेने में सहायता की ज़रूरत है

क्या आप कुछ अलग करने की कोशिश करना चाहते/ती हैं?



हाँ



नहीं



मुझे फैसला लेने में सहायता की ज़रूरत है

आप यहाँ अपना जवाब लिख या ड्रा कर सकते/ती हैं।

मेरी उम्मीदें और सपने



भविष्य को लेकर हम सभी की **उम्मीदें और सपने** होते हैं।



उम्मीदें और सपने ऐसी चीजें हैं

- जिनके होने की हम आशा करते हैं
- जिनके लिए हम तत्पर होते हैं।



आप अपनी उम्मीदों और सपनों के बारे में अपनी व्यवहार सहायता टीम को बता सकते/ती हैं।



इससे उन्हें आपको बेहतर रूप से समझने में मदद मिलती है।



देखें कि Lily की उम्मीदें और सपने क्या हैं।



मैं इन चीज़ों की उम्मीद करती हूँ



मैं अपनी सबसे अच्छी सहेली के साथ रहना चाहती हूँ।



मैं एक दिन शादी करना चाहती हूँ।



मैं कैफ़े में काम करना चाहती हूँ।

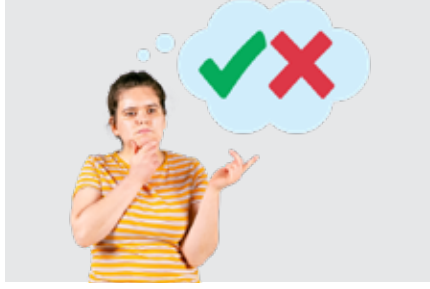


आपके सपने क्या हैं?

आप क्या होने की उम्मीद करते/ती हैं?

आप यहाँ अपना जवाब लिख या ड्रा कर सकते/ती हैं।

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing or drawing answers to the questions above.



इस पुस्तक में आपने इस बारे में बात की है

- ऐसी चीजें जो आप करना चाहते/ती हैं
- ऐसी चीजें जो आपको कठिन लगती हैं
- आपकी उम्मीदें और सपने।



आप यह पुस्तक अपनी व्यवहार सहायता टीम के साथ साझा कर सकते/ती हैं।