अपना लक्ष्य कैसे खोजें मुफ़्त गाइड

अपना लक्ष्य कैसे खोजें

अपनी पसंद से अपनी मंजिल तक



किसके लिए

आप

आपकी कॉपी ऑनलाइन, हर काम के लिए सवाल, और काम जमा करने की जगह:

growthgoal.in/learn/

नमस्ते आप

नमस्ते। यह तुम्हारी अपनी किताब है। इसमें तुम अपने मन की पसंद को पहचानोगे और छोटे प्रयोग करके अपना सच्चा लक्ष्य चुनोगे। रोज थोड़ा लिखते लिखते तुम तीन महीने का साफ रास्ता बना लोगे।

इस कॉपी को कैसे इस्तेमाल करें

- रोज पंद्रह मिनट एक ही समय पर बैठो
- हर पाठ को धीरे धीरे पढ़ो और उदाहरण देखो
- नीचे दिए खाली जगह में अपने हाथ से लिखो
- आखिर में अपना लक्ष्य पन्ना बनाओ और घर में किसी को दिखाओ

आपकी योजना · कुल लगभग 75 मिनट

दिन	क्या	मिनट
1	अध्याय 1: मुझे क्या अच्छा लगता है	15
2	अध्याय 2: छोटा करके देखो	15
3	अध्याय 3: साफ लक्ष्य लिखो	15
4	अध्याय 4: कदम बनाओ और जांच करो	15
5	आख़िरी काम	15

अध्याय 1

मुझे क्या अच्छा लगता है

अपनी पसंद और खूबी को पहचानना

हम सबको कुछ काम करने में मन लगता है और कुछ काम हम ठीक से कर लेते हैं। यही हमारी पसंद और खूबी होती है।

पसंद वह है जिसे करके खुशी मिलती है। जैसे खाना बनाना, खेलना, लोगों से बात करना। खूबी वह है जो हम ठीक से कर लेते हैं। जैसे समय पर पहुंचना, हिसाब याद रखना, मदद करना।

जब हम पसंद और खूबी को साथ देखते हैं तो लक्ष्य का रास्ता साफ दिखता है।

हल किया हुआ उदाहरण: रीना की पसंद और खूबी

1. रीना ने सोचा उसे सुबह क्या करना अच्छा लगता है। उसे पौधों को पानी देना अच्छा लगता है।
2. उसने घर वालों से पूछा मैं कौन सा काम ठीक करती हूं। सबने कहा तुम हिसाब ठीक रखती हो।
3. उसने कागज पर लिखा मेरी पसंद पौधे और मेरी खूबी हिसाब रखना।

1.1 **तुम्हें करके खुशी देने वाले तीन काम लिखो।**

संकेत: अपने कल के दिन को याद करो और खुशी वाले पल चुनो।
अटक गए? काम 1.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

1.2 **तुम जो दो काम ठीक से कर लेते हो वह लिखो।**

संकेत: घर या स्कूल में लोग तुम्हारी किस बात की तारीफ करते हैं।
अटक गए? काम 1.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

1.3 **अपनी एक पसंद और एक खूबी चुनो और वह घर के किस काम में दिखती है लिखो।**

संकेत: अपने घर, गली या स्कूल के रोज के कामों से चुनो।

अटक गए? काम 1.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

ख़ुद जाँचें: मैं अपनी तीन पसंद और दो खूबियां बता सकता हूं।

अध्याय 2

छोटा करके देखो

छोटा प्रयोग करके देखना और सीखना

बड़ा फैसला लेने से पहले छोटा प्रयोग करना अच्छा होता है। छोटे प्रयोग में कम समय और कम खर्च लगता है।

प्रयोग का मतलब है किसी काम को कुछ दिन करके देखना। जैसे सात दिन पौधों की देखभाल करना, बच्चों को पढ़ाना, सिलाई देखना।

प्रयोग के बाद हम लिखते हैं क्या अच्छा लगा और क्या मुश्किल लगा। इससे हमें सच्ची समझ मिलती है।

हल किया हुआ उदाहरण: अमन का सात दिन का प्रयोग

1. अमन को लगा उसे चाय की दुकान पर बात करना अच्छा लगता है। उसने सोचा क्या मुझे दुकान का काम समझ आएगा।
2. उसने सात दिन तक रोज आधा घंटा मामा की दुकान पर बैठकर हिसाब देखा। यह उसका छोटा प्रयोग था।
3. उसने लिखा मुझे लोगों से बात करना अच्छा लगा पर देर तक बैठना थकाने वाला लगा। अब मैं आगे सोचूंगा।

2.1 **ऐसे दो छोटे प्रयोग लिखो जो तुम अगले हफ्ते कर सकते हो।**

संकेत: ऐसा काम चुनो जो सात दिन में बिना पैसे के हो जाए।
अटक गए? काम 2.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

2.2 **एक प्रयोग चुनो और लिखो तुम उसे कब, कहां और किसके साथ करोगे।**

संकेत: सिर्फ एक प्रयोग चुनो और दिन और समय साफ लिखो।
अटक गए? काम 2.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

2.3 **अपने जीवन से एक प्रयोग सोचो, उसे करके क्या सीखोगे यह दो पंक्तियों में लिखो।**

संकेत: अपने मन की सच्ची बात लिखो, अच्छी या मुश्किल दोनों चलेगी।

अटक गए? काम 2.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

> **ख़ुद जाँचें:** मैं बिना डर के एक छोटा प्रयोग कर सकता हूं और उससे सीख लिख सकता हूं।

अध्याय 3

साफ लक्ष्य लिखो

धुंधली चाह को साफ लक्ष्य में लिखना

बहुत से लोग कहते हैं मुझे कुछ बड़ा करना है। यह चाह धुंधली होती है। साफ लक्ष्य में काम, समय और माप दिखता है।

अच्छा लक्ष्य छोटा और सच्चा होता है। उसमें लिखा होता है क्या करूंगा और कब तक करूंगा। जैसे तीन महीने में दस पौधे लगाऊंगा।

जब लक्ष्य साफ होता है तो मन को पता रहता है रोज क्या करना है।

हल किया हुआ उदाहरण: सीमा का साफ लक्ष्य

1. सीमा ने पहले लिखा मुझे पढ़ाई में अच्छा करना है। यह बात साफ नहीं थी।
2. उसने उसे साफ किया क्या, कब तक और कितना। उसने लिखा मैं दिसंबर तक रोज एक घंटा गणित का अभ्यास करूंगी।
3. अब उसके लक्ष्य में काम, समय और माप तीनों दिख रहे हैं।

3.1 **नीचे जैसी दो बातें सोचो एक धुंधली एक साफ और दोनों को लिखो।**

संकेत: धुंधली और साफ बात में अंतर देखो और निशान लगाओ।

अटक गए? काम 3.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

3.2 **अपने प्रयोग से जुड़ा एक साफ लक्ष्य एक पंक्ति में लिखो।**

संकेत: क्या काम और कब तक, इन दो बातों को जोड़ दो।

अटक गए? काम 3.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

3.3 **अपने जीवन के लिए अगले तीन महीने का एक सच्चा लक्ष्य लिखो।**

संकेत: अपने घर की जरूरत और अपने मन दोनों को याद करो।
अटक गए? काम 3.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

> **ख़ुद जाँचें:** मैं अपना एक साफ लक्ष्य एक पंक्ति में लिख सकता हूं।

अध्याय 4

कदम बनाओ और जांच करो

लक्ष्य को छोटे कदमों में बांटना और हर महीने जांचना

बड़ा लक्ष्य देखने में भारी लगता है। उसे छोटे कदमों में बांटने से रोज का काम आसान हो जाता है।

हर कदम इतना छोटा हो जो एक हफ्ते में हो जाए। कदम के साथ दिन तय करो जैसे हर रविवार, हर सुबह।

हर महीने एक तय तारीख को जांच करो क्या पूरा हुआ और आगे क्या ठीक करना है। जांच से हिम्मत बनी रहती है।

हल किया हुआ उदाहरण: रवि के कदम और जांच

1. रवि का लक्ष्य है तीन महीने में दस पौधे लगाना। उसने उसे तीन छोटे कदमों में बांटा।
2. पहला कदम बीज और मिट्टी लाना। दूसरा कदम रोज पानी और धूप देखना। तीसरा कदम हर रविवार गिनती लिखना।
3. उसने हर महीने की पहली तारीख को जांच तय की कितने पौधे बचे और क्या ठीक करना है।

4.1 **अपने लक्ष्य के तीन छोटे कदम क्रम से लिखो।**

संकेत: लक्ष्य को शुरुआत, बीच और आखिर जैसे तीन भागों में सोचो।
अटक गए? काम 4.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

4.2 **हर महीने जांच के लिए तारीख और दो सवाल लिखो।**

संकेत: दीवार के कैलेंडर जैसी एक तारीख चुनो जो याद रहे।
अटक गए? काम 4.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

4.3 **अपने जीवन के लक्ष्य के लिए पहला कदम, तारीख और मदद करने वाले का नाम लिखो।**

संकेत: अपने घर के किसी बड़े से मदद लो और नाम लिखो।

अटक गए? काम 4.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

> **ख़ुद जाँचें:** मैं लक्ष्य के तीन कदम बना सकता हूं और हर महीने जांच करना जानता हूं।

आख़िरी काम

सब कुछ एक साथ

आख़िरी काम अपना लक्ष्य पन्ना बनाओ पसंद, खूबी, प्रयोग, साफ लक्ष्य, तीन कदम और जांच की तारीख एक जगह लिखो।

संकेत: पहले पाठ से आखिरी पाठ तक सबको एक पन्ने में जोड़ दो।
अटक गए? काम final ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

आगे क्या?

अब कोई भी स्किल सीखें: AI टीचर आपके लिए आपकी अपनी कॉपी लिखेगा, अटकने पर मदद करेगा, आपका काम जाँचेगा और स्किल बैज देगा।

growthgoal.in/learn