कार्यवाही करना: लक्ष्यों को चरण दर चरण प्राप्त करना

चाहे आप अपना पहला 10k पूरा करना चाहते हों, कर्ज चुकाना चाहते हों या अलमारी साफ करना चाहते हों, लक्ष्य प्राप्त करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। अभिभूत, घबराहट या चिंतित महसूस होना स्वाभाविक है - कभी-कभी यह जानना मुश्किल हो सकता है कि कहां से या कैसे शुरूआत करें।

किसी प्रक्रिया को प्रबंधन करने लायक चरणों में विभाजित करने से कार्रवाई करना और सफलता की ओर बढ़ना आसान बना सकता है। लक्ष्य हासिल करने हेतु चरण-दर-चरण योजना बनाने के लिए इस वर्कशीट का उपयोग करें। मार्गदर्शन के लिए नीचे दिया गया उदाहरण देखें।

शुरुआत करना

- अपना लक्ष्य लिखें।** दाईं ओर दिए गए उदाहरण को मार्गदर्शक के रूप में उपयोग करें।
- अपने लक्ष्य को उद्देश्य और समय-सीमा देने के लिए उसमें अधिक विवरण जोड़ें।** समझाएँ कि आप इसे क्यों और कब तक हासिल करना चाहते हैं। इससे आपको स्पष्ट रूप से समझने में मदद मिलेगी कि आपका लक्ष्य क्या है और सफलता कैसी दिखती है - और आपको प्रगति करने के लिए प्रेरित करेगी।
- सोचें कि आपको क्या करने की आवश्यकता है।** लिखें कि अपना लक्ष्य पाने के लिए आपको किन संसाधनों और कार्यवाहियों की आवश्यकता होगी।
- लक्ष्य को विभिन्न चरणों में बांटें।** प्रत्येक चरण के लिए, कार्रवाई आइटम की सूची बनाएं और यथार्थवादी लक्ष्य की समय-सीमाएँ निर्धारित करें। साथ ही, चूंकि जीवन शायद ही कभी योजना के अनुसार चलता है, इसलिए अप्रत्याशित परिस्थितियों के लिए भी कुछ जगह बना लें।

लक्ष्य	मैं 10 किमी की रेस में दौड़ना चाहता हूँ।	कार्यवाही वाले आइटम और समय सीमाएँ
सफलता कैसी दिखती है?	मुझे अपना लक्ष्य पूरा करने के लिए क्या करना होगा?	
मैं अपने शरीर की बेहतर शोष पाने और अपने पसंदीदा बैरिटी में से एक के लिए पैसे जुटाने में मदद के लिए, इस साल अपनी पहली 10 किमी की रेस में दौड़ना चाहता हूँ।	बैरिटी फंडरेज़र, 10 किमी मैराथन के लिए कैसे प्रशिक्षण लें, कौन से गियर की सिफारिश की जाती है और बजट अनुमान पर शोध करें।	☐ एक प्रशिक्षण योजना बनाएँ और प्रशिक्षण शुरू करें। तारीख _____ तक _____ अभी
		☐ 3-5 बैरिटी की पहचान करें जिनकी मैं मदद करना चाहता हूँ। तारीख _____ तक _____ 31 मई
		☐ स्थानीय 10 किमी रेस, तिथियाँ और प्रवेश शुल्क पता करें। तारीख _____ तक _____ 15 जून

✓ प्रत्येक कार्य आइटम को पूरा करने के बाद उसपर टिक करें और अपना मील का पत्थर पूरा होने का जश्न मनाएँ!

- कार्रवाई करें और अपनी प्रगति पर नज़र रखें।** अपने द्वारा पूरे किए गए प्रत्येक कार्यवाही आइटम को चिह्नित करें और रास्ते में हासिल होने वाली महत्वपूर्ण उपलब्धियों का जश्न मनाएँ।

लक्ष्य:

सफलता कैसी दिखती है?

मुझे अपना लक्ष्य पूरा करने के लिए क्या करना होगा?

कार्यवाही आइटम और समय सीमा

- _____
_____ समय सीमा दिनांक _____
- _____
_____ समय सीमा दिनांक _____
- _____
_____ समय सीमा दिनांक _____

✓ प्रत्येक कार्यवाही आइटम को पूरा करने के बाद उसपर निशान लगाएं और अपनी महत्वपूर्ण उपलब्धियों का जश्न मनाएँ!

स्रोत

Action for Happiness, [Set your goals and make them happen.](#)

National 4-H Council, [SMART goals.](#)

NSLS Foundation, [Goal setting techniques: Ways to effectively set and achieve goals.](#)

Optum

Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति हैं। चूंकि हम अपने उत्पादों और सेवाओं में लगातार सुधार करते हैं, Optum बिना किसी पूर्व सूचना के विनिर्देशों को बदलने का अधिकार सुरक्षित रखता है। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोजक है।

© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF16045826 337986-022025 OHC