

# ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਊਂਡਟ੍ਰੈਕ ਬਣਾਓ



Music  
brings  
back  
memories

ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਵਿਚ  
ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਕ ਵਰਕਬੁੱਕ



# ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ

ਸੰਗੀਤ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਿਛਲੇ ਪਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ? ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣਦੇਆਂ ਕੋਈ ਗਾਣਾ ਸੁਣਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਪੁਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਯਾਦ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਬ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਉਂਡਟ੍ਰੈਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੈ, ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰੋਸ਼ਾਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਕੇ, ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਲੇਲਿਸਟ ਫਾਰ ਲਾਈਫ ਇੱਕ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲਈ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਰਿਸਰਚ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਵੇਖੋ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.playlistforlife.org.uk](http://www.playlistforlife.org.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 0141 404 0683 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸੰਗੀਤ ਨਿਯੂਰੋਲੋਜਿਕਲੀ ਪੱਖੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ, ਪਰ ਸੰਗੀਤ ਅਜੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਾਉਂਡਟ੍ਰੈਕ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੜ੍ਹੋ...

# ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ

ਉਹ ਗਾਣੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਦੇ ਹੋ। ਮਸ਼ਹੂਰ ਸਥਾਨਕ ਬੈਂਡ। ਉਹ ਧੁਨ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚ ਵਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਟੀਮ ਦੇ ਗਾਣੇ। ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਡਾਂਸ।

ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ, ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿੱਥੋਂ ਆਇਆ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋਏ, ਸਬ ਕੁਛ ਸਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਉਹ ਗਾਣੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਾਣੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਥੋਂ ਆਏ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਥਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ?



ਮਿਊਜ਼ਿਕ  
ਮੈਮੋਰੀ

**ਗਾਣਾ:**  
ਆਈ ਬਿਲੋਗ ਟੁ  
ਗਲਾਸਗੋ  
ਵਿਲ ਫਾਯਫੀ

“

ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਗਲਾਸਗੋ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਗਾਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਥਰੀਨ

ਆਪਣੇ ਗਾਣੇ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਭਰੋ - ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਬਕਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਲਈ ਚਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਵਾਪਸ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਗਾਣਾ:** ਆਈ ਬਿਲੋਗ ਟੁ ਗਲਾਸਗੋ ਵਿਲ ਫਾਯਫੀ ਨੇ ਗਾਇਆ  
**ਮੈਮੋਰੀ:** ਮੇਰਾ ਘਰ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ

**ਗਾਣਾ:**

**ਮੈਮੋਰੀ:**

**ਗਾਣਾ:**

**ਮੈਮੋਰੀ:**

**ਗਾਣਾ:**

**ਮੈਮੋਰੀ:**

# ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਪਨ

ਲੋਰੀਆਂ। ਨਰਸਰੀ ਰਾਇਮਸ। ਸਕੂਲ ਕੋਆਇਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਗਾਣਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਡੈਂਡੀ ਜਿਸ ਧੁਨ ਤੇ ਸੀਟੀ ਵਜਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਛੱਡੇ ਹੋਏ ਗਾਣੇ। ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਗੀਤ। ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਗਾਣੇ। ਗਰਲ ਗਾਈਡ ਕੈਂਪਫਾਇਰ ਧੁੰਨਾਂ।

ਸਾਡੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਗਾਣੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਗੇ। ਸੰਗੀਤ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਗੀਤ ਜੁੜਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਾਣੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ: ਵੀ ਵਿਲ ਮੀਟ ਅਗੇਨ ਵੇਰਾ ਲੈਨਨ

ਮਿਊਜ਼ਿਕ  
ਮੈਮੋਰੀ

“

ਮੈਂ 12 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਲੜਾਈ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇਹ ਗਾਣਾ ਸੁਣਦਾ ਸੀ।

ਮੇਰੀ

ਆਪਣੇ ਗਾਣੇ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਭਰੋ।

ਗਾਣਾ: ਵੀ ਵਿਲ ਮੀਟ ਅਗੇਨ ਵੇਰਾ ਲੈਨਨ  
ਮੈਮੋਰੀ: ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਦੀ, ਸੁਣਦੀ, ਸੁਣਦੀ ਸੀ

ਗਾਣਾ:

ਮੈਮੋਰੀ:

ਗਾਣਾ:

ਮੈਮੋਰੀ:

ਗਾਣਾ:

ਮੈਮੋਰੀ:

# ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਮੋਰੀ ਬੰਪ

ਇਹ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ 10 ਅਤੇ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਮੈਮੋਰੀ ਬੰਪ' ਕਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਸੰਗੀਤਮਈ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਦ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਯਾਦਾਂ ਵੀ ਹੋਣਗੀਆਂ।



ਚੋਟੀ ਦੇ ਸਰੋਤ

## 100 ਈਯਰ ਬੁਕ

ਅਸੀਂ 1915-2015 ਤਕ ਦੇ, ਹਰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਚੋਟੀ ਦੇ 100 ਗਾਣੇ [www.playlistforlife.org.uk/](http://www.playlistforlife.org.uk/) ਤੇ ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਹਨ 100 ਈਯਰ ਬੁਕ ਜਾਂ 0141 404 0683 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਇਕ ਕਾੱਪੀ ਖਰੀਦੋ।



## ਆਪਣੇ ਮੈਮੋਰੀ ਬੰਪ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ

ਜਨਮ ਦਾ ਸਾਲ:  ਸ਼ੁਰੂ:   
 +10=

ਜਨਮ ਦਾ ਸਾਲ:  ਅੰਤ:   
 +30=

ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਪਣੇ ਮੈਮੋਰੀ ਬੰਪ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਾਲ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ '100 ਈਯਰ ਬੁਕ' ਵਿਚ ਦੇਖੋ?

ਆਪਣੇ ਗਾਣੇ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਭਰੋ।

ਗਾਣਾ: ਗਲੇਨ ਮਿਲਰ ਦੁਆਰਾ ਇਨ ਦ ਮੂਡ  
 ਮੈਮੋਰੀ: ਮਾਯ ਡਾਨਸਿੰਗ ਡੇਜ਼

ਗਾਣਾ:

ਮੈਮੋਰੀ:

ਗਾਣਾ:

ਮੈਮੋਰੀ:

ਗਾਣਾ:

ਮੈਮੋਰੀ:

# ਖਾਸ ਯਾਦਾਂ

ਵਿਆਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਛੁੱਟੀਆਂ। ਖਾਸ ਜਨਮਦਿਨ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ। ਪਹਿਲਾ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ। ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ। ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਰਾਤਾਂ।

ਜਸ਼ਨ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਾਇਲਸਟੋਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਗੀਤ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਸ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗਏ ਸੀ ਜਾਂ ਧੁਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਹੜਾ ਸੰਗੀਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦਾ ਹੈ?



ਮਿਊਜ਼ਿਕ  
ਮੈਮੋਰੀ

ਗਾਣਾ:  
ਅਮੇਜ਼ਡ  
ਲੋਨਸਟਾਰ



ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਮੈਲਕਮ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਗਾਣਾ ਹੈ ਕੈਰੋਲ

ਆਪਣੇ ਗਾਣੇ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਭਰੋ।

ਗਾਣਾ: ਅਮੇਜ਼ਡ ਦਵਾਰਾ ਲੋਨਸਟਾਰ  
ਮੈਮੋਰੀ: ਸਾਡੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਦਿਨ

ਗਾਣਾ:  
ਮੈਮੋਰੀ:

ਗਾਣਾ:  
ਮੈਮੋਰੀ:

ਗਾਣਾ:  
ਮੈਮੋਰੀ:

# ਉਹ ਗਾਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ



ਤੁਹਾਡਾ ਕਰਾਓਕੇ ਟਰੈਕ।  
ਏ ਕੈਚੀ ਅਡਵਰਟ ਜਿੰਗਲ। ਤੁਹਾਡੀ  
ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਾਰ ਧੁਨਾਂ। ਟੀਵੀ ਥੀਮਸ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਉਹ ਗਾਣੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ  
ਤੇ ਅਸੀਂ ਟੋ ਟੈਪਿੰਗ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ  
ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।  
ਇਹ ਗਾਣੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਉਂਡਟ੍ਰੈਕ  
ਵਿਚ ਜੋੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ।

ਕਿਹੜੇ ਗਾਣਿਆਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਾਉਣਾ ਜਾਂ  
ਨੱਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?



## BBC ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਮੈਮੋਰੀਜ਼

BBC ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਮੈਮੋਰੀਜ਼ ਵੈਬਸਾਈਟ  
ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਚੋਣ  
ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਾਉਂਡਟ੍ਰੈਕ  
ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।  
ਇਸ ਟੂਲ ਨੂੰ  
[http://musicmemories.  
bbcrewind.co.uk](http://musicmemories.bbcrewind.co.uk) ਤੇ ਖੋਜੋ

ਚੋਟੀ ਦੇ  
ਸਰੋਤ

ਆਪਣੇ ਗਾਣੇ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਭਰੋ।

ਗਾਣਾ: ਸੁਪਰ ਟ੍ਰੌਪਰ

ਮੈਮੋਰੀ: ਸਪੇਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਰਵਾਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ

ਗਾਣਾ:

ਮੈਮੋਰੀ:

ਗਾਣਾ:

ਮੈਮੋਰੀ:

ਗਾਣਾ:

ਮੈਮੋਰੀ:

# ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ। ਉਹ ਗਾਣੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਗਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਧੁਨਾਂ ਜੋ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀਆਂ। ਸੰਗੀਤ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਗੀਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਇਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਸ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸੰਗੀਤ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਰਣਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- 1 ਕੀ ਕੋਈ ਗਾਣਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦਾ ਹੈ? ਉਸ ਗਾਣੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਕਿਉਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- 2 ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟੈਕਸਟ, ਸੰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਗਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- 3 ਆਪਣੀ ਕਾਲ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਗਾਣਾ ਵਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਗਾ ਕੇ ਦੱਸੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਅਤੇ ਉਹ ਧੁਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਯਾਦ ਹੈ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹੜੀ ਧੁਨ ਚੁਣੀ ਸੀ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਯਾਦ ਹੈ?



ਮਿਊਜ਼ਿਕ  
ਮੈਮੋਰੀ



**ਗਾਣਾ:**  
ਦ ਏਅਰ  
ਆਈ ਬਰੀਥ  
ਦ ਹੋਲਿਜ਼



ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਇਅਨ ਮੇਰੇ ਲਈ ਫੋਨ 'ਤੇ ਇਹ ਗਾਣਾ ਵਜਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਸੀ।  
ਲਿੰਡਾ

ਆਪਣੇ ਗਾਣੇ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਭਰੋ।

**ਗਾਣਾ:** ਦ ਏਅਰ ਆਈ ਬਰੀਥ ਦਵਾਰਾ ਦ ਹੋਲਿਜ਼  
**ਮੈਮੋਰੀ:** ਇਅਨ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਡੇਟ

**ਗਾਣਾ:**

**ਮੈਮੋਰੀ:**

**ਗਾਣਾ:**

**ਮੈਮੋਰੀ:**

**ਗਾਣਾ:**

**ਮੈਮੋਰੀ:**



# ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਲਿਸਟ

ਵਧਾਈਆਂ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਉਂਡਟ੍ਰੈਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁਕਿਆ ਹੈ। ਗਾਣਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਨੂੰ "ਪਲੇਲਿਸਟ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਸਾਡੀ ਚੈਰਿਟੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਆਫ ਲਾਈਫ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਉਂਡਟ੍ਰੈਕ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਹਿ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਿਸ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਗਾਣੇ ਦਰਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਧੁਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ Spotify ਪਲੇਲਿਸਟ ਭੇਜਾਂਗੇ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਯੂਟਰ, ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ 'ਤੇ ਸੁਣ ਸਕੋ।

[www.playlistforlife.org.uk/playlist-maker](http://www.playlistforlife.org.uk/playlist-maker)



ਗਾਣੇ ਦਾ ਟਾਈਟਲ

ਕਲਾਕਾਰ

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

ਗਾਣੇ ਦਾ ਟਾਈਟਲ

ਕਲਾਕਾਰ

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## ਆਪਣੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਾਣਿਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਲਈ ਪਰੇਰਦੇ ਹਾਂ: ਸੀਡੀਜ਼, ਕੈਸਿਟਾਂ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਪਲੇਅਰ ਸਾਰੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

[www.playlistforlife.org.uk/how-to-listen](http://www.playlistforlife.org.uk/how-to-listen)

ਆਪਣੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

✉ [info@playlistforlife.org.uk](mailto:info@playlistforlife.org.uk)

☎ 0141 404 0683

📘 [facebook.com/playlistforlifeUK](https://facebook.com/playlistforlifeUK)

# ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਗੀਤ ਬਣਾਉਣਾ

ਇੱਥੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਨਯੂਰੋਲੋਜਿਕਲ ਸਾਜ਼ ਦੀ ਪਾਵਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਾਊਂਡਟ੍ਰੈਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਸੁਣਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪੰਜ ਚੋਟੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਜ਼ਮਾਏ ਅਤੇ ਪਰਖੇ ਗਏ ਹਨ।



1

## ਇਕੱਠੇ ਸੁਣਨਾ

ਇਕੱਠੇ, ਸਾਖਿਆਤ ਜਾਂ ਫੋਨ ਤੇ ਸੁਣਨਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਸਾਊਂਡਟ੍ਰੈਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਖਾਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ?



2

## ਰਾਹਤ

ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਦਿਨ, ਪਲੇਸਰਿਸਟ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਬੱਬ ਬਣਾਓ। ਸੰਗੀਤ ਚਲਾਓ ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੁਣੋ।



3

## ਕਿਸੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਣੋ।

ਰਿਸਰਚ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



4

## ਚਲਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ MP3 ਪਲੇਅਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਵੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ!

5

## ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ

ਜਦੋਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਵਿਚ ਗਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ  
ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ  
ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ  
ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ



Playlist  
for Life



[www.playlistforlife.org.uk](http://www.playlistforlife.org.uk)

ਪਲੇਲਿਸਟ ਫਾਰ ਲਾਈਫ, ਗੋਵਾਨਹਿਲ ਵਰਕਸਪੇਸ, 69 ਡਿਕਸਨ ਰੋਡ, ਗਲਾਸਗੋ G42 8AT  
© 2021 Playlist For Life. ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ: SC044072