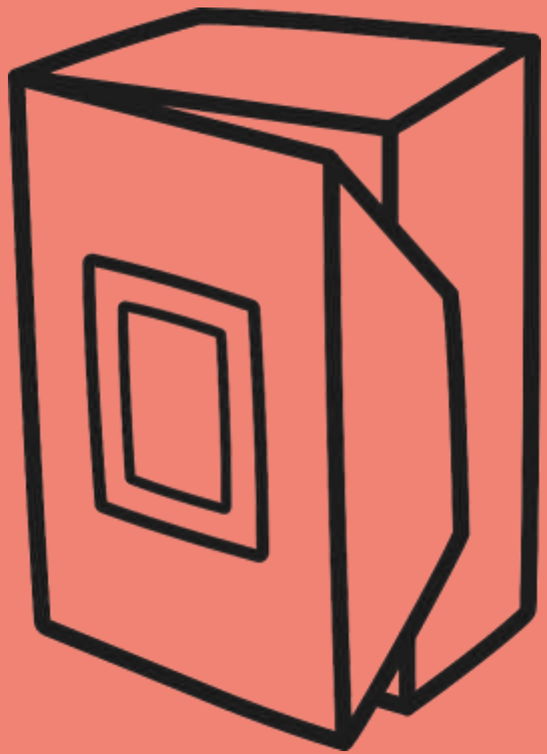
ਯਾਦਗਾਰੀ ਬਕਸਾ

ਯਾਦਗਾਰੀ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਮਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦ ਦੁਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੋਟੋਆਂ, ਚਿੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦੁਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।



"ਮਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕੋ ਇਤਰ (ਸੁਗੰਧੀ) ਲਗਾਉਂਦੀ ਸੀ - ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਦਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵਾਪਸ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ"

WINSTON'S WISH

Giving hope to grieving children

ਯਾਦਗਾਰੀ ਬਕਸਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸਮਾਂ ਲੰਘਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ 1

ਯਾਦਗਾਰੀ ਬਕਸੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦੁਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘੜੀ, ਜਾਂ ਟਾਈ, ਇੱਕ ਸਕਾਫ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਚਿੱਠੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਲਿਪਸਟਿਕ ਬਾਰੇ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸੀ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪੋਸਟਕਾਰਡ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਗਏ ਸੀ ਜਾਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੀ.ਡੀ. ਜੋ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਣਦੇ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਐਨਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਨਦੇ ਸਨ। ਫੇਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ...ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਜ਼ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ-ਵਧੀਆ ਸੰਗ੍ਰਿਹ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਕਦਮ 2

ਆਪਣੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਬਕਸੇ ਨੂੰ ਉੱਘੜ-ਦੁੱਘੜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ...ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਯਾਦ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਦਮ 3

ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਯਾਦ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੇਰਵਾ ਲਿਖਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ 4

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਬਕਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਟੂਲਕਿੱਟ

- ਇੱਕ ਬਕਸਾ (ਤੁਸੀਂ ਵਿਨਸਟਨ'ਜ਼ ਵਿਸ਼ ਤੋਂ ਇੱਕ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਬਕਸੇ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ)
- ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦ ਦੁਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ: ਕੋਈ ਇੱਕ ਗਹਿਣਾ, ਕੋਈ ਕਪੜਾ, ਇੱਕ ਸੀ.ਡੀ., ਪੰਸਦੀਦਾ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਸੀ।
- ਟੇਪ
- ਗੂੰਦ
- ਪੈਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਕਸੇ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ

"ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਦਾ ਦੇਖਣ ਗਏ। ਟਿੱਕਟ ਅਤੇ ਗੇਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਿੱਚ ਉੱਤੇ ਸਾਡੀ ਫੋਟੋ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦੁਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਦਿਨ ਸੀ"

WINSTON'S WISH

Giving hope to grieving children

ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 08088 020 021 winstonswish.org

ਵਿਨਸਟਨ'ਜ਼ ਵਿਸ਼ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼) 1061359, (ਸਕਾਟਲੈਂਡ) SC041140 | 0114.v1.11-17