


# વાતચીત શરુઆત

પ્લેલિસ્ટ ફોર લાઈફ એ એક ચેરિટી સંસ્થા છે જે લોકોને કનેક્ટ કરવા માટે, અને ડિમેન્શિયાથી જીવેલા લોકો અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓને મદદ કરવા માટે સંગીતની શક્તિનો ઉપયોગ કરવામાં નિષ્ણાત છે. **અમે ઇચ્છીએ છીએ કે દરેકની પાસે સંગીતની તેમની પોતાની પ્લેલિસ્ટ હોય જેનો અર્થ તેમના માટે કંઈક થાય.**

‘તમારા જીવનનો સાઉન્ડટ્રેક’ એ ગીતોનો વ્યક્તિગત સંગ્રહ છે જે તમે જ્યારે પણ સાંભળો છો ત્યારે તમને તે ફલેશબેકની અનુભૂતિ આપે છે. નીચે આપેલા સંકેતોનો ઉપયોગ કરીને તમારી સંગીતની યાદોને એકત્રિત કરીને તમારા જીવનનો સાઉન્ડટ્રેક બનાવવાનું પ્રારંભ કરો. તમને ગમે તેવા પ્રોમ્પ્ટથી તમે શરુ કરી શકો છો. આગલા પૃષ્ઠ પર તમે કોઈ બીજા માટે પ્લેલિસ્ટ બનાવી શકો છો.


## આ પ્લેલિસ્ટ આની છે:

**તમારું ‘મેમરી બમ્પ’ (10-30 વર્ષની વયની મજબૂત યાદો)** શું તમે એવા ગીતો વિશે વિચારી શકો છો જે તમને તમારી યુવાની યાદ અપાવે છે?




ગીત  
યાદો

**ખાસ ક્ષણો અને સીમાચિહ્નો** કયા ગીતો તમને તમારા જીવનની વિશેષ યાદમાં પાછા લઈ જાય છે?




ગીત  
યાદો

**બાળપણના ગીતો** શું ત્યાં બાળકોનાં TV શોમાંથી બાળગીતો અથવા ગીતો છે જે તમને ગમ્યાં છે?




ગીત  
યાદો

**મહત્વપૂર્ણ સ્થાનો** કયા ગીતો તમને તમારા વતનની યાદ અપાવે છે?




ગીત  
યાદો

**મહત્વપૂર્ણ લોકો** કોઈ એવા વ્યક્તિ વિશે વિચારો જે તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. તમને કયા ગીતો તેની યાદ અપાવે છે?




ગીત  
યાદો

**પાર્ટીની ધૂન** કયા ગીતો તમને હંમેશાં નાચતા અને/અથવા સાથે ગાવા માટે પ્રેરિત કરે છે?




ગીત  
યાદો

**શોખ, રુચિઓ અને માન્યતાઓ** શું એવી સંગીતની રચનાઓ છે કે જે તમે જે જૂથના છો તેના વિશે વિચાર કરવા મજબૂર કરે છે?




ગીત  
યાદો

**રજાઓ** કયા ગીતો તમને મનપસંદ રજાની યાદ અપાવે છે?




ગીત  
યાદો

**TV થીમ્સ** શું ત્યાં થીમની ધૂન આધારિત TV શો છે જે તમને હંમેશા યાદ રહેશે?



ગીત  
યાદો

**કોન્સર્ટ્સ જેમાં તમે હતા** તમે ભાગ લીધેલી શ્રેષ્ઠ જીવંત સંગીત પ્રસંગની કઈ ધૂન તમને યાદ અપાવે છે?



ગીત  
યાદો

સંગીત દ્વારા કનેક્ટ થવા વિશે વધુ જાણવા માટે, [www.playlistforlife.org.uk](http://www.playlistforlife.org.uk) ની મુલાકાત લો

## હવે જ્યારે તમે તમારી પોતાની પ્લેલિસ્ટ બનાવી લીધી છે, તો મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્યને તેમના માટે મહત્વપૂર્ણ એવા ગીતો વિશે પૂછવું કેવું રહેશે?

સાઉન્ડટ્રેક બનાવવું અને દરેક ગીત સાથે જોડાયેલ યાદોને શોધવી એ કુટુંબ અને મિત્રો સાથે જોડાવાની એક અદ્ભુત રીત છે. મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્ય માટે આ પ્લેલિસ્ટ નમૂના ભરો.

શ્રેષ્ઠ ટિપ્સ

તેમના વિશે પૂછતા પહેલાં તમારા ગીતો અને યાદોને શેર કરવાનો પ્રયાસ કરો

આ ફક્ત વાતચીત માટેના પ્રારંભિક મુદ્દા છે - તમારે તે બધાના જવાબ આપવાની જરૂર નથી

### આ પ્લેલિસ્ટ આની છે:

તમારું 'મેમરી બમ્પ' (10-30 વર્ષની વયની મજબૂત યાદો) શું તમે એવા ગીતો વિશે વિચારી શકો છો જે તમને તમારી યુવાની યાદ અપાવે છે?



ગીત

યાદો

પાર્ટીની ધૂન

ક્યા ગીતો તમને હંમેશાં નાચતા અને/અથવા સાથે ગાવા માટે પ્રેરિત કરે છે?



ગીત

યાદો

ખાસ ક્ષણો અને સીમાચિહ્નો  
ક્યા ગીતો તમને તમારા જીવનની વિશેષ યાદમાં પાછા લઈ જાય છે?



ગીત

યાદો

શોખ, રુચિઓ અને માન્યતાઓ

શું એવી સંગીતની રચનાઓ છે કે જે તમે જે જૂથના છો તેના વિશે વિચાર કરવા મજબૂર કરે છે?



ગીત

યાદો

બાળપણના ગીતો

શું ત્યાં બાળકોનાં TV શોમાંથી બાળગીતો અથવા ગીતો છે જે તમને ગમ્યાં છે?



ગીત

યાદો

રજાઓ

ક્યા ગીતો તમને મનપસંદ રજાની યાદ અપાવે છે?



ગીત

યાદો

મહત્વપૂર્ણ સ્થાનો

ક્યા ગીતો તમને તમારા વતનની યાદ અપાવે છે?



ગીત

યાદો

TV થીમ્સ

શું ત્યાં થીમની ધૂન આધારિત TV શો છે જે તમને હંમેશા યાદ રહેશે?



ગીત

યાદો

મહત્વપૂર્ણ લોકો

કોઈ એવા વ્યક્તિ વિશે વિચારો જે તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. તમને ક્યા ગીતો તેની યાદ અપાવે છે?



ગીત

યાદો

કોન્સર્ટ્સ જેમાં તમે હતા

તમે ભાગ લીધેલી શ્રેષ્ઠ જીવંત સંગીત પ્રસંગની કઈ ધૂન તમને યાદ અપાવે છે?



ગીત

યાદો

સંગીત દ્વારા કનેક્ટ થવા વિશે વધુ જાણવા માટે, [www.playlistforlife.org.uk](http://www.playlistforlife.org.uk) ની મુલાકાત લો