

ਪਲੇਲਿਸਟ ਫਾਰ ਲਾਈਫ ਇਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਕੋਲ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਹੋਵੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

'ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਊਂਡਟ੍ਰੈਕ' ਗਾਣਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਾਉਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੰਗੀਤਮਈ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਊਂਡਟ੍ਰੈਕ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਉਟ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਪਲੇਲਿਸਟ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਇਹ ਪਲੇਲਿਸਟ ਸਬੰਧਤ ਹੈ:

**ਤੁਹਾਡੀ 'ਮੈਮੋਰੀ ਬਮਪ' (10-30 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨਾ)** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੀਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ

ਯਾਦਾਂ

**ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਲ ਅਤੇ ਮਾਇਲਸਟੋਨ**

ਕਿਹੜੇ ਗਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ

ਯਾਦਾਂ

**ਬਚਪਨ ਵਾਲੇ ਗਾਣੇ**

ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਦੀਆਂ ਨਰਸਰੀ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਗਾਣੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਸੀ?



ਗਾਣਾ

ਯਾਦਾਂ

**ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥਾਵਾਂ**

ਕਿਹੜੇ ਗਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੋਮਟਾਊਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ

ਯਾਦਾਂ

**ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕ**

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਹੈ। ਕਿਹੜੇ ਗਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ

ਯਾਦਾਂ

**ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਧੁਨਾਂ**

ਕਿਹੜੇ ਗਾਣਿਆਂ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਨੱਚਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗਾਣ ਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ?



ਗਾਣਾ

ਯਾਦਾਂ

**ਸ਼ੌਂਕ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ**

ਕੀ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੀ ਸਮੂਹ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰਹੇ ਹੋ?



ਗਾਣਾ

ਯਾਦਾਂ

**ਛੁੱਟੀਆਂ**

ਕਿਹੜੇ ਗਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦੀਦਾ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ

ਯਾਦਾਂ

**ਟੀਵੀ ਥੀਮ**

ਕੀ ਕੋਈ ਥੀਮ ਧੁਨ ਵਾਲੇ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?



ਗਾਣਾ

ਯਾਦਾਂ

**ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਗਏ ਹੋ**

ਕਿਹੜੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਾਈਵ ਸੰਗੀਤ ਈਵੈਂਟ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਸੀ?



ਗਾਣਾ

ਯਾਦਾਂ

ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.playlistforlife.org.uk](http://www.playlistforlife.org.uk) ਤੇ ਜਾਓ

# ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਹਨ?

ਇੱਕ ਸਾਊਂਡਟ੍ਰੈਕ ਨੂੰ ਬਣਾਨਾ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਗਾਣੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਇਸ ਪਲੇਲਿਸਟ ਟੈਂਪਲੇਟ ਨੂੰ ਭਰੋ।

ਚੋਟੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਗਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਸਿਰਫ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਹਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

## ਇਹ ਪਲੇਲਿਸਟ ਸਬੰਧਤ ਹੈ:

**ਤੁਹਾਡੀ 'ਮੈਮੋਰੀ ਬਮਪ' (10-30 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨਾ)** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੀਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

**ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਲ ਅਤੇ ਮਾਇਲਸਟੋਨ** ਕਿਹੜੇ ਗਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

**ਬਚਪਨ ਵਾਲੇ ਗਾਣੇ** ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਦੀਆਂ ਨਰਸਰੀ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਗਾਣੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਸੀ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

**ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥਾਵਾਂ** ਕਿਹੜੇ ਗਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੋਮਟਾਊਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

**ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕ** ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਹੈ। ਕਿਹੜੇ ਗਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

**ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਧੁਨਾਂ** ਕਿਹੜੇ ਗਾਣਿਆਂ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਨੱਚਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗਾਣ ਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

**ਸ਼ੌਂਕ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ** ਕੀ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੀ ਸਮੂਹ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰਹੇ ਹੋ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

**ਛੁੱਟੀਆਂ** ਕਿਹੜੇ ਗਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦੀਦਾ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੇ ਹਨ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

**ਟੀਵੀ ਥੀਮ** ਕੀ ਕੋਈ ਥੀਮ ਧੁਨ ਵਾਲੇ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

**ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਗਏ ਹੋ** ਕਿਹੜੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਾਈਵ ਸੰਗੀਤ ਈਵੈਂਟ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਸੀ?



ਗਾਣਾ  
ਯਾਦਾਂ

ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.playlistforlife.org.uk](http://www.playlistforlife.org.uk) ਤੇ ਜਾਓ