

ජයග්‍රාහී



දැනුම, ආකල්ප සහ කුසලතා
වැඩි දියුණු වේවා!

2026 අලුත් අවුරුද්දට 100% Practical, වැඩකරන Game Plan එක.

Step 01

(The Mindset Shift)

නව වසරක සාර්ථකත්වය රඳා පවතින්නේ ඔබ දකින හීන මත නොව, ඔබ ගොඩනගා ගන්නා අනන්‍යතාවය (Identity) මතයි.

Identity-Based Habits: "මට බර අඩු කරගන්න ඕනේ" කියනවා වෙනුවට, "මම සෞඛ්‍යය සම්පන්න ක්‍රියාශීලී පුද්ගලයෙක් වෙනවා" ලෙස සිතන්න
"මම ආදායම වැඩි කරගන්නවා" කියලා හිතලා මදි ඒ වෙනුවට "මම මූල්‍යමය වශයෙන් ස්වාධීන වෙනවා " ලෙස සිතන්න

Step 02

උපායමාර්ගික ඉලක්ක සැකසීම (Strategic Goal Setting)

ඔබේ ඉලක්ක ප්‍රධාන අංශ 4කට බෙදා ගන්න.

1. මූල්‍ය ස්ථාවරත්වය (Financial Stability & Independence)

ආදායමෙන් අවම 20 %ක් ඉතිරි කිරීම හෝ නව ආදායම් මාර්ගයක් (Side Hustle) ආරම්භ කිරීම.

2. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය (Health & Fitness)

දිනකට අවම විනාඩි 20ක ව්‍යායාමයක් - (අඩුම තරමේ ඇවිදීම පටන් ගන්න)

3. නිපුණතා වර්ධනය (Skill Building)

Investment Skill - FD / Unit Trust / Stock Market

ඔබ දක්ෂ ඕනෑම skill එකක් දියුණු කරගන්න, මුදල් උපයන මාර්ගයක් බවට පත් කරන්න.ඩිජිටල් ආර්ථිකයට ගැලපෙන අලුත් කුසලතාවයක් (Content Creation ,AI, Digital Marketing, Data Science) ඉගෙන ගන්න.

4. සබඳතා (Relationships & Networking)

ඔබේ සබඳතා වැඩි දියුණු කරගන්නේ කොහොමද? මිනිසුන් හදුනා ගන්න , ඔබව හදුන්වා දෙන්න, Visiting card එකක් හදා ගන්න

Step 03

කොහොමද පටන් ගන්නේ?

SWOT Analyze එකක් කරන්න,ඔයා දැන් ඉන්න තැන හරියට හඳුනාගන්න.

- **Strength** - ඔබේ ශක්තීන්
- **Weakness** - ඔබේ දුර්වලතා
- **Opportunity** - ඔබට ඇති අවස්ථා
- **Threats** - ඔබට තිබෙන බාධා,තර්ජන

Step 04

GOAL එක සෙට් කර ගන්න

මේ GOAL එක ළඟා කරගන්න අවශ්‍ය උපායමාර්ග හදා ගන්න (**Strategies**)

Step 05

මාසිකව ක්‍රියාකාරී සැලසුමක් සාදා ගන්න (The Monthly Execution Plan)

සැලසුමකට වඩා වැදගත් වන්නේ එය ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරයයි.

Monthly KPI - Key Performance Indicators

ප්‍රධාන කාර්ය සාධන දර්ශක

ඔබේ ඉලක්ක කරා ඔබ කොපමණ සාර්ථකව ගමන් කරනවාද යන්න මැන බලන මිම්මක් හෝ දර්ශකයක් මින් අදහස් කෙරේ.

S - Specific , සෑම මාසෙකම පැහැදිලි ඉලක්ක තිබිය යුතුයි .

M - Measurable , මේ ඉලක්ක මැනියහැකි හැකි ඒවා විය යුතුයි .

A - Achievable ඒ ඉලක්ක ළඟා කරගත හැකි විය යුතුය (යථාර්ථවාදී).

R - Relevant , ඒ ඉලක්ක ඔබේ දියුණුවට අදාළ විය යුතුයි .

T - Time-bound , ඉලක්ක ලගා කර ගැනීමට පැහැදිලි කාල සීමාවක් තිබිය යුතුයි

එක එක මාසට KPI සෙට් කරන්න

මාසෙන් මාසට කොච්චර දේවල් Achieve කරනවද?

Strategic Vision Plan & Tracker

- **Vision Board එකක් සාදන්න:** ඔබේ ඉලක්ක නිතර පෙනෙන තැනක ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- **Daily Routine (දෛනික වර්යාව):** සැලසුමක් සහිතව දිනය අරඹන්න.
- **ගැලපෙන Tools භාවිතය:** *Notion, Trello* වැනි Digital Tools හෝ සරල ඩයරියක් භාවිතා කර දිනපතා ප්‍රගතිය මැන බලන්න.

ඔබේ අරමුණු වලට සරිලන පරිදි දියුණුව ඉලක්ක කරගත් පාඨයන් කිහිපයක් සකසා ගන්න

(උදා: මම මේ අවුරුද්දේ, මගේ මූල්‍ය ස්වාධීනත්වය වෙනුවෙන් ස්ථීර අඩිතාලමක් දමනවා)

1.
2.
3.

මූල්‍ය සහ වෘත්තීය උපායමාර්ගික සැලසුම (2026)

ඉලක්කය (Goal)	වර්තමාන තත්ත්වය (Current)	2026 ඉලක්කය (Target)	ප්‍රධාන පියවර (Daily/Monthly Action)
මාසික ආදායම	රු.	රු.	උද්‍යෝගී ආදායම් මාර්ග 01ක් ඇරඹීම
මාසික ඉතිරිය	රු.	රු.	උද්‍යෝගී වියදම් Track කිරීමේ App එකක් භාවිතය
ආයෝජන එකතුව	රු.	රු.	උද්‍යෝගී ස්ථාවර තැන්පත්/කොටස් වෙළඳපොළ
ණය පියවීම	රු.	රු.	ඉහළ පොලී සහිත ණය මුද්‍රිත්ම පියවීම

මාසය (Month)	1. මූල්‍ය (Financial) (ඉතිරිය / අමතර ආදායම)	2. සෞඛ්‍ය (Health) (ව්‍යායාම දින ගණන)	3. නිපුණතා (Skill) (ඉගෙන ගත් දේ / ආයෝජන)	4. සබඳතා (Network/Branding/හ මුවිම්)
උදාහරණය / ජනවාරි	උදා:-රු. 15,000ක් ඉතිරි කළා.	උදා:-දින 20/30 ක් ඇවිද්දී	උදා:-CDS Account එක හැඳුවා	උදා:-Event එකකදී Professional Network එකට වැදගත් 3 දෙනෙක් හඳුනාගත්තා

මාසය අවසානයේ සමාලෝචනය (Monthly Review)

සෑම මාසයක් අවසානයේදීම මෙවැනි සමාලෝචනයක් සටහන් කරගන්න

1. මෙම මාසයේ මම ලබාගත් ලොකුම ජයග්‍රහණය:

.....

2. මට අතපසු වූ දේවල් (නොකෙරුණු දේවල්):

.....

3. එසේ වීමට හේතුව

.....

4. ලබන මාසයේ මම දියුණු කරගත යුතු දේ:

.....

⚠ විශේෂ සටහන (Disclaimer & Note)

ප්‍රගතිය රේඛීය නොවේ (Progress is not linear): මෙම සටහන ඔබේ දියුණුව මැනීමට මිස, ඔබට පීඩනයට පත් කිරීමට නොවේ. සමහර මාසවලදී ඔබට ඉලක්ක මඟ හැරෙන්නට පුළුවන. එය සාමාන්‍ය දෙයකි. එක් මාසයක් අසාර්ථක වූ පමණින් මුළු අවුරුද්දම අතහරින්න එපා. ඊළඟ මාසයේ නැවත පටන් ගන්න.

මූල්‍ය අවදානම (Financial Risk): මෙහි "නිපුණතා වර්ධනය" යටතේ සඳහන් කොටස් වෙළෙඳපොළ (Stock Market) හෝ ඒකක භාර (Unit Trust) ආයෝජන යෝජනා කර ඇත්තේ අධ්‍යාපනික අරමුණෙනි. සැබෑ මුදල් ආයෝජනය කිරීමට පෙර ඒ පිළිබඳව නිසි අධ්‍යයනයක් කිරීම හෝ මූල්‍ය උපදේශකවරයෙකුගේ සහාය ලබා ගැනීම ඔබේ වගකීමකි.

නම්‍යශීලී වන්න (Be Flexible): මෙය පොදු ආකෘතියකි (Template). ඔබේ රැකියාවේ ස්වභාවය, ව්‍යාපාරය, පවුලේ සහ අනෙකුත් වගකීම් සහ ආදායම් තත්ත්වය මත මෙම ඉලක්ක අඩු වැඩි කරගැනීමට ඔබට පූර්ණ නිදහස ඇත. (උදා: දිනකට විනාඩි 20ක් ව්‍යායාම කිරීමට නොහැකි නම්, විනාඩි 10කින් පටන් ගන්න).

මෙය ඔබේ සැලැස්මයි (Customize Your Plan)

"මෙම වගුව ඔබට ගැලපෙන පරිදි වෙනස් කරගන්න පූර්ණ නිදහස ඇත."

මෙතැන දී තිබෙන්නේ උදාහරණයක් පමණි. ඔබේ අවශ්‍යතාවය අනුව පහත වෙනස්කම් සිදු කරගන්න:

- **ඉලක්ක වෙනස් කරන්න:** ඔබට 'සබඳතා ජාලය' (Networking) ගොඩනැගීමට වඩා 'පවුල සමඟ කාලය ගත කිරීම' (Family Time) වැදගත් නම්, එම තීරුව (Column) ඒ සඳහා වෙන් කරන්න.
- **ප්‍රමාණය වෙනස් කරන්න:** ආදායමෙන් 20%ක් ඉතිරි කිරීම අසීරු නම්, 5%කින් පටන් ගන්න. විනාඩි 20ක් ව්‍යායාම බැරි නම් විනාඩි 5කින් පටන් ගන්න.
- **අලුත් දේවල් එකතු කරන්න:** ඔබට 'ආගමික කටයුතු' (Spiritual) හෝ 'විනෝදාශ' (Hobbies) වැනි අලුත් කොටසක් එකතු කරගැනීමට අවශ්‍ය නම් වගුවට තවත් තීරුවක් එකතු කරගන්න.

වැදගත්ම දේ: මෙය අනුන්ගේ සැලැස්මක් නොව, **ඔබේම** දියුණුව වෙනුවෙන් සැකසූ, ඔබට ප්‍රායෝගිකව කළ හැකි සැලැස්මක් වීමයි.

ජයග්‍රහණය යනු කිසිදු නොවැටී සිටීම නොව, වැටෙන සෑම වාරයකදීම නැවත නැගී සිටීමයි.