

यदि यस्ता
कुराहरु आफ्नु
दैनिक जिवनमा
अवलम्बन गर्नुभयो
भने तपाईंलाई धेरै
नै फाइदा भएको
अनुभव गर्नुहुनेछ

दिनुहोस्

तपाईंको समय, तपाईंका
शब्दहरु, तपाईंको उपस्थिति

ध्यान
दिनुहोस्

तपाईंलाई आनन्द/खुशी दिने
साधारण कुराहरु सम्झनुहोस्

सबैसँग
मिल्नुहोस्

आफ्नो कुरा गर्नुहोस्, कुराकानी/शब्दहरु राख्नुहोस्,
ध्यान दिएर सुन्नुहोस् तथा आफ्नो उपस्थिति जनाउनुहोस्

FIVE WAYS
TO
WELLBEING

all
right?

allright.org.nz

सधै
फुर्तिलो /
चनाखो
रहनुहोस्

आफुले सक्ने काम गर्नुहोस् र जे
गर्नुहुन्छ त्यसमा रमाउनुहोस्

सधै केहि
सिकी
राख्नुहोस्

नयाँ अनुभवहरु संगालि रहनुहोस्, मौकाहरु खोजि
रहनुहोस् र आफैलाई छक्क पार्ने राम्रा कार्यहरु गर्नुहोस्

नेपाली भाषा

सुख-शान्ति
पूर्वक जिउने
५ मार्गहरु

NEPALI