

खुशहाली की प्राप्ति के ५ तरीके

दीजाएँ

अपना समय, अपने शब्द, अपनी उपस्थिति

जुड़े

बातचीत, सुनें, और वहाँ मौजूद हों, जुड़े महसूस करें

ध्यान दें

साधारण चीजें याद रखें जो आपको खुशी देती हैं

साखियते रहें

नये अनुभव को ग्रहण करें, अवसर देखें, खुद को चकति करें

करियाशील रहें

जतिना कर सकते हैं करें, जो करें खुशी से करें

अगर आप इनको दैनिक जीवन में लाते हैं तो आपको लाभ महसूस होगा

all
right?