

सुख शान्ति संग जडिने ५ मार्गहरु

दनुहोस

तपाइको समय, तपाइको सब्दहरु, तपाइको उपस्थिति

सबै संग मलिनहोस

आफ्नु कुरा गर्नुहोस, कुराकानी/सब्दहरु राख्नुहोस, ध्यान दिएर सुन्नुहोस
तथा आफ्नु उपस्थिति जिनाउनु होस्

ध्यान दनुहोस

तपाइलाई आनन्द/खुशी दिने साधारण कुराहरु सम्झनु होस्

सधै केही सकिराख्नुहोस

नया अनुभवहरु संगलरिहनुहोस मौकाहरु खोजि रहनुस
र आफैलाई छक्क पर्ने राम्रा कार्य हरु गर्नुहोस

सधै फुर्तलियो चनाखो रहनु होस्

आफुले सक्ने काम गर्नुहोस र जे गर्नुहुन्छ तेसैमा रमाउनु होस्