खुशहाली की प्राप्ती के ५ तरीके

दीजिए

अपना समय, अपने शब्द, अपनी उपस्थिति

जुड़ें

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

ध्यान दें

साधारण चीज़ें याद रखें जो आपको खुशी देती हैं

सीखते रहें

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

क्रियाशील रहें

जितना कर सकते हैं करें, जो करें खुशी से करें

HINDI
allright.org.nz

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

all right?