

सुख-शान्ति पूर्वक जिउने ५ मार्गहरु

दिनुहोस्

तपाईंको समय, तपाईंका शब्दहरु, तपाईंको उपस्थिति

सबैसँग मिल्नुहोस्

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

ध्यान दिनुहोस्

तपाईंलाई आनन्द/खुशी दिने साधारण कुराहरु सम्झनुहोस्

सधै केहि सिक्ने राख्नुहोस्

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

सधै फुर्तिलो / चनाखो रहनुहोस्

आफुले सक्ने काम गर्नुहोस् र जे गर्नुहुन्छ त्यसमा रमाउनुहोस्