

# सशक्तिकरणका 18 सु झावहरू

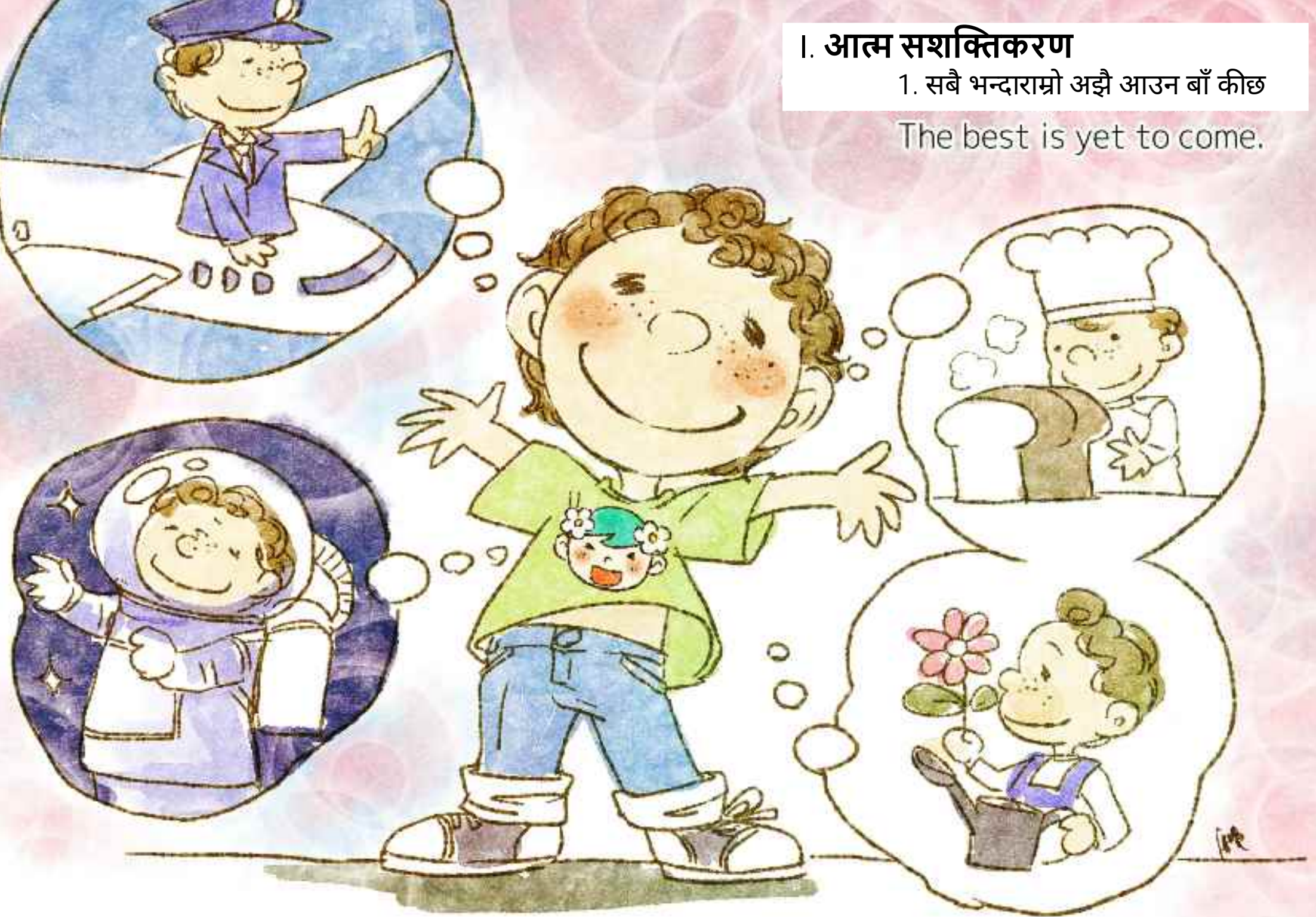
A World of Possibilities! Empowerment 18 Tips



# 1. आत्म सशक्तिकरण

1. सबै भन्दाराम्रो अझै आउन बाँ कीछ

The best is yet to come.



2. म विशेष छु । आफै मागर्व गर्नु होस्

I am special. Be proud of oneself.



AP

3. प्रयास गरौं

Let's try it.



4. सबै ठीक हुने छ

It's going to be all right.



## II. सहकर्मी सशक्तिकरण

5. हो, हामी गर्न सक्छौं

Yes, we can.



6. विविधता मनाउनु होस्

Celebrate diversity.





7. सामूहिकरचनात्मकतामा विश्वास गर्नु होस्  
Believe in group creativity.





### III. सामु दायिकसशक्तिकरण

8. अरूको मू ल्यमान्यताको सम्मान गर्नु होस्

Respect values of others.



9. अरूको आवश्यकताहरूलाई प्रतिक्रिया  
दिनु होस्

Respond to the needs of others.



10. हाम्रा क्षमताहरू पहिचान गर्नु होस्  
Identify our capabilities.



# 11. सु धारकोनिम्ति सँ गैसिकौं

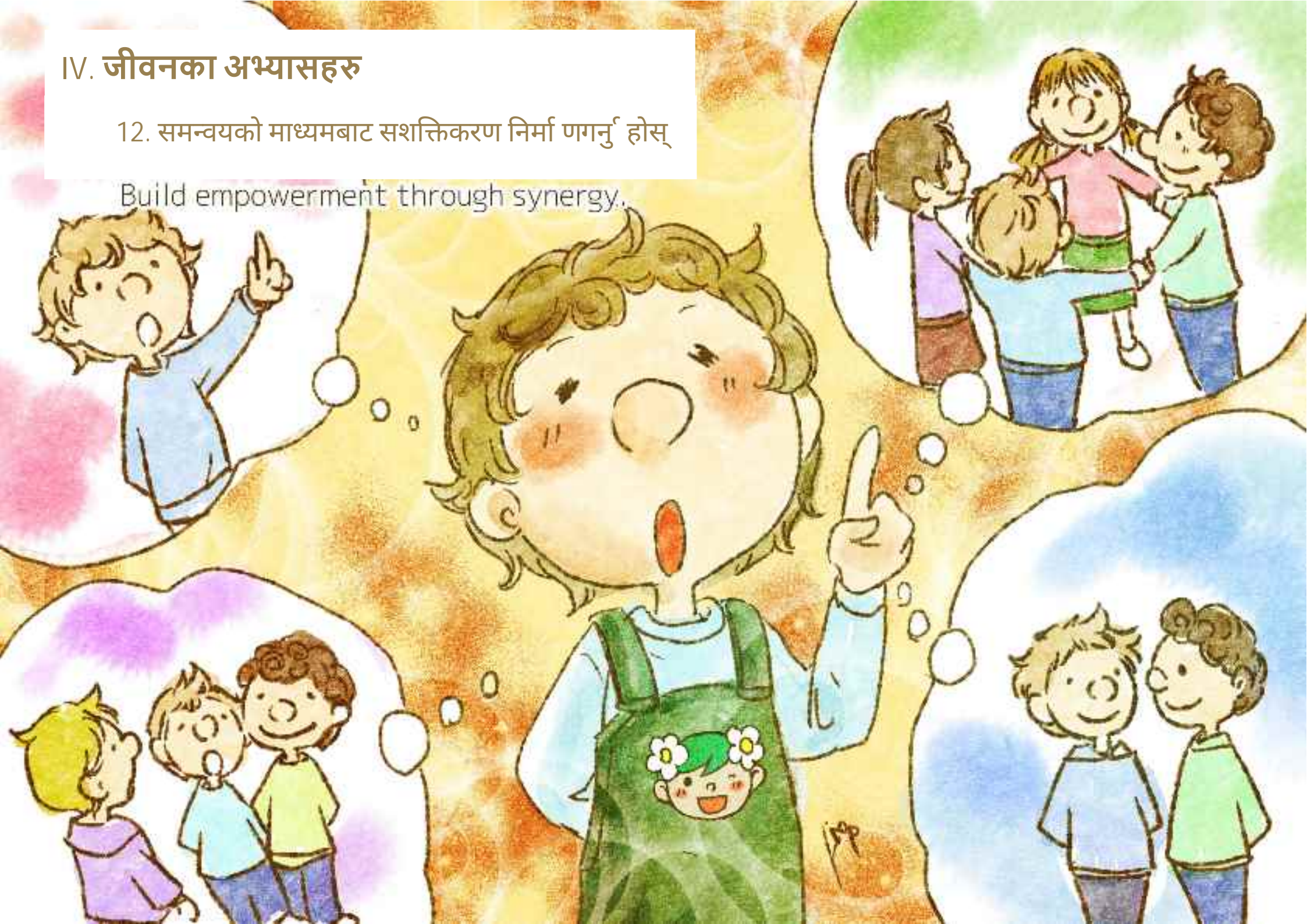
Learn together for improvement.



## IV. जीवनका अभ्यासहरु

12. समन्वयको माध्यमबाट सशक्तिकरण निर्माण गर्नु होस्

Build empowerment through synergy.



13. परिवर्त नगर्दा रमाईलो गर्नु होस्

Have fun while changing.



HP

14. पारस्परिक सहयोग बढाउनु होस्,  
Enhance mutual support.



15. सहानु भू त्तिं गसु न्नु होस्

Listen with empathy.







16. अभ्यासको आनन्द लिनु होस्

Enjoy practicing.

17. सधैं आभारी रहनु होस्

Always be thankful.



Hiq



18. हाम्रा अनु भवहरूलाई भविष्यमा जोड्नु होस्

Bridge our experiences to future.



みんなで元気に!

エンパワメントのコツ 18 条

ISBN 978-4-9905933-4-6

2021 年 12 月 1 日 第一刷発行

著 者 安梅勅江

挿 絵 ひろ衛

出 版 エンパワメント研究教育フォーラム

印刷製本 東京都同胞援護会

Make a World of Possibilities!

Empowerment 18 Tips

2021, December, 1 First Edition

Author: Tokie Anme, PhD

Picture: Hiroe

Publish: Empowerment Research and Education Forum

Printing: Tokyo Doho-Engokai

सम्भावनाहरूको संसार बनाउनु होस्

सशक्तिकरणका 18 सुझावहरू

ISBN ९७८-४-९९०५९३३-४-६

२०२१, डिसेम्बर १ प्रथम संस्करण

लेखक टोकी एनमे, पीएचडी

तस्बिर: हिरोए

अनुवाद स्मारिका श्रेष्ठ

प्रकाशक: सशक्तिकरण अनुसन्धान र शिक्षा फोरम

मुद्रण टोक्यो डोहो-एङ्कोकाइ