

امكانات كى دنيا! باختيار بنانے كے 18 نكات

A World of Possibilities! Empowerment 18 Tips



1. بہترین ابھی آنا باقی ہے

The best is yet to come.



2. میں خاص ہوں۔ اپنے آپ پر فخر کریں۔

I am special. Be proud of oneself.



AP

3. آؤ اس کو آزما تے ہیں

Let's try it.



4. یہ ٹھیک ہونے جا رہا ہے

It's going to be all right.



Peer Empowerment . ۱۱ ساتھیوں کو باختیار بنانا

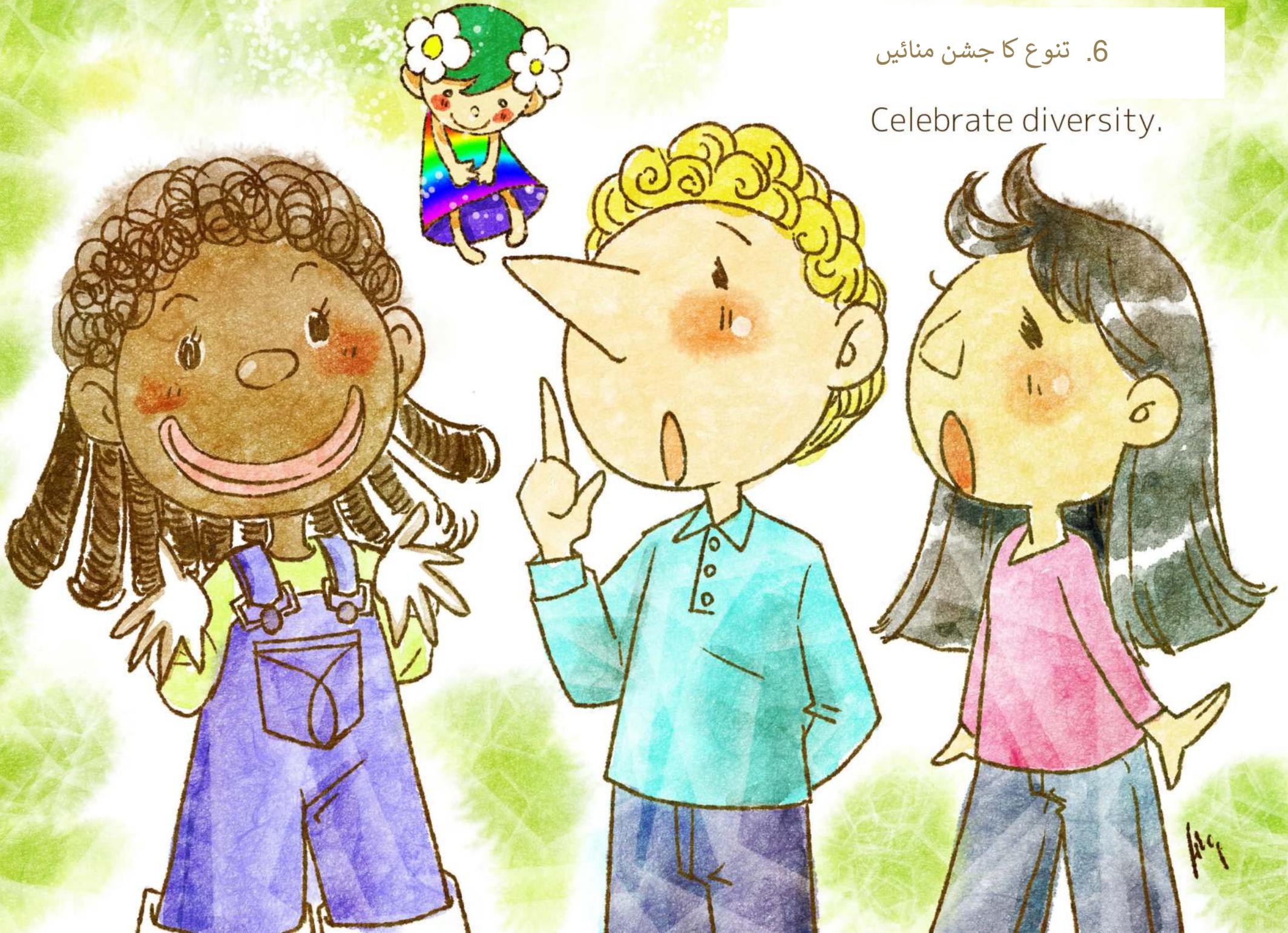
5. ہاں ہم کر سکتے ہیں

Yes, we can.



6. تنوع کا جشن منائیں

Celebrate diversity.



Art



7. باہمی صلاحیتوں پر یقین رکھیں

Believe in group creativity.



8. دوسروں کی اقدار کا احترام کریں

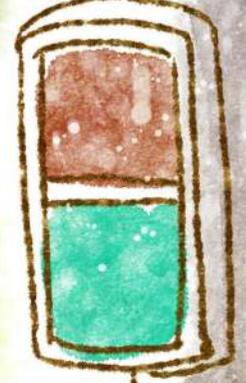
Community Empowerment

Respect values of others.



9. دوسروں کی ضروریات کو پورا کریں

Respond to the needs of others.



10. ہر ایک کی صلاحیتوں کو پہچانیں

Identify our capabilities.



11. بہتری کے لیے مل کر سیکھیں

Learn together for improvement.



Practice in Life .|| زندگی میں مشق کریں۔

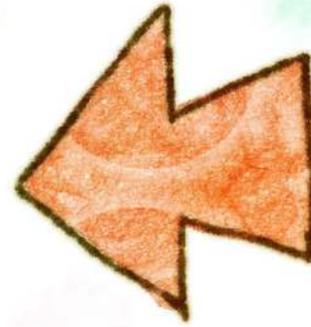
ہم آہنگی کے ذریعے باختیار بنائیں

Build empowerment through synergy.



13. خوشی کے احساس کے ساتھ تبدیلی کو اپنائیں

Have fun while changing.



14. باہمی تعاون میں اضافہ کریں

Enhance mutual support.



15. ہمدردی کے ساتھ سنیں۔

Listen with empathy.



15/10

16. مشق سے لطف اٹھائیں

Enjoy practicing.



169

17. ہمیشہ شکر گزار رہیں

Always be thankful.



1109



18. اپنے تجربے کو مستقبل سے مربوط کریں

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

امكانات كى دنيا بنائیں

بااختيار بنانے كے 18 نكات

ISBN 978-4-9905933-4-6

دسمبر, 1 پہلى اشاعت, 2021

مصنف: Tokie Anme, PhD

مصور: Hiroe

مترجم: Ammara Ajmal

ناشر: Empowerment Research and
Education Forum

پرنتنگ: Tokyo Doho-Engokai