

संभावनाओं की दुनिया बनाओ! अधिकारिता 18 युक्तियाँ

A World of Possibilities! Empowerment 18 Tips



I. आत्म सशक्तिकरण

1. अभी तो इससे भी अच्छा आना बाकी है.

The best is yet to come.



2. मैं खास हूँ खुद पर गर्व करें.

I am special. Be proud of oneself.



AP

3. चलो यह कोशिश करते हैं.

Let's try it.



4. सब ठीक हो जायेगा.

It's going to be all right.



II. सहकर्मी सशक्तिकरण

5. हाँ हम कर सकते हैं.

Yes, we can.



6. विविधता का जश्न मनाएं.

Celebrate diversity.



Art



7. समूह रचनात्मकता में विश्वास करें.

Believe in group creativity.



III. सामुदायिक अधिकारिता

8. दूसरों के मूल्यों का सम्मान करें.

Respect values of others.



9. दूसरों की जरूरतों का जवाब दें.

Respond to the needs of others.



1000

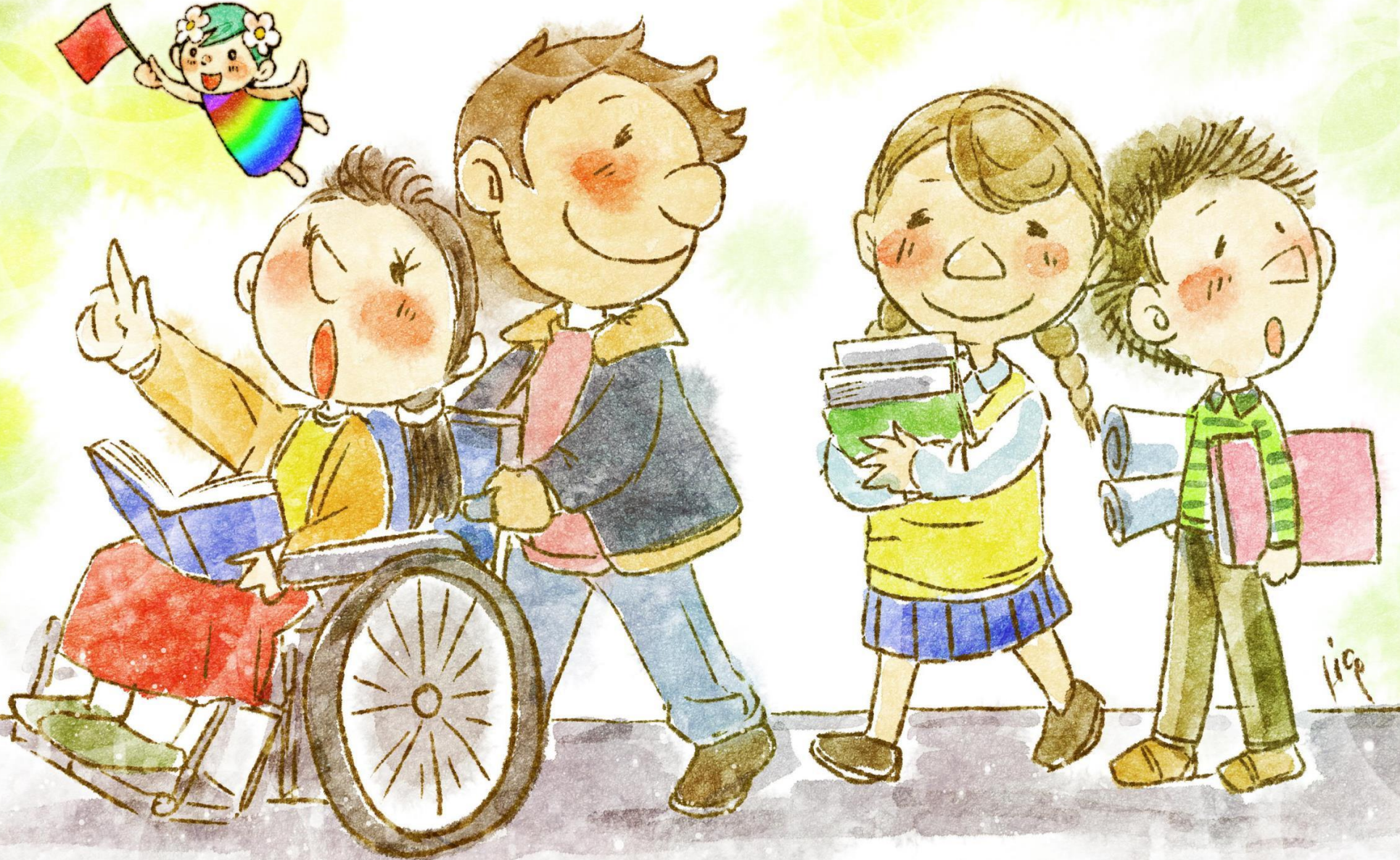
10. हमारी क्षमताओं को पहचानें.

Identify our capabilities.



11. सुधार के लिए एक साथ सीखें.

Learn together for improvement.



IV. जीवन में अभ्यास

12. तालमेल के माध्यम से सशक्तिकरण का निर्माण करें.

Build empowerment through synergy.



13. बदलते समय मज़े करो.

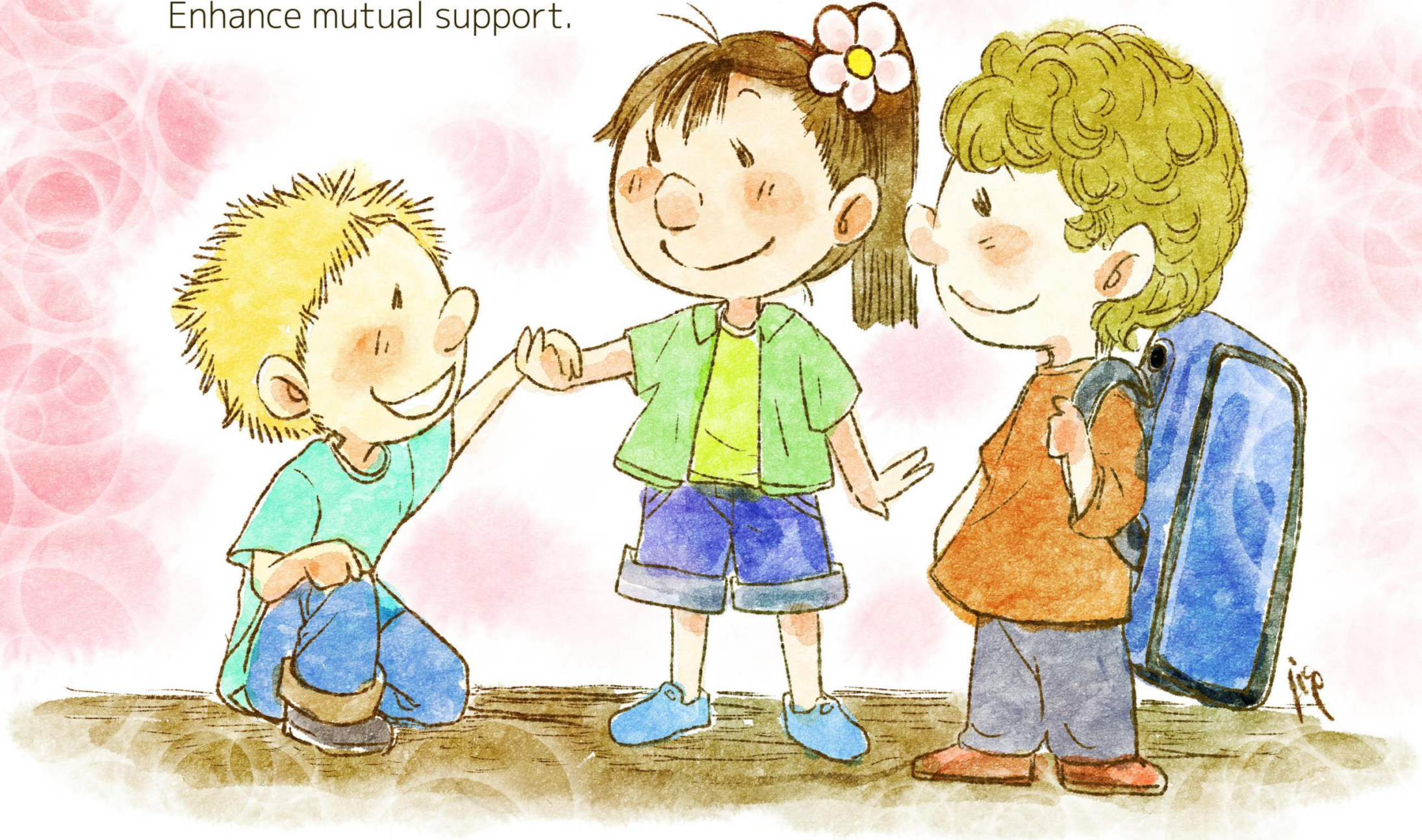
Have fun while changing.



14

14. आपसी सहयोग बढ़ाएं.

Enhance mutual support.



15. सहानुभूति के साथ सुनें.

Listen with empathy.



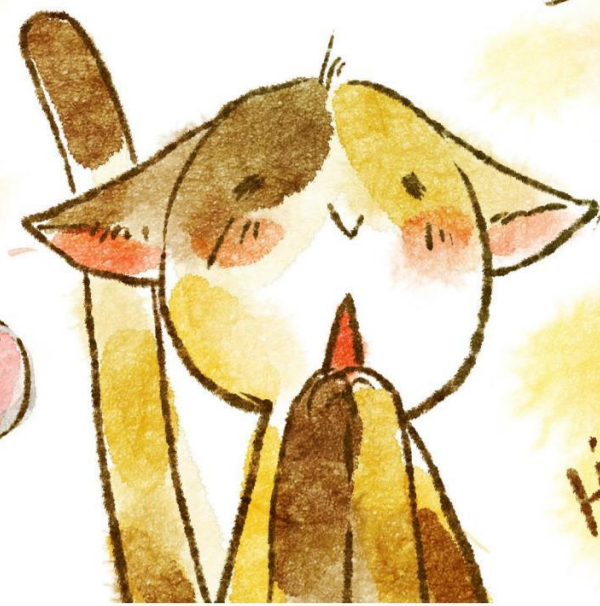


16. अभ्यास का आनंद लें.

Enjoy practicing.

17. हमेशा आभारी रहें.

Always be thankful.



110P



18. हमारे अनुभवों को भविष्य से जोड़ो.

Bridge our experiences to future.



みんなで^{げんき}元気!
エンパワメントのコツ 18 条^{じょう}

Make a World of Possibilities!
Empowerment 18 Tips

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

2021, December, 1 First Edition

Author: Tokie Anme, PhD

Picture: Hiroe

Publish: Empowerment Research and Education Forum

Printing: Tokyo Doho-Engokai

संभावनाओं की दुनिया बनाओ!
अधिकारिता 18 युक्तियाँ

1 दिसंबर, 2021 को पहली बार मुद्रित अंक

लेखक: Tokie Anme, PhD

पेंटिंग: Hiroe

अनुवाद: Uma A. Segal, PhD

प्रकाशित: सशक्तिकरण अनुसंधान और शिक्षा फोरम

मुद्रण: टोक्यो मेट्रोपॉलिटन सरकार हमवतन समर्थन एसोसिएशन