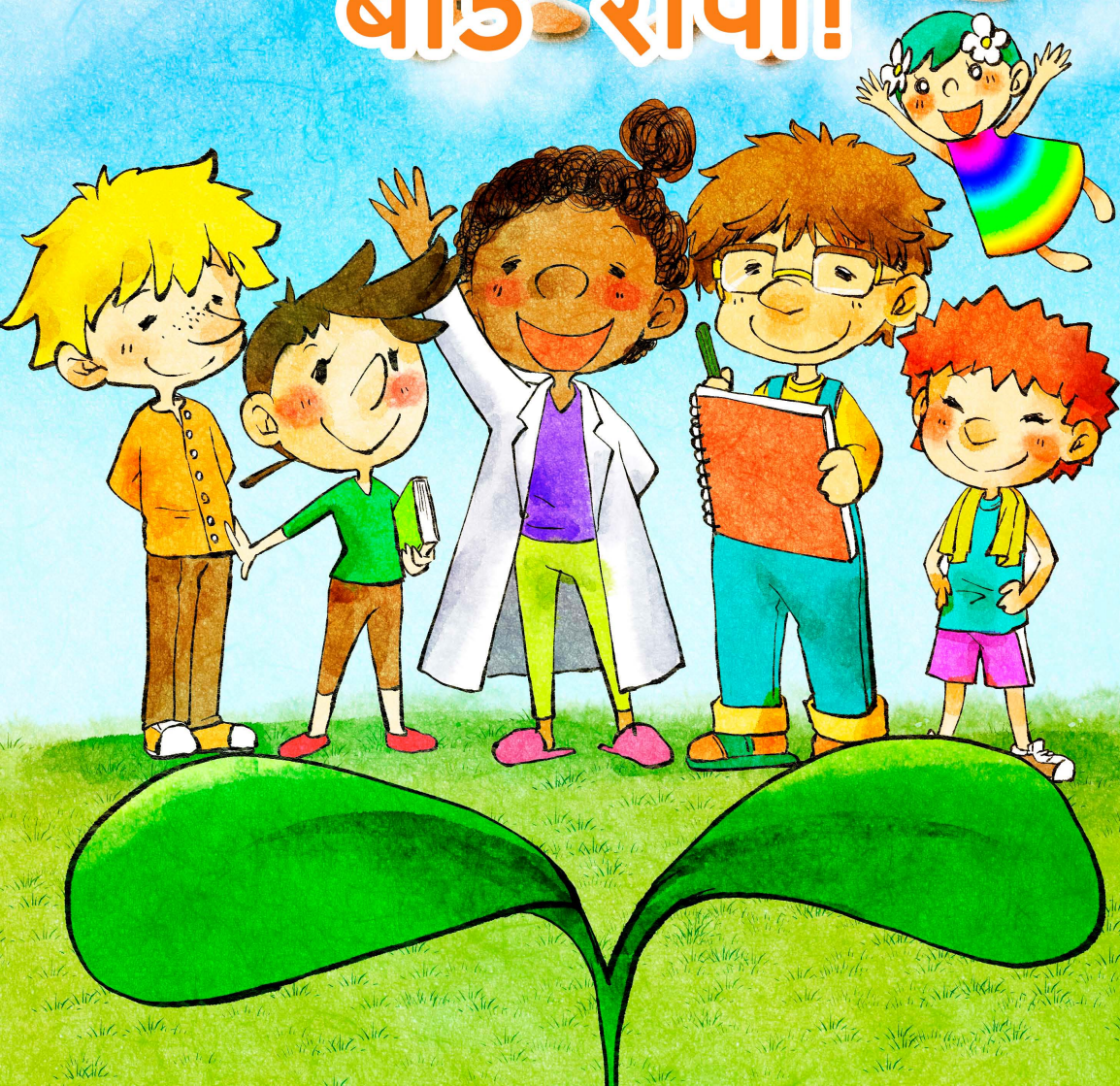


Let's Plant the Seeds of Happiness!

खुशीको बीड रोपौं!





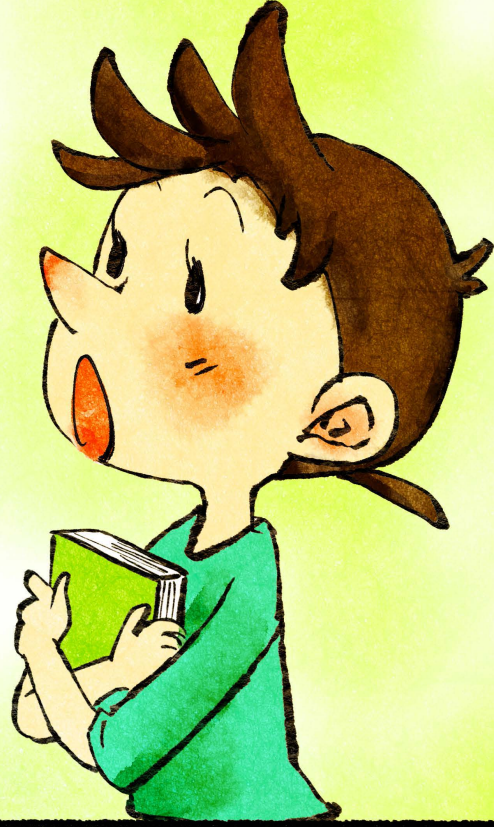
एक दिन, एउटा जादुई जंगलको गहिराइमा,
आकाशबाट एमेली नामकी एक सशक्तिकरणकी परी तल झरिन्।
"नमस्ते, सबैजना! हामी सँगै खुशीको बीउ रोपौं!"
उनले खुसी हुँदै भनिन्।

One day, deep in a magical forest, an empowerment
fairy named Amely floated down from the sky.
"Hello, everyone! Let's plant some Seeds of Happiness together!"
she said cheerfully.



चाँडे नै, पाँच जना बच्चाहरू उनलाई भेट्न आएः
नियो, जो विज्ञान मन पराउँछन्,
मिलो, जो चित्रकला मन पराउँछन्,
जेन, जो दौडन मन पराउँछन्,
मिका, जो राम्रा कथाहरू भन्छन्,
र एली, जो अरूको हेरचाह गर्नमा निपुण छन्।

Soon, five children came to meet her:
Neo, who loves science,
Milo, who loves painting,
Zane, who loves to run,
Mika, who tells great stories,
and Eli, who is great at caring for others.



खुशीका बीउहरू के हुन्? ती के हुन्?" मिकाले सोधिन्।
एमिलीले मुस्कुराउँदै जवाफ दिइन्,
"तिनीहरू विशेष बीउ हुन् जसले सबैलाई मुस्कुराउँछन्।
तर तिनीहरूलाई बढ्नको लागि एक भन्दा बढी व्यक्ति चाहिन्छ।"

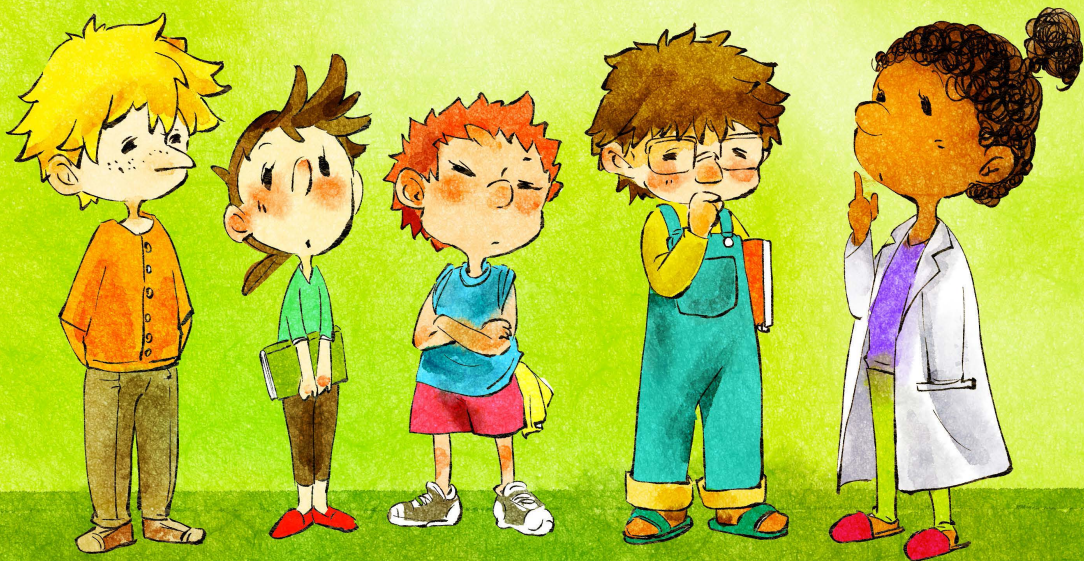
"Happiness seeds? What are those?" Mika asked.

Amely smiled and replied,

"They are special seeds that make everyone smile.

But they need more than one person to grow."

what तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ?
Can you do?



नियोलाई विज्ञान मन पर्छ - नियोले के गर्न सक्छ?
मिलोलाई चित्रकला मन पर्छ - मिलोले के गर्न सक्छ?
जेनलाई दौडन मन पर्छ - जेनले के गर्न सक्छ?
मिकाले कथा भन्छन् - मिकाले के गर्न सक्छ?
एलीलाई मद्दत गर्न मन पर्छ - एलीले के गर्न सक्छ?
आउनुहोस् सँगै सोचौं!

Neo loves science—what can Neo do?
Milo loves painting—what can Milo do?
Zane loves to run—what can Zane do?
Mika tells stories—what can Mika do?
Eli loves helping—what can Eli do?
Let's think together!



"म साँच्चै राम्रोसँग बीउ रोप्नेछु!" जेनले एउटा हात उठाउँदै भन्यो।

"कुन प्रकारको माटो राम्रो छ भनेर म जाँच गर्नेछु," नियोले भन्यो।

"म एउटा सुन्दर पानी पिउने क्यानमा चित्रहरू कोर्नेछु!" मिलोले भन्यो।

"म बीउको लागि एउटा गीत र कथा बनाउनेछु!" मिकाले भन्यो।

"म सबैको हात सफा गर्न मद्दत गर्नेछु र तपाईं थाक्दा चिया ल्याइदिनेछु, एलीले भन्यो।"

"I'll plant the seeds really well!" said Zane, raising one hand.

"I'll check what kind of soil is best," said Neo.

"I'll draw pictures on a pretty watering can!" said Milo.

"I'll make up a song and a story for the seed!" said Mika.

"I'll help clean everyone's hands and bring tea when you're tired," said Eli.



अब तपाईंको पालो!

के तपाईं आफ्नै खुशीको बीउ रोप्न तयार हुनुहुन्छ?

→ तपाईं कस्तो प्रकारको बीउ रोप्न चाहनुहुन्छ? (बक्समा कोर्नुहोस्!)

Now it's your turn!

Are you ready to plant your own happiness seed?

→ What kind of seed would you like to plant? (Draw it in the box!)



सबैले मिलेर बीउ रोप्दा, फुट्यो!

—एउटा सानो टुसा देखा पर्यो!

"हो! तर यो अझै पनि धेरै सानो छ," जेनले भन्यो।

"हरेक दिन यसको ख्याल राखौं, हरेक पटक केहि नयाँ गरेर!"

When everyone planted the seeds together, pop!

—a tiny sprout appeared!

"Yay! But it's still so small," said Zane.

"Let's take care of it every day, with something new each time!"



नियोले दुसालाई ठीक मात्रामा पानी दियो।

दिन २: मिलोले यसलाई जोगाउन इन्द्रेणी छाता बनायो।

दिन ३: जेनले नाच्यो र यसलाई धेरै खुशी ऊर्जा दियो।

दिन ४: मिकाले आनन्दले भरिएको कथा सुनायो।

दिन ५: एलीले सबैलाई आफ्नो शक्ति बाँड्नका लागि भातको गोला बनायो।

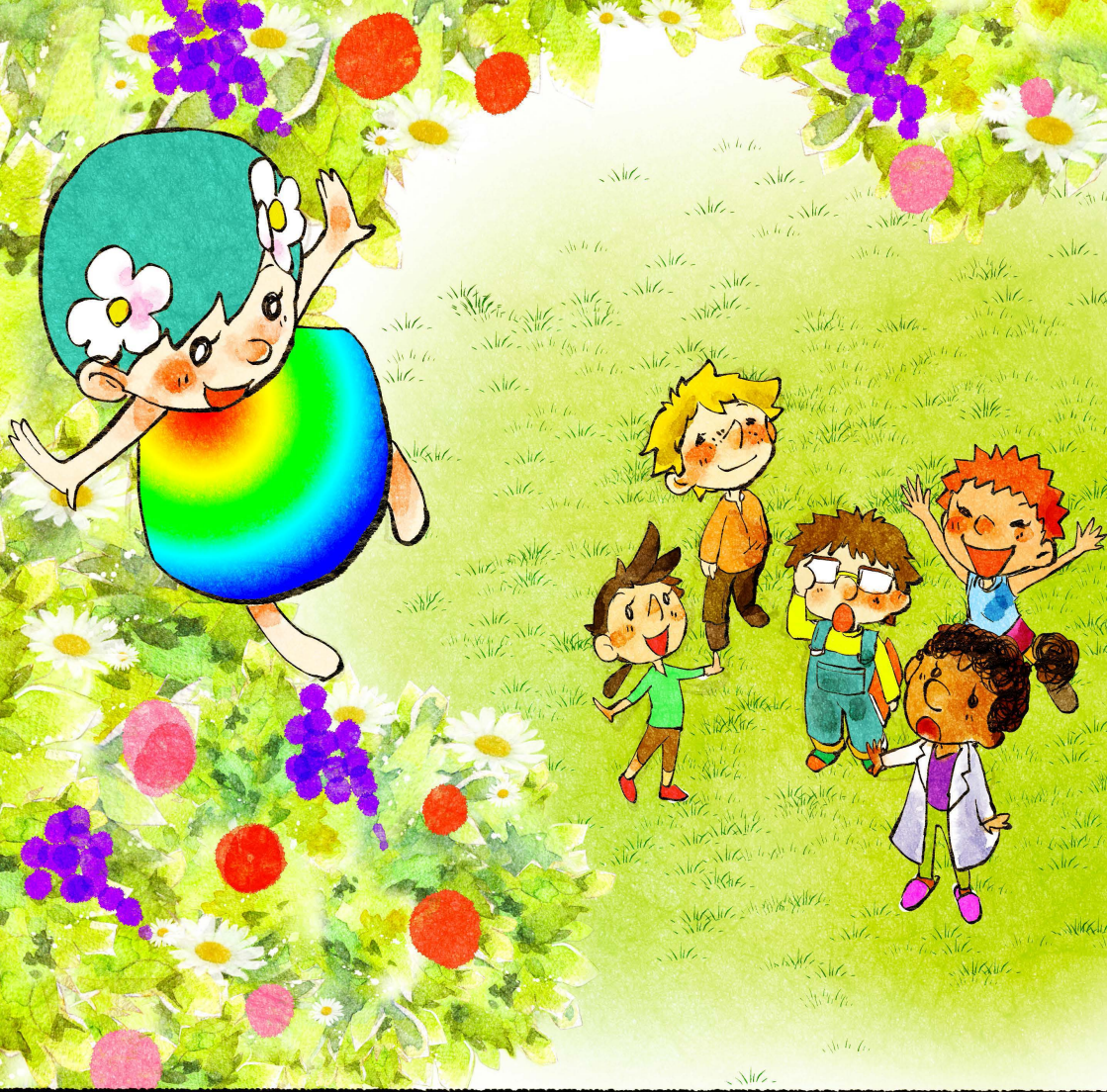
Day 1: Neo gave the sprout just the right amount of water.

Day 2: Milo made a rainbow umbrella to protect it.

Day 3: Zane danced and gave it lots of happy energy.

Day 4: Mika told a story full of joy.

Day 5: Eli made rice balls for everyone to share their power.



त्यसपछि दिन ६ मा।
वाह! बीउबाट खुशीको एउटा ठूलो, ठूलो रुख उम्रियो!
रुखमा "मित्रताको अंगूर," "मुस्कुराउदै स्याउ,"
र "धन्यवाद फूलहरू" झुण्ड्याइएको थियो।

Then on Day 6...

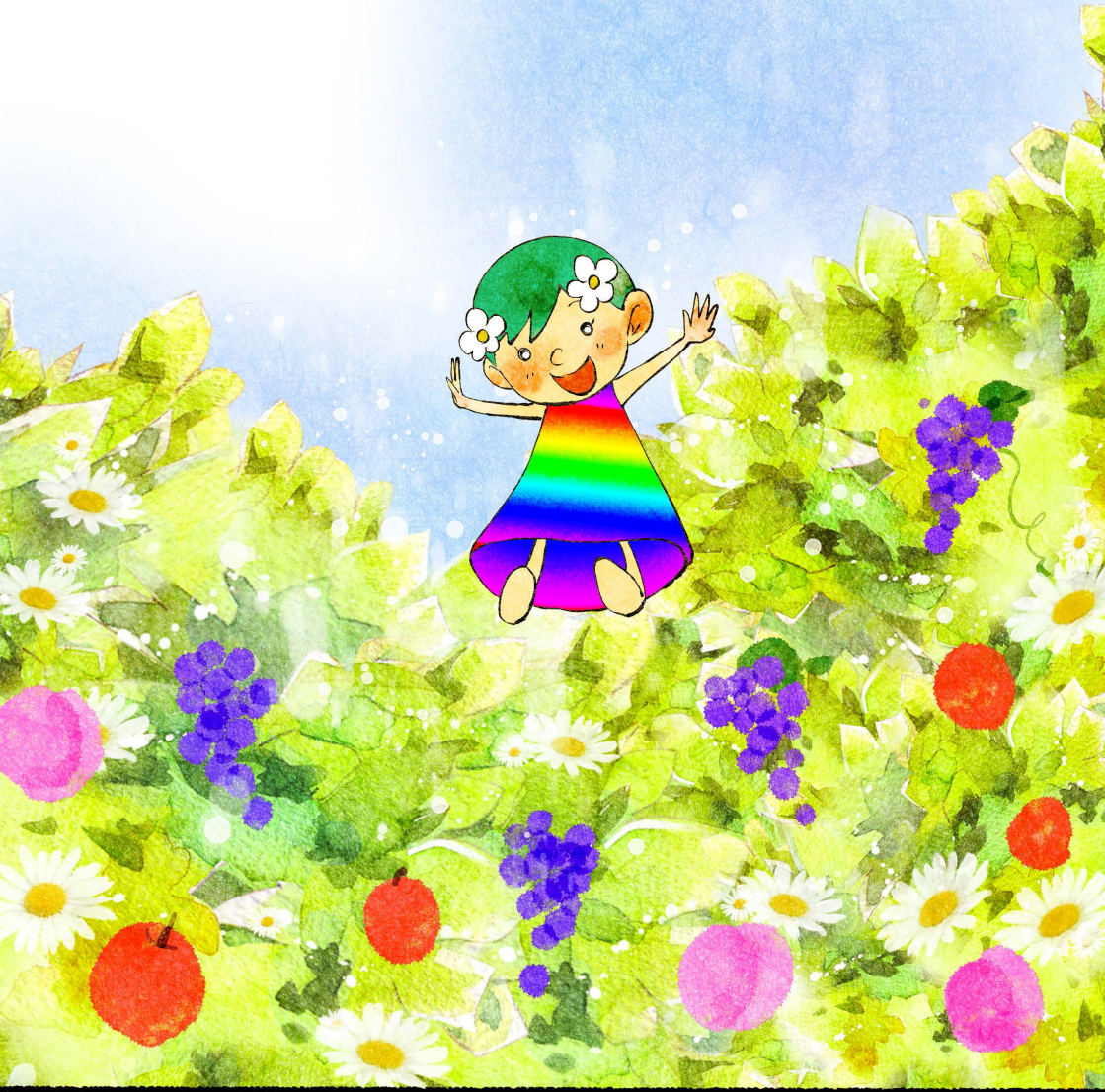
Wow! A big, big Tree of Happiness grew from the seed!
On the tree hung "Grapes of Friendship," "Smiling Apples,"
and "Thank You Flowers."



एमेलीले भनिन्,
"यसलाई सह-रचनात्मक कल्याण भनिन्छ!
जब सबैले आफ्नो विशेष प्रतिभा सँगै साझा गर्छन्,
खुशी बढ्न सक्छ।"

"This is called Co-Creative Wellbeing!

When everyone shares their special talents together,
happiness can grow."



तपाईं आफ्ना साथीहरूसँग पनि खुशीको बीउ उमार्न सक्नुहुन्छ!
आउनुहोस् सोचौं:

- तपाईं आफ्नो खुशीको रूख कोसँग उमार्न चाहनुहुन्छ?
- तपाईं सँगै के गर्न चाहनुहुन्छ?

You can grow happiness seeds with your friends too!

Let's Think:

- Who would you like to grow your happiness tree with?
- What would you like to do together?

नोटहरू:

यो कथाले बच्चाहरूलाई आफ्नो अद्वितीय शक्तिहरू सँगै प्रयोग गर्ने आनन्द र "फरक हुनु ठीक छ;

वास्तवमा, फरक हुनु अद्भुत छ" भन्ने विचार सिकाउँछ।

यसले "खुशीको रूख" र "हामी सबै सँगै हुर्कने बीउहरू" को आकर्षक प्रतीकहरू मार्फत "सह-रचनात्मक"

र "कल्याण" जस्ता अवधारणाहरूलाई पनि रमाइलो रूपमा परिचय गराउँछ।

Note:

This story teaches children the joy of using their unique strengths together and the idea that “It’ s okay to be different; in fact, it’ s wonderful to be different.”

It also playfully introduces concepts such as “co-creative” and “wellbeing” through the engaging symbols of the “Tree of Happiness.” and “The seeds that we all grow together.”

खुशीको बीउ रोपौं!

Let's Plant the Seeds of Happiness!

ISBN 978-4-910978-06-2

२०२५, अगस्ट, २३ पहिलो संस्करण

लेखक: टोकी एन्मे, पीएचडी

तस्विर: हिरो

प्रकाशन: सशक्तिकरण अनुसन्धान र शिक्षा मञ्च

मुद्रण: टोकियो दोहो-एङ्गोकाई

2025, August, 23 First Edition

Author: Tokie Anne, PhD

Picture: Hiroe

Publish: Empowerment Research and Education Forum

Printing: Tokyo Doho-Engokai

Let's Plant the Seeds of Happiness!

