

दिनुहोस्

आफ्नो समय, आफ्नो शब्दहरू, आफ्नो उपस्थिति

सिकाइ जारी राख्नुहोस्

नयाँ कुराहरू अनुभव गर्नुहोस्, अवसरहरू देख्नुहोस्, ऑफलाई चकित पार्नुहोस्

क्रियाशिल रहनुहोस्

ऑफले सकने कुरा गर्नुहोस्, ऑफले गरेको कुराको आनन्द लिनुहोस्, आफ्नो मनोभाव बदल्नुहोस्

ध्यान दिनुहोस्

ऑफलाई आनन्द दिने साना साना कुराहरू याद गर्नुहोस्

सम्बन्ध बनाउनुहोस्

कुरा सुन्नुहोस् अनि कुरा गर्नुहोस्, उपस्थित हुनुहोस्, सम्बन्ध रहेको महसुस गर्नुहोस्

Nepali