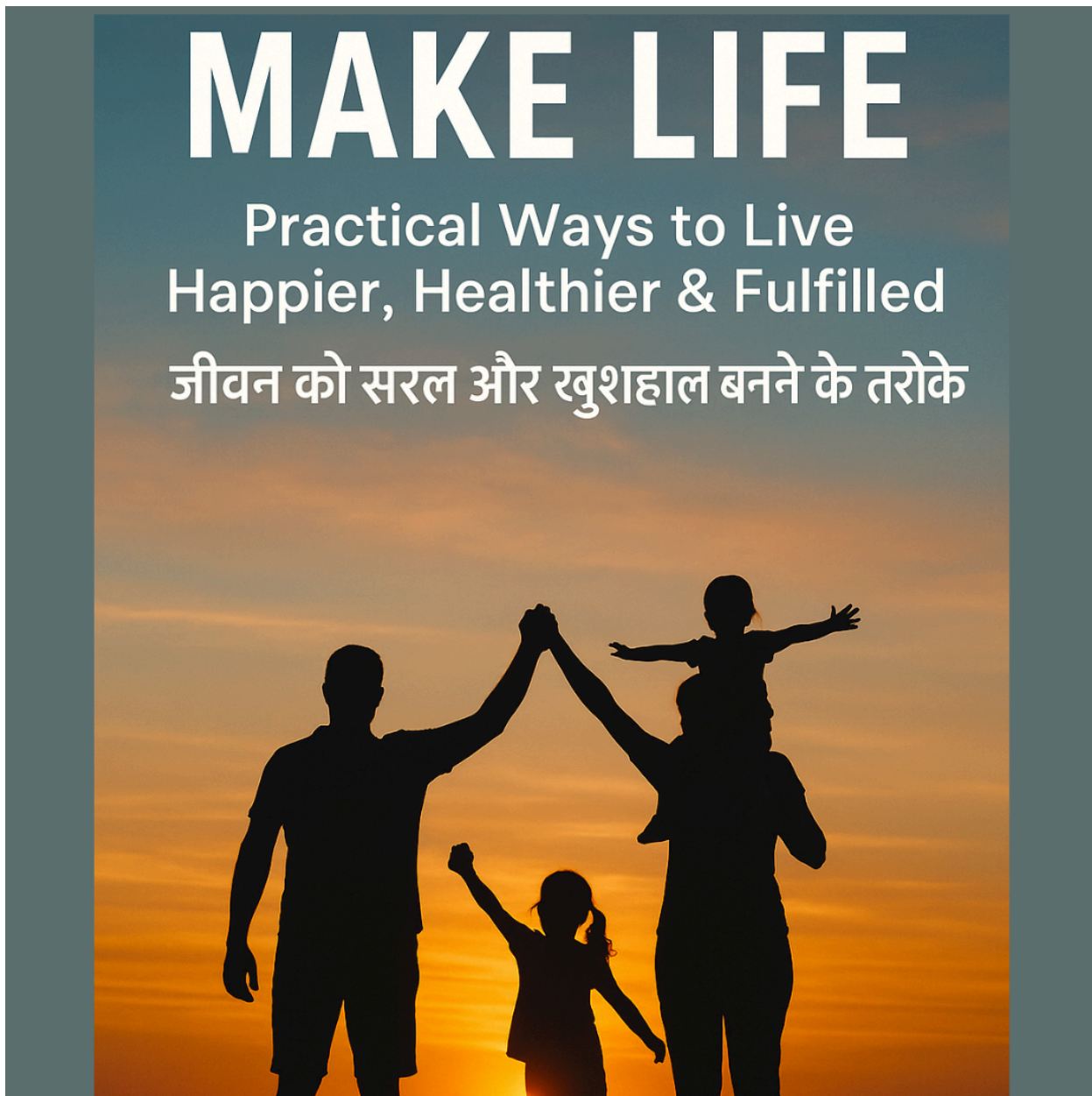


 E-Book: “Make Life” (English + Hindi)

MAKE LIFE

Practical Ways to Live
Happier, Healthier & Fulfilled
जीवन को सरल और खुशहाल बनने के तरीके



☀ Chapter 1: Introduction - Why ‘Make Life’? | प्रस्तावना: क्यों ‘Make Life’?

English:

Life is the most precious gift we have. But often, we complicate it with stress, negativity, and

confusion. This e-book, *Make Life*, is a practical guide to simplify your life, bring back happiness, and achieve personal growth in 2025 and beyond.

Hindi:

जीवन हमारे पास सबसे अनमोल तोहफा है। लेकिन अक्सर हम इसे तनाव, नकारात्मकता और उलझनों से जटिल बना लेते हैं। यह ई-बुक *Make Life* आपके जीवन को सरल बनाने, खुशियां लौटाने और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देने के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका है।

Chapter 2: Know Yourself | खुद को जानें

English:

- Understand your strengths and weaknesses.
- Write a daily journal.
- Spend 10 minutes alone each day to reflect.
- Learn to say NO to things that drain you.

Hindi:

- अपनी ताकत और कमज़ोरियों को जानें।
 - रोज़ाना डायरी लिखें।
 - हर दिन 10 मिनट अकेले बिताएं और आत्म-विश्लेषण करें।
 - उन चीज़ों को 'ना' कहना सीखें, जो आपका समय और ऊर्जा खराब करती हैं।
-

Chapter 3: Build Healthy Habits | अच्छी आदतें बनाएं

English:

Healthy habits shape a healthy life.

- Wake up early.

- Drink enough water.
- Exercise for 30 minutes.
- Eat homemade, fresh food.

Hindi:

अच्छी आदतें एक अच्छा जीवन बनाती हैं।

- सुबह जल्दी उठें।
- भरपूर पानी पिएं।
- रोज़ 30 मिनट व्यायाम करें।
- घर का बना ताजा खाना खाएं।



Chapter 4: Manage Your Money | पैसे का सही प्रबंधन करें

English:

Money is not everything, but good money habits reduce stress:

- Save at least 20% of your income.
- Invest wisely (FD, SIP, gold).
- Avoid unnecessary debts.
- Learn new ways to earn online.

Hindi:

पैसा सब कुछ नहीं है, लेकिन सही पैसे की आदतें तनाव कम करती हैं:

- अपनी आय का कम से कम 20% बचाएं।
- बुद्धिमानी से निवेश करें (FD, SIP, सोना)।
- अनावश्यक कर्ज से बचें।

- ऑनलाइन कमाई के नए तरीके सीखें।
-

❤ Chapter 5: Build Healthy Relationships | रिश्तों को मजबूत बनाएं

English:

Good relationships make life beautiful.

- Spend quality time with family.
- Listen more, argue less.
- Say sorry and forgive quickly.
- Celebrate small moments.

Hindi:

अच्छे रिश्ते जीवन को खूबसूरत बनाते हैं।

- परिवार के साथ अच्छा समय बिताएं।
 - ज्यादा सुनें, कम बहस करें।
 - जल्दी माफी मांगें और माफ करें।
 - छोटे-छोटे पलों को सेलिब्रेट करें।
-

🧘 Chapter 6: Mental Health & Inner Peace | मानसिक स्वास्थ्य और शांति

English:

- Meditate daily for 5-10 minutes.
- Limit social media time.

- Spend time in nature.
- Read good books.

Hindi:

- रोज़ 5-10 मिनट ध्यान करें।
 - सोशल मीडिया पर कम समय बिताएं।
 - प्रकृति के करीब जाएं।
 - अच्छी किताबें पढ़ें।
-



Chapter 7: Stay Motivated | प्रेरित रहें

English:

- Set small goals every month.
- Celebrate each achievement.
- Learn from failure, never fear it.
- Surround yourself with positive people.

Hindi:

- हर महीने छोटे लक्ष्य तय करें।
 - हर सफलता का जश्न मनाएं।
 - असफलता से सीखें, डरें नहीं।
 - सकारात्मक लोगों के बीच रहें।
-

Chapter 8: Help Others & Spread Positivity | दूसरों की मदद करें और सकारात्मकता फैलाएं

English:

- Volunteer or help a needy person.
- Teach something you know.
- Smile often, kindness costs nothing.

Hindi:

- किसी जरूरतमंद की मदद करें।
 - अपनी जानकारी दूसरों को सिखाएं।
 - अक्सर मुस्कुराएं, दया मुफ्त है।
-

Chapter 9: Be Consistent | निरंतरता बनाए रखें

English:

Big changes come with small consistent steps:

- Be patient.
- Don't give up easily.
- Track your progress weekly.

Hindi:

बड़े बदलाव छोटे-छोटे निरंतर कदमों से आते हैं:

- धैर्य रखें।
- जल्दी हार न मानें।
- अपनी प्रगति साप्ताहिक जांचें।



Chapter 10: Conclusion - Your Life, Your Creation |

निष्कर्ष: आपका जीवन, आपकी रचना

English:

Remember, your life is your creation. With simple daily actions and a positive mindset, you can truly 'Make Life' better, richer and more meaningful. This is your time to shine!

Hindi:

याद रखें, आपका जीवन आपकी रचना है। छोटे-छोटे अच्छे कार्यों और सकारात्मक सोच से आप सच में 'Make Life' को बेहतर, समृद्ध और अर्थपूर्ण बना सकते हैं। यह आपका समय है चमकने का!

MAKE LIFE

Practical Ways to Live
Happier, Healthier & Fulfilled
जीवन को सरल और खुशहाल बनने के तरीके

