

कार्यक्षमता, उद्देश्यका लागि समय बचत, नेपालमा प्रविधि

समय नवीकरणीय छैन। कार्यहरू स्वचालित गर्न,
भाषा अनुवाद, विवरण खोजी, चित्र निर्माण आदि
कार्यका लागि एआई (Gemini, Grok, ChatGPT)
प्रयोग गर्छु, जसले मलाई Explore Ikigai
Campaign—बसन्तको विरासत—मा मेरो ऊर्जा
केन्द्रित गर्न अनुमति दिन्छ।

एआईले उद्देश्यलाई तीव्र बनाउँछ। तपाईंको इकिगाईका लागि
एआईले कुन काम गर्न सक्छ?

↓ सविस्तार बर्णन PDF + Join Community ↓

Efficiency, Time-Saving for Purpose, Tech in Nepal

Time is non-renewable. As a researcher and
author, I use AI (Gemini, Grok, ChatGPT) to
automate tasks, translate, search content,
image generation, and so on, allowing me to
focus my energy on the Explore Ikigai Campaign
—the legacy of Basanta.

AI accelerates purpose. What routine work can AI
do for your Ikigai?

↓ Full Article PDF + Join Community ↓

शुभ-प्रभात सबै ऊर्जावान र इकिगाई (Ikigai) खोजकर्ताहरूलाई!

तल दिइएका केही उपयोगी लिङ्कहरू हेर्नुहोस् :

आजको ब्लगको पूरा PDF फाइल :

<https://exploreikigai.com/nep-science-blogs>

हालै प्रकाशित Amazon eBooks का निःशुल्क PDF प्राप्त गर्न लिङ्क :

<https://chat.whatsapp.com/HS0Ynlre1iU02oqcMHVtu3>

आन्तरिक दृढता, आन्द्रा-दिमाग अक्ष (Gut–Brain Axis), अदृश्य माइक्रोवायोममा भरोसा

आन्तरिक दृढता, आन्द्रा-दिमाग अक्ष (Gut–Brain Axis), अदृश्य मार्गमा भरोसा

शोक भनेको सूजन (inflammation) हो। इकिगाई को स्पष्टता पाउन, मूल जरोलाई निको पार्ने पर्छ।
आन्द्रा-दिमाग धुरी ले पुष्टि गर्दछ: मानसिक बल
सूक्ष्मजीव (अदृश्य मार्ग) को तालमेलबाट सुरु हुन्छ।

मेरो पुस्तकले भित्रको अदृश्यमा विश्वास गर्नु ले कसरी
स्थायी विरासतको लागि आवश्यक उत्थानशीलता निर्माण
गर्छ भनेर देखाउँछ। आफ्नो उद्देश्यलाई ठीक पार्नुहोस्:
<https://www.amazon.com/dp/B0G2CK4HB3>

↓ सविस्तार बर्णन PDF + Join Community ↓

Good morning All energetic and Ikigai seekers!

Here are some useful links to follow:

Full PDF file for today's Blog:

<https://exploreikigai.com/science-blogs>

Link to get free PDFs of recently published Amazon eBooks:

<https://chat.whatsapp.com/HS0Ynlre1iU02oqcMHVtu3>

Internal resilience, Gut-Brain Axis, Trusting the invisible path

Internal resilience, Gut-Brain Axis, Trusting the invisible path

Grief is inflammation. To find the clarity for Ikigai, you must heal the core. The Gut-Brain Axis confirms it: mental fortitude starts with microbial harmony.

My book shows how Trusting the Invisible within builds the resilience needed for lasting legacy. Heal your purpose:

<https://www.amazon.com/dp/B0G2CK4HB3>

↓ Full Article PDF + Join Community ↓

शुभ-प्रभात सबै ऊर्जावान र इकिगाई (Ikigai) खोजकर्ताहरूलाई!

तल दिइएका केही उपयोगी लिङ्कहरू हेर्नुहोस् :

आजको ब्लगको पूरा PDF फाइल :

<https://exploreikigai.com/nep-science-blogs>

हालै प्रकाशित Amazon eBooks का निःशुल्क PDF प्राप्त गर्न लिङ्क :

<https://chat.whatsapp.com/HS0Ynlre1iU02oqcMHVtu3>

Internal resilience, Gut-Brain Axis, Trusting the invisible path

जीवनको अस्तव्यस्तता पछिको नियन्त्रण, अनुशासन र स्पष्टता

मेरो संसार शोकले चकनाचुर पार्यो ।

मेरो इकिनाइ (Ikigai) फेला पार्न मलाई नियन्त्रण आवश्यक थियो।

उपवास त्यही सचेत अनुशासन हो, जसले मनका लागि “हार्ड रिसेट” प्रदान गर्छ।

यही प्रक्रियाले उद्देश्य पुनः निर्माण गर्न आवश्यक स्पष्टता दिन्छ:

<https://www.amazon.com/dp/B0FWXBQSJP>

↓ सविस्तार बर्णन PDF + Join Community ↓

Good morning All energetic and Ikigai seekers!

Here are some useful links to follow:

Full PDF file for today's Blog:

<https://exploreikigai.com/science-blogs>

Link to get free PDFs of recently published Amazon eBooks:

<https://chat.whatsapp.com/HS0Ynlre1iU02oqcMHVtu3>

Control, Discipline, and Clarity after chaos

**Grief shattered my world. To find my Ikigai,
I needed control. Fasting is the deliberate
discipline that provides the "Hard Reset"
for the mind, enabling the necessary clarity
to rebuild purpose.**

This isn't a diet; it's the foundation for resilience.

Start your Hard Reset: [Link to Book:

<https://www.amazon.com/dp/B0FWXBQSJP>]

↓ Full Article PDF + Join Community ↓

My research on Ikigai became deeply personal after the loss of Basanta (forever 27).
Now, it is a mission. The **Explore Ikigai Campaign** is dedicated to providing a structured roadmap—blending ancient wisdom and modern science—to help others find profound purpose, even after a devastating crisis. **exploreikigai.com** is the hub where you can begin your journey to transform loss into a lasting legacy. Join the movement. #ExploreIkigai #Leadership #PurposeDriven #Legacy

**My research on Ikigai became deeply
personal after the loss of Basanta
(forever 27)**

**Now, it is a mission. The Explore Ikigai
Campaign is dedicated to providing a
structured roadmap—blending ancient
wisdom and modern science—to help others
find profound purpose, even after a
devastating crisis.**

**exploreikigai.com is the hub where you can begin
your journey to transform loss into a lasting legacy.
Join the movement.**

↓ Full Article PDF + Join Community ↓

छोरा बसन्त (सदावहार २७) लाई गुमाएपछि, इकिगाई (Ikigai) माथिको मेरो अनुसन्धान मेरो व्यक्तिगत अभियान बन्यो। Explore Ikigai Campaign एउटा यस्तो मिशन हो, जसले गहिरो सङ्कटपछि पनि अर्थपूर्ण उद्देश्य खोज्न चाहनेहरूलाई प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको संयोजनबाट बनेको संरचनात्मक मार्गचित्र प्रदान गर्दछ। तपाईंको शोकलाई दिगो विरासतमा बदल्ने यात्रा सुरु गर्नको लागि www.exploreikigai.com मा जानुहोस्। #इकिगाई #नेपाल #उद्देश्य #नेतृत्व

**छोरा बसन्त (सदावहार २७) लाई गुमाएपछि,
इकिगाई (Ikigai) माथिको मेरो अनुसन्धान
मेरो व्यक्तिगत अभियान बन्यो**

**Explore Ikigai Campaign एउटा यस्तो मिशन हो,
जसले गहिरो सङ्कटपछि पनि अर्थपूर्ण उद्देश्य खोज्न
चाहनेहरूलाई प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको
संयोजनबाट बनेको संरचनात्मक मार्गचित्र प्रदान गर्दछ**

**तपाईंको शोकलाई दिगो विरासतमा बदल्ने यात्रा सुरु गर्नको
लागि www.exploreikigai.com मा जानुहोस्।**

↓ सविस्तार बर्णन PDF + Join Community ↓

How to Heal a Shattered Heart?

START WALKING. Pilgrimage is a powerful, universal ritual that helps us integrate grief instead of avoiding it. By giving ourselves a break from the ordinary, we create space for inner transformation and find a renewed sense of purpose after loss.

The science and personal journey is well shared in this eBook:

Pilgrimage for Remembrance

Find your path forward!

<https://www.amazon.com/dp/B0G4926548>

↓ Full Article PDF + Join Community ↓

ढुटेको मनलाई कसरी ठीक पार्ने?

तीर्थयात्रामा निस्कनु होस् !

तीर्थयात्रा एउटा शक्तिशाली र विश्वव्यापी संस्कार हो जसले दुःखबाट भाग्नको सट्टा त्यसलाई आफूभित्र समाहित गर्न मद्दत गर्छ । सामान्य जीवनबाट एकछिन टाढा भएर हामी आफैलाई अवसर दिन्छौं, जसले भित्री परिवर्तनका लागि ठाउँ बनाउँछ र हानि-पछिको जीवनमा नयाँ उद्देश्य पत्ता लगाउँछ ।

हालै अमेजनमा प्रकाशित इबुक Pilgrimage for Remembrance: Finding Ikigai after Loss मा विज्ञान र व्यक्तिगत यात्रा दुवै समेटिएको छ ।

आफ्नो यात्रा अघि बढाउनुहोस्:

<https://www.amazon.com/dp/B0G4926548>

↓ सविस्तार बर्णन PDF + Join Community ↓

From Text to Film: Your Stories Can Now Be Movies!

The latest AI breakthrough turns simple descriptions into stunning video clips, changing who can become a filmmaker. This is the moment for Nepali storytellers to reach a global audience without huge budgets.

The future of creativity is open. Apply & Share this with an artist!

↓ [Full article \(PDF\) + Join Community](#) ↓

टेक्स्टबाट फिल्म: तपाईंको कथा अब चलचित्र बन्न सक्छ!

नयाँ ए.आई. प्रविधिले साधारण वर्णनलाई पनि उत्कृष्ट भिडियो क्लिपमा बदल्न सक्छ। ठूलो बजेट बिना पनि नेपाली कथाकारहरूले अब विश्वव्यापी दर्शकमा पुग्न सक्छन्।

सृजनशीलताको भविष्य यही हो

↓ [सविस्तार वर्णन PDF + Join Community](#) ↓

Did you know your “Second Brain” controls your mood?

The gut-brain axis is real! From fighting illness to boosting energy, improving your microbiome is the easiest path to better family health.

A detail scientific plan is in this eBook, recently published on Amazon.

**Protect your family's immunity:
TRUSTING THE INVISIBLE....
(ASIN: B0G2CK4HB3)**

↓ Free PDF + Join Community ↓

के तपाईंलाई थाहा छ तपाईंको “दोस्रो मस्तिष्क”ले मुड नियन्त्रण गर्छ?

आन्द्रा-मस्तिष्क सम्बन्ध वास्तविक हो! रोगसँग लड्नदेखि ऊर्जा बढाउनसम्म — आफ्नो माइक्रोबायोम सुधारनु परिवारको स्वास्थ्यका लागि सबैभन्दा सजिलो बाटो हो। यो भर्खरै अमेजनमा प्रकाशित ई-बुकमा पूरा वैज्ञानिक योजना छ।

**परिवारको रोग प्रतिरोध शक्ति जोगाउनुहोस्:
TRUSTING THE INVISIBLE...
(ASIN: B0G2CK4HB3)**

↓ Free PDF + Join Community ↓

