

डॉ. मालिनी सबा



डॉ. मालिनी सबा एक जानी मानी मनोवैज्ञानिक (Psychologist) हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को रोजमर्रा की बातचीत का हिस्सा बनाने में यकीन रखती हैं। काउंसलिंग से लेकर पॉडकास्ट, लेखों और सोशल मीडिया पोस्ट तक, वे हर माध्यम से लोगों की आम परेशानियों पर बात करती हैं ताकि जानकारी सिर्फ सुनने तक न रहे, बल्कि असल जिंदगी में भी काम आए। महिलाओं के सशक्तिकरण को उन्होंने अपने जीवन का मिशन बना रखा है। पिछले 32 सालों से ज्यादा वक्त से वे महिलाओं को उनके डर से उबारने, आत्मविश्वास देने और उनकी असली क्षमता को पहचानने में मदद कर रही हैं। उनका मानना है कि जब लोग खुद पर यकीन करना सीख जाते हैं, तभी वे सच में सेहतमंद और संतुष्ट जीवन जी पाते हैं।

VERIFIED ARTICLES

AUTHORED ARTICLES



लाइफ टाइम सुखी कैसे रहें?

इन 5 आदतों के बिना जीवनभर खुश नहीं रह सकते आप, बाद में रहेगा सिर्फ पछतावा

Habits to Guard Your Peace: हर कोई अपनी लाइफ को शांति से जीना चाहता है, लेकिन कुछ चीजें खलल डाने का काम करती हैं। ऐसे में आप इन 6 आदतों को अपनाकर अपना सुख-चैन और खुशी को बरकरार रख सकते हैं वो भी बिना किसी पछतावे के।

LATEST ARTICLES



How to Guard Your Peace: हर कोई अपनी लाइफ को शांति से जीना चाहता है, लेकिन कुछ चीजें खलल डाने का काम करती हैं। ऐसे में आप इन 6 आदतों को अपनाकर अपना सुख-चैन और खुशी को बरकरार रख सकते हैं वो भी बिना किसी पछतावे के।



How to Guard Your Peace: हर कोई अपनी लाइफ को शांति से जीना चाहता है, लेकिन कुछ चीजें खलल डाने का काम करती हैं। ऐसे में आप इन 6 आदतों को अपनाकर अपना सुख-चैन और खुशी को बरकरार रख सकते हैं वो भी बिना किसी पछतावे के।

