



**என்.ஜி.எம். கல்லூரி**  
பொள்ளாச்சி



# தனிமனித விழுமியங்கள்

PHYSICAL FITNESS • MENTAL ALERTNESS • EMOTIONAL STABILITY • SPIRITUAL AWAKENING



மனிதவள மாண்புத் துறை

## பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. மனிதவள மாண்பின் அவசியம் ...	7
2. மனித வாழ்வின் நோக்கமும், தத்துவமும் ...	12
3. எண்ணம் ஆராய்தல் ...	22
4. ஆசை கீரமைத்தல் ...	30
5. பண்பாட்டுக் கல்வி ...	38
6. கவலை ஒழித்தல் ...	44
7. தன்னிலை அறிதல் ...	55
8. காயகல்ப பயிற்சி ...	63
9. தவங்கள் - I ...	80
10. உடல்நல மேம்பாடு ...	80

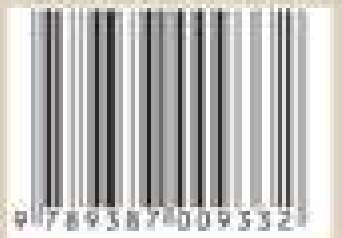


"Teach yourself; teach everyone his real nature; call upon the sleeping soul and see how it awakes. Power will come, glory will come, goodness will come, purity will come and everything that is excellent will come, when this sleeping soul is roused to self - conscious activity."

- Swami Vivekananda.



ISBN 978-93-87009-33-2



**என்.ஜி.எம். கல்லூரி**  
பொள்ளாச்சி