

အမှာစကား

၁။ စိတ်ချမ်းသာခြင်းအနုပညာ..... ၁၀

၂။ စိတ်ချမ်းသာစရာလား...စိတ်ဆင်းရဲစရာလား..... ၁၃

၃။ အပေါ်ယံအကာနဲ့ အတွင်းအနှစ်..... ၁၆

၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တည့်တည့်ကြည့်..... ၁၈

၅။ မိဘဆင်းရဲပေမဲ့ စိတ်ချမ်းသာရပါတယ်..... ၂၀

၆။ စိတ်ခံစားမှုကို နားလည်ခြင်း..... ၂၂

၇။ အရေးပေါ်အတွက် အရန်..... ၂၄

၈။ ပကတိစိတ်..... ၂၈

၉။ ဘာကြောင့်သည်းခံနိုင်ကြသလဲ..... ၃၂

၁၀။ သည်းခံခြင်းဆိုတာ..... ၃၇

၁၁။ အတွင်းဓာတ်ခံ ကြည်နူးစိတ်..... ၄၁

၁၂။ တစ်ခုခုလုပ်နေခြင်း နိယာမ..... ၄၆

၁၃။ မပျက်ကွက်တဲ့သဘာဝတရား..... ၅၁

၁၄။ တန်ဖိုးကြီးသော အခမဲ့များ..... ၅၄

၁၅။ စိတ်ချမ်းသာပါတယ်..... ၅၈

၁၆။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကောင်းတယ်ဆိုတာ..... ၆၃

၁၇။ ကိုယ့်တာဝန်...သူ့တာဝန်..... ၆၈

၁၈။ လက်တစ်ကမ်းက စည်းစိမ်..... ၇၂

၁၉။ စိတ်ရာသီဥတု..... ၇၅

၂၀။ သီချင်းတွေထဲက စိတ်သက်သာရာ..... ၇၈

၂၁။ မနက်ဖြန်မှာသာ အသက်ရှင်လျက်မရှိတော့ဘူးဆိုရင်..... ၈၁

၂၂။ ကြိုပြင်ဆင်ထားတဲ့စိတ်..... ၈၅

၂၃။ နှစ်ခုထဲက တစ်ခုပဲရမယ်..... ၈၉

၂၄။ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပတ်သက်မှု..... ၉၄

၂၅။ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုကို သိခြင်း..... ၁၀၀

၂၆။ တာဝန်ယူနိုင်မှုနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု..... ၁၀၄

၂၇။ မတတ်သာတဲ့အပိုင်းကို နားလည်ခြင်း..... ၁၀၇

၂၈။ မိတ်ဆွေလိုသာ ပြန်ဆုံပါ..... ၁၁၀

၂၉။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းစွာသိခြင်း..... ၁၁၂

၃၀။ သိသလောက်မပြောဖြစ်တဲ့အခါ..... ၁၁၆

၃၁။ ငွေရဖို့တစ်ခုတည်းလား..... ၁၁၈

၃၂။ မိတ်ကောင်းရှိမှ ချမ်းသာရ..... ၁၂၁

၃၃။ Wait Time တွေကို ဘယ်လိုသုံးသလဲ..... ၁၂၄

၃၄။ အမြဲစိတ်ချမ်းသာချင်ရင်..... ၁၂၇

၃၅။ အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ ဝန်ပိခြင်း..... ၁၃၀

၃၆။ အချစ်နွဲ့ထဲမှာ မနစ်ပါစေနဲ့..... ၁၃၃

၃၇။ လက်ရှိထက် ပိုသာအောင် ကြိုးစားလို့ရပါတယ်..... ၁၃၅

၃၈။ အကန့်နဲ့ထားပြီး ရှင်သန်ပါ..... ၁၃၇

၃၉။ မသိမသာ စွဲလမ်းနေမှုများ..... ၁၄၀

၄၀။ စိတ်ချမ်းသာမှု အဆင့်(၃)ဆင့်..... ၁၄၂

၄၁။ ပြဿနာဖြစ်တဲ့အခါ..... ၁၄၅

၄၂။ အပ်နဲ့ထွင်းရမဲ့နေရာမှာ ပုဆိန်နဲ့မပေါက်ရစေနဲ့ ၁၄၉

၄၃။ ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင် မပြီးနိုင်..... ၁၅၂

၄၄။ မလိုအပ်ဘဲ အကောင်းအဆိုး မဝေဖန်မိပါစေနဲ့..... ၁၅၄

၄၅။ ဒီနေ့ကိုယ်ဟာ အားရှိပါစေ..... ၁၅၇

၄၆။ စိတ်ကို အနားပေးကြည့်ပါ..... ၁၅၉

၄၇။ စိတ်ချမ်းသာစွာ ရှင်သန်နိုင်ဖို့..... ၁၆၂

၄၈။ ကိုယ့်ကို တိုးတက်စေမဲ့အရာမှာ သာယာပါ..... ၁၆၅

၄၉။ အရေးကြီးတာ အရင်လုပ်..... ၁၆၇

၅၀။ နေ့စဉ်၊ လစဉ်၊ နှစ်စဉ် အစီအစဉ်သစ်တစ်ခုစီ ရှိပါ..... ၁၆၉

၅၁။ ဘဝနိဂုံးမှာ ကောင်းမှုရှိမှ ချမ်းသာရ..... ၁၇၁

နိဂုံးချုပ်စကား