

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ
ပိတ်ဆက်စကား

အခန်း - ၁

သတိရှိတယ် (Mindfulness) ဆိုတာ ဘာလဲ ၁

အခန်း - ၂

ခန္ဓာကိုယ်ကို နားစွင့်ခြင်း ၃၉

အခန်း - ၃

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာဖို့ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ၇၃

အခန်း - ၄

အဆက်အသွယ်လုပ်ပါ ၉၇

အခန်း - ၅

သင့်လေထီး သင်ကိုယ်တိုင်ရက်လုပ်ခြင်း ၁၂၇

အခန်း - ၆

ခက်ခဲတဲ့ ခံစားမှုတွေနဲ့အတူ နေထိုင်ခြင်း ၁၅၉

နောက်တစ်ဆင့် ဘယ်ကိုသွားမလဲ ၁၈၅