

# မာတိကာ

၅

မိတ်ဆက်ကောင်း

အပြုသဘော တွေးတောနည်းကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

၆

အဓိကကျသော သဘောထားများကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုပ်ကိုင်နားလည်ခြင်း

၁၀

အရိပ်လက္ခဏာများကို သတိပြုမိခြင်း

၁၄

ချဉ်းကပ်ပုံ ချဉ်းကပ်နည်းကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ လေ့လာခြင်း

၁၈

သင် မည်မျှလောက်အထိ အပြုသဘောဆောင်သနည်း။

အပြုသဘောကို လေ့လာသင်ယူခြင်း

၂၃

သင်၏အတွေးများကို စိန်ခေါ်ခြင်း

၃၀

သင်၏စိတ်ကူးပုံရိပ်များကို ပြောင်းလဲပစ်ခြင်း



၃၆

အပြုသဘောဆောင်သည့် စကားအသုံးအနှုန်းကို သုံးစွဲခြင်း

၄၀

သင်၏ယုံကြည်မှုများကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်ခြင်း

၅၀

မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုအား တည်ဆောက်ခြင်း

၅၅

အပြုသဘောဆောင်သည့် အမူအရာများကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်း



သင်၏အလားအလာများကို ပြည့်ဆည်းပေးခြင်း

၆၀

စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို အသုံးပြုခြင်း

၆၅

သင်၏ခံစားမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

၇၅

အကောင်းမြင်မှုကို ပန်တီးခြင်း

၈၁

အားရကျေနပ်မှုအနေအထားကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေခြင်း

၉၆

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း

၉၁

ပန်းတိုင်များကို သတ်မှတ်ခြင်း

၉၆

ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

အပြုသဘောဆောင်သည့် ဘဝတွင်နေထိုင်ခြင်း

၁၀၁

အပြုသဘောဆောင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပန်တီးတည်ဆောက်ခြင်း

၁၀၄

အပြုသဘောဆောင်မှုအတွက် ကျန်းမာအောင်နေထိုင်ခြင်း

၁၁၄

ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးများကို ထူထောင်ခြင်း

၁၂၃

နလုံးသားအစစ်နှင့် ချစ်ခင်ခြင်း

၁၃၃

ခွန်အားအပြည့်အဝ အလုပ်လုပ်ခြင်း

၁၃၇

တစ်နေ့ချင်း နိုင်နင်းစွာကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်

၁၄၃

ဘဝ၏ဖြစ်ရပ်များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

၁၄၈

မှန်ကန်သောသဘောထားရပ်တည်ချက်နှင့် အိုမင်းလာစေခြင်း

၁၅၃

ယခုအချိန်တွင် သင်မည်မျှအထိ အပြုသဘောဆောင် ပြီးနည်း

၁၅၈

မူရင်းတရားဆရာမနှင့် ဝင်လျဉ်း၍

