

မာတိကာ

၁။	မိမိကိုယ်သာ ကိုးကွယ်ရာ	၁
၂။	တိကျတဲ့ ရည်မှန်းချက်	၅
၃။	ယုံကြည်မှု	၁၀
၄။	စုပေါင်း ထမ်းဆောင် အားလုံးအောင်	၁၄
၅။	လိုအင်ဆန္ဒ	၁၈
၆။	ထက်သန်တဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အား	၂၁
၇။	တိကျတဲ့ တွေးခေါ်ကြံဆမှု	၂၅
၈။	ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ချုပ်တည်းမှု	၂၉
၉။	တီထွင်ကြံဆ ဦးဆောင်ကြ	၃၃
၁၀။	ကောင်းကျိုးမပေးတဲ့ ကြောက်လန့်စိတ်	၃၉
၁၁။	ကြံရွယ်တိုင်းလည်း ဖြစ်စေရမယ်	၄၃
၁၂။	အာရုံစူးစိုက်ခြင်း	၄၇
၁၃။	ဖော်ဖော်ရွေရွေ ပြေပြေလည်လည်	၅၂
၁၄။	ရှာဖွေစုဆောင်း သူဌေးလောင်း	၅၅
၁၅။	စက်ခေါင်းတွဲနဲ့ တူတဲ့လူ	၅၉
၁၆။	အခွင့်အလမ်း	၆၁
၁၇။	ကိုယ်ချင်းစာနာ ခွင့်လွှတ်ပါ	၆၅
၁၈။	ဝေဖြာတဲ့ စေတနာ	၆၉
၁၉။	အဖိုးအတန်ဆုံး ရတနာ (သို့မဟုတ်) အချိန်	၇၂
၂၀။	လုပ်သမျှတွေ ပြီးစေဖို့	၇၅
၂၁။	စိတ်ကူးကို မိအောင်ရေး	၇၇
၂၂။	မှတ်မှတ်သားသား စဉ်းစဉ်းစားစား	၇၉
၂၃။	ငွေကိုဆောင် အောင်ရမည်	၈၁
၂၄။	အစလည်းကောင်း အနှောင်းလည်းသေချာ	၈၆

၂၅။	လျှင်လျှင်မြန်မြန် အောင်မြင်ချင်ရင်	၉၀
၂၆။	ကိုယ့်ဘက်ပါစေမယ့် နည်းကောင်း ၁၂ခု	၉၃
၂၇။	အရှုံးထဲက အမြတ်	၉၅
၂၈။	အောင်မြင် ကျော်ကြား ကြီးပွား ချမ်းသာ နည်း ၉-ဖြာ	၉၈