

မာတိကာ

၁။	ကိုယ်ပိုင်အမှတ်တံဆိပ်	၁
၂။	အရည်အချင်းရှိတိုင်း အရည်အသွေးမမြင့်ပါ	..၁၁
၃။	ကိုယ်သည်သာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ဇာတ်ဆောင်ပါ	၂၀
၄။	ချိုသာပြီး နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ အမျိုးသမီးတိုင်းကို လူတွေမငြင်းပါ	၃၂
၅။	ရသခံစားမှုသည် ဈေးကြီးပေးဝယ်လို့မရ	၄၀
၆။	အထက်တန်းစားစိတ်ဓာတ်ကိုပျိုးထောင်ဖို့မမေ့ပါနဲ့	၄၈
၇။	အသေးအဖွဲ့တွေမှာ အာရုံမစိုက်ပါနဲ့ Bigger Picture ကိုမြင်အောင်ကြည့်ပါ	၅၆
၈။	ငွေရှာတတ်ဖို့ထက် ငွေသုံးတတ်ဖို့ ပိုလိုပါတယ်	၆၂
၉။	ကိုယ့်အိမ်မက်အပေါ် ကိုယ်သစ္စာရှိပါ	၇၀
၁၀။	The Art of Pause Technique (ဆိုင်းငံ့ခြင်းအနုပညာ)	၇၈
၁၁။	Fear (အကြောက်တရားကို ကိုင်တွယ်ခြင်း)	၈၅
၁၂။	မိမိကိုယ်ကို မင်းသမီးတစ်ပါးလိုဆက်ဆံပါ	၉၃
၁၃။	ကျန်းမာလှပခြင်းအတွက် ဖြတ်လမ်းမရှိ	၁၀၁
၁၄။	Resilience (ဒဏ်ခံနိုင်မှု) ရှိခြင်းနဲ့ And Moving Forward (ရှေ့ဆက် ဆက်လက်သွားခြင်း)	၁၀၈
၁၅။	စိတ်အားထက်သန်မှုဟာ တစ်နှစ်ပတ်လုံးတော့ လေဟုန်မစီးနိုင်ပါဘူး သို့သော် တစ်ခုခုလိုချင်တဲ့သူဟာ တစ်ခုခုတော့ အမြဲလုပ်နေမှာပါ	၁၁၈
၁၆။	ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာမဆို Calm (တည်ငြိမ်မှု) ရှိရှိနေထိုင်ပါ Desperate (အရူးအမူး) ဖြစ်ပြီး ပျာယာခတ်မပြပါနဲ့	၁၂၄

၁၇။	Expectations (မျှော်လင့်ချက်များ) And Rejections (ငြင်းပယ်ခြင်းများ)	၁၃၂
၁၈။	ကိုယ်ကမှ ကိုယ့်လူပါ	၁၄၀