

◆ **Happy Mindset** (ပျော်ရွှင်သောစိတ်ထား)

- စာအုပ်လေးအတွက် အမှာစာ
- ၁။ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ဆိုးစရာတွေကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ ခေါင်းထဲ ထည့်ထားမှာလဲ
- ၂။ စိတ်ပျော်ရွှင်ချင်ရင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် **Mindset** များ
- ၃။ ကျရှုံးခြင်းကနေ ရတဲ့ သင်ခန်းစာ
- ၄။ အသေးအဖွဲ့လေးတွေကအစ လိုက်ပြီး စိတ်ညစ်ခံနေမှာလား
- ၅။ **Mental Support** ပေးနိုင်တဲ့သူတွေနဲ့ နီးကပ်စွာ နေပါ
- ၆။ လက်ရှိအချိန်ကစပြီး ပျော်ရွှင်အောင် နေထိုင်ကြည့်ပါ

- ၇။ ကိုယ့်ကို ဖြိုချ တိုက်ခိုက်ချင်တဲ့သူတွေနဲ့ တွေ့လာတဲ့အချိန် . . .
- ၈။ စိတ်ဓာတ်ကျနေရင် ဖတ်ကြည့်ဖို့အတွက် နည်းလမ်း (၅) သွယ်
- ၉။ စိတ်ကလေးကို ကြည်နေအောင်ထားပါ
- ၁၀။ ပျော်ရွှင်ခြင်း အစစ်အမှန် ဆိုသည်မှာ
- ၁၁။ အလိုမပြည့်တဲ့ ခွက်
- ၁၂။ ပျော်ရွှင်စေသော **Mindset**
- ၁၃။ ဒီနေ့တစ်နေ့ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် နေထိုင်ကြည့်မယ်
- ၁၄။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ရှိတယ်
- ၁၅။ **Give up** လုပ်တော့မယ်ကြံတိုင်း ဒီစာလေး ဖတ်ပါ။

- ၁၆။ **Self-care** လုပ်ကြရအောင်
- ၁၇။ ပျော်ရွှင်ခြင်း **Expired date**
- ၁၈။ ဘဝထဲက စွန့်လွှတ်ပစ်ရမဲ့သူများ . . .
- ၁၉။ အတွေးတွေ လွန်နေတတ်တာကို ကာကွယ်ပါ
- ၂၀။ စကားလုံးတွေကို သတိထားပါ
- ၂၁။ အသည်းကွဲနေသူများ ဖတ်ရန်အတွက်
- ၂၂။ **No** ပြောဖို့ အားမနာပါနဲ့
- ၂၃။ စိတ်အကြည်ဓာတ် ပျက်စေသူများအကြောင်း
- ၂၄။ ယင်ကောင်တစ်ကောင်ရဲ့ ဥပမာ

၅၂  
၅၄  
၅၇  
၆၆  
၆၉  
၇၂  
၇၉  
၈၂  
၈၅