

## မာတိကာ

---

- Randy's အမှာစာ	၅
✦ Law of Attraction... ညှိအားနိယာမ...	၇
✦ ကံဆိုတာ ရွေးချယ်အာရုံစိုက်မှု...	၁၁
✦ ရည်ရွယ်ချက်... စိတ်ကောင်းစေတနာ...	၁၇
✦ လူတော် လူကောင်း...	၂၁
✦ မိမိကိုယ် မိမိ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ...	၂၅
✦ အောင်မြင်မှုအတွက် EQ...	၂၉
✦ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ AQ...	၃၅
✦ ကျွန်တော်တို့ ထိန်းချုပ်လို့ ရတာနဲ့ မရတာ...	၃၉
✦ Self-Drive & Motivation... တွန်းအား...	၄၃
✦ Procrastination... အချိန်ဆွဲခြင်း...	၄၇
✦ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ တည်ဆောက်ခြင်း...	၅၁
✦ First Impression...	၅၅
✦ ကိုယ် ဘယ်လိုအရည်အသွေးရှိလဲ...	၆၁
✦ Affirmation... အတည်ပြုပြောကြားခြင်း...	၆၅
✦ ငယ်ဘဝ စိတ်ဒဏ်ရာ...	၇၁

✦ Inner Child...	၇၅
✦ Overthinking... အတွေးလွန်ခြင်း...	၇၉
✦ စစ်မှန်တဲ့ မိတ်ဆွေလား... Toxic Friend လား...	၈၃
✦ တန်ဖိုးသိမှ တန်ဖိုးရှိတာ...	၈၉
✦ Self-Worth... မိမိ၏ အဖိုးထိုက်တန်မှု...	၉၃
✦ Self-Love Languages & Self-Care...	၉၇
✦ Trust Issue... ယုံကြည်မှုပြဿနာ...	၁၀၁
✦ ဒေါသစိတ်...	၁၀၅
✦ Forgiveness... ခွင့်လွှတ်ခြင်း...	၁၀၉
✦ အချစ်နှင့် မေတ္တာတရား...	၁၁၃
✦ Attitude of Gratitude... ကျေးဇူးတင်တတ်ခြင်း...	၁၁၇
✦ အနားယူခြင်း (၇) မျိုး...	၁၂၁
✦ Meditation... တရားထိုင်ခြင်း...	၁၂၅
✦ Reset, Readjust, Refocus & Restart...	၁၂၉
✦ ပျော်ရွှင်အောင်မြင်တဲ့ ဘဝတစ်ခုဖန်တီးခြင်း...	၁၃၃
- စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	၁၃၉