မာတိကာ

- **အာရှ No.1 NLP Master Trainer နှင့် PBCA Asia ကို ပူးတွဲတည်ထောင်သူ Mr. Sebastien Leblond ၏ အမှာစကား**
- **ကမ္ဘာ့နံပါတ် ၁ စိတ်အားမြှင့်တင်ရေးဟောပြောသူ Les Brown ၏ အမှတ်တရစကား**
- **အမေရိကန်နံပါတ် ၁ Success Coach Jack Canfield ၏ အမှတ်တရစကား**
- **စာရေးသူ၏ အမှာစာ**
- **ကြိုတင်အသိပေးကြေညာခြင်း**
- **စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း**
- **ကျေးဇူးတင်လွှာ**

နိဒါန်း ၁

အပိုင်း (၁) မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် NLP ကြိုတင်ယူဆချက်များ ၅

- အခန်း (၁) သိပ္ပံနည်းကျချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း (The Science of Getting Rich) ၇
- အခန်း (၂) NLP နဲ့မိတ်ဆက်ခြင်း ၁၁
- အခန်း (၃) လူသားတွေရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း ၁၄
- အခန်း (၄) မသိစိတ် (Subconscious Mind) ရဲ့ အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်များ ၁၇
- အခန်း (၅) မိမိကိုယ်တိုင်၊ တခြားသူနဲ့ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ပတ်သက်ပြီး လိုရာဆွဲတတ်တဲ့ယုံကြည်မှုများ ၂၀
- အခန်း (၆) စိတ်ကိုဖတ်ခြင်း (Mind Reading) ၂၄
- အခန်း (၇) NLP ကို ဘာသာရေးယုံကြည်မှုများနဲ့ ခွဲခြားထားခြင်း ၂၇
- အခန်း (၈) ကြိုတင်ယူဆတဲ့ယုံကြည်မှု (Presupposition) များ ၃၀
- အခန်း (၉) NLP ပညာရပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လွဲမှားတဲ့အယူအဆ (Misconception) များကို ရှင်းလင်းခြင်း ၃၄
- အခန်း (၁၀) ရှုပ်ထွေးမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း ၃၈
- အခန်း (၁၁) အခြေအနေမှန်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း ၄၁
- အခန်း (၁၂) ရှုံးနိမ့်မှုဆိုတာ မရှိဘူး၊ တုံ့ပြန်မှုပဲ ရှိတယ် ၄၄
- အခန်း (၁၃) ပြောဆိုဆက်ဆံမှုရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဟာ သင်ရရှိတဲ့တုံ့ပြန်မှုဖြစ်တယ် ၄၇
- အခန်း (၁၄) အာရုံစိုက်မှုသွားတဲ့နေရာကို စွမ်းအင်က စီးဆင်းတယ် ၅၀
- အခန်း (၁၅) လူတိုင်းမှာ အောင်မြင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အရင်းအမြစ်တွေရှိတယ် ၅၃
- အခန်း (၁၆) အပြုအမူတိုင်းရဲ့နောက်ကွယ်မှာ ကောင်းတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ရှိတယ် ၅၆
- အခန်း (၁၇) အပြုအမူကို မေးခွန်းထုတ်ချိန်မှာ လူကို တန်ဖိုးထားပါ ၅၉
- အခန်း (၁၈) ကျွန်တော်တို့ အမှန်တကယ်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောအရာဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ဖြစ်တယ် ၆၃
- အခန်း (၁၉) ဘဝနဲ့ စိတ်ဟာ စနစ်ကျတဲ့လုပ်ငန်းစဉ်တွေဖြစ်တယ် ၆၆
- အခန်း (၂၀) တစ်စုံတစ်ယောက်ကလုပ်နိုင်ရင် ငါလည်းလုပ်နိုင်တယ် ၆၉
- အခန်း (၂၁) တခြားသူရဲ့ တစ်မူထူးခြားတဲ့ကမ္ဘာ့မြေပုံကို လေးစားပါ ၇၄
- အခန်း (၂၂) ဆန့်ကျင်တဲ့အလုပ်အပ်သူ (Client) တွေဆိုတာ မရှိဘူး၊ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်မရှိတဲ့ ပြောဆိုသူ (Communicator) တွေပဲရှိတယ် ၇၇
- အခန်း (၂၃) အမျိုးအစားစုံလင်မှုကိုလိုအပ်ခြင်း ဥပဒေသ ၈၁
- အခန်း (၂၄) လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေအားလုံးဟာ ပေါင်းစည်းမှုကိုတိုးတက်လာစေဖို့ ဒီဇိုင်းလုပ်ထားသင့်တယ် ၈၄
- အခန်း (၂၅) လုပ်ငန်းစဉ်တွေအားလုံးဟာ ရွေးချယ်မှုတွေပိုများလာဖို့ ဒီဇိုင်းလုပ်ထားသင့်တယ် ၈၇
- အခန်း (၂၆) အပြုအမူနဲ့ပြောင်းလဲမှုမှာ အခြေအနေ၊ ဂေဟအကျိုးပြုမှုတွေနဲ့ကိုက်ညီမှုရဲ့အရေးပါမှု ၉၀
- အခန်း (၂၇) ကျွန်တော်တို့တစ်ယောက်ချင်းဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့အရာဖြစ်ပြီး ပိုမိုပြည့်စုံတဲ့အရာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တယ် ၉၃
- အခန်း (၂၈) ခံစားမှုကို လှုပ်ရှားမှုက ဖန်တီးတယ် ၉၆
- အခန်း (၂၉) မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ၊ ခံစားမှုတွေကနေ အလုံးစုံချမ်းသာသုခနဲ့ အောင်မြင်မှုအပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုများ ၉၉
- အခန်း (၃၀) လိုရာဆွဲတဲ့အတွေ့အကြုံ (Subjective Experience) ဝက်ပါကနေလွတ်မြောက်ခြင်း ၁၀၃
- အခန်း (၃၁) ဦးနှောက်ရဲ့ဖွဲ့စည်းပုံ၊ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ပုံနဲ့ အောင်မြင်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သူ့ရဲ့အလားအလာကို ထိန်းကျောင်းရာမှာ NLP ရဲ့အခန်းကဏ္ဍ ၁၀၇
- အခန်း (၃၂) ဦးနှောက်ရဲ့နာကျင်မှုကိုရှောင်ရှားမှု အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းနဲ့ NLP ရဲ့အရေးပါတဲ့အခန်းကဏ္ဍ ၁၁၁
- အခန်း (၃၃) ခန္ဓာကိုယ်ဓာတ်သဘောသဘာဝ (Chemistry) နဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ အောင်မြင်မှုများ ဆက်စပ်မှု ၁၁၄
- အခန်း (၃၄) ဦးနှောက်ရဲ့အတွေးအခေါ်နဲ့ အပြုအမူဆိုင်ရာ ဘာသာစကားကိုပုံဖော်ခြင်း ၁၁၉
- အခန်း (၃၅) နာမ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (Spiritual Development) နဲ့ NLP ရဲ့ကူညီပေးနိုင်မှုအခန်းကဏ္ဍ ၁၂၆
- အခန်း (၃၆) NLP ရဲ့စွမ်းအားကို ကျင့်ဝတ်နဲ့အညီအသုံးပြုခြင်း ၁၃၀

အပိုင်း (၂) မဖြစ်နိုင်တာတွေကို ဖြစ်လာစေနိုင်မည့် အစွမ်းထက်သော NLP နည်းစနစ်များ ၁၃၅

- အခန်း (၁) ထိရောက်တဲ့ပြောဆိုဆက်ဆံမှုအတွက် အရေးပါတဲ့အရာ ၃ ခု ၁၃၇
- အခန်း (၂) အာရုံသိမှု (Sensory Acuity) နဲ့ စောင့်ကြည့်မှတ်သားမှု (Calibration) ၁၃၉
- အခန်း (၃) NLP ရဲ့ အာရုံကိုယ်စားပြုစနစ်များ ၁၄၂
- အခန်း (၄) မျက်လုံးအသုံးပြုမှု သဲလွန်စများ (Eye Accessing Cues) ၁၄၅
- အခန်း (၅) သဟဇာတဖြစ်မှု (Rapport) ကို တည်ဆောက်ခြင်း ၁၄၈
- အခန်း (၆) နားလည်သဘောပေါက်မှုကို ကျယ်ပြန့်စေတဲ့ပုံစံ (Meta Model) ၁၅၁
- အခန်း (၇) နားထောင်သူကို လက်ခံလွယ်စေတဲ့ စကားပြောပုံစံ (Milton Model) ၁၅၄
- အခန်း (၈) ကျောက်ချမှတ်သားခြင်း (Anchoring) ၁၅၇
- အခန်း (၉) ခံစားမှုဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုများကို ပျက်ပြယ်စေခြင်း ၁၆၀
- အခန်း (၁၀) စိတ်အခြေအနေတွေကို အစဉ်လိုက်ပြောင်းလဲခြင်း ၁၆၃
- အခန်း (၁၁) အသေးစိတ်ကျတဲ့အာရုံများ (Submodalities) ၁၆၆
- အခန်း (၁၂) ယုံကြည်မှုပြောင်းလဲခြင်း (Belief Change) အတွက် Mapping Across ပြုလုပ်ခြင်း ၁၆၉
- အခန်း (၁၃) ရွှတ်ခနဲပြောင်းလဲခြင်းပုံစံ (Swish Pattern) ၁၇၄
- အခန်း (၁၄) မဟာဗျူဟာ (Strategy) များ ၁၇၇
- အခန်း (၁၅) ရှုထောင့်ပြောင်းခြင်း (Reframing) ဖြင့် စိတ်ခံစားမှုများကိုပြောင်းလဲခြင်း ၁၈၃
- အခန်း (၁၆) အတည်ပြုချက် (Affirmation) များရဲ့စွမ်းအားနဲ့ အလေ့အကျင့်များ ၁၈၇
- အခန်း (၁၇) အင်အားနဲ့ ရွတ်ဆိုရတဲ့မန္တန် (Incantation) များရဲ့စွမ်းအားကို ဖွင့်ထုတ်ခြင်း ၁၉၀
- အခန်း (၁၈) NLP ဖြင့် စံနမူနာယူခြင်း (Modeling) အနုပညာ ၁၉၄
- အခန်း (၁၉) အကောင်းဆုံးကို စံနမူနာယူခြင်း (NLP Modeling) ၁၉၇
- အခန်း (၂၀) NLP မှာပါဝင်တဲ့ သဘောတူညီချက်အောင်ခတ်မှု (Agreement Frame) ၁၉၉
- အခန်း (၂၁) ကြားဖြတ်နှောင့်ယှက်မှုပုံစံ (Pattern Interrupt) ၂၀၄
- အခန်း (၂၂) အနာဂတ်ကို ကြိုတင်သွားရောက်ခြင်း (Future Pacing) ၂၀၇
- အခန်း (၂၃) အဆင့်ဆင့်သောအကြံအစည်များ (Hierarchy of Ideas) ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း ၂၀၉
- အခန်း (၂၄) တန်ဖိုးထားမှု (Value) များကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း ၂၁၂
- အခန်း (၂၅) အဆင့်ဆင့်တွေးခေါ်မှုပုံစံ (Logical Levels Model) ၂၁၅
- အခန်း (၂၆) မတူညီတဲ့မျက်လုံးများဖြင့် တူညီတဲ့အခြေအနေကို ကြည့်ရှုခြင်း ၂၂၀
- အခန်း (၂၇) စိတ်ကူးပုံဖော်မှုရဲ့စွမ်းအားကို Disney Strategy ဖြင့် ဖွင့်ထုတ်ခြင်း ၂၂၂
- အခန်း (၂၈) သင့်အနာဂတ်ကို သင်ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးခြင်း ၂၂၅
- အခန်း (၂၉) NLP ရဲ့ကောင်းမြတ်ခြင်းစက်ဝိုင်း (Circle of Excellence) ၂၂၈
- အခန်း (၃၀) ကန့်သတ်တဲ့ယုံကြည်မှု (Limiting Belief) တွေကို NLP ဖြင့် ပြောင်းလဲခြင်း ၂၃၁
- အခန်း (၃၁) စိတ်ရဲ့ကြေးမုံများ (Mirrors of the Mind) ၂၃၄
- အခန်း (၃၂) ဖြစ်နေသကဲ့သို့ပြုမူတဲ့ မူဘောင် ('As If ' Frame) ၂၃၇
- အခန်း (၃၃) သင့်ရဲ့အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ အနာဂတ်ကို ပြန်လည်ရေးသားခြင်း ၂၄၀
- အခန်း (၃၄) မှတ်ဉာဏ်ကို ပြန်လည်ပုံနှိပ်ခြင်း (Reimprinting) ၂၄၂
- အခန်း (၃၅) ဆွဲဆောင်မှုကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ခြင်း ၂၄၆
- အခန်း (၃၆) မိမိကိုယ်ကို ပေါင်းစည်းခြင်း ၂၅၁
- အခန်း (၃၇) အမြင်အာရုံ ဖိသိပ်ပေါင်းစပ်ခြင်း (Visual Squash) ၂၅၆
- အခန်း (၃၈) ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှုကို ရရှိခြင်း ၂၅၉
- အခန်း (၃၉) အတားအဆီးများကိုရင်ဆိုင်ကျော်လွှားခြင်း ၂၆၂
- အခန်း (၄၀) ဥပစာ (Metaphor) များရဲ့စွမ်းအား ၂၆၅
- အခန်း (၄၁) TOTE Model ကို လေ့လာခြင်း ၂၆၉
- အခန်း (၄၂) အပြုအမူအသစ်ကို ဖန်တီးပေးတဲ့အရာ (The New Behavior Generator) ၂၇၁
- အခန်း (၄၃) အပြုအမူများရဲ့နောက်ကွယ်က ချုပ်ကိုင်တဲ့အရာ (Meta-Programs) ၂၇၆
- အခန်း (၄၄) အောင်မြင်မှုအတွက် အဆင့် ၆ ဆင့်ပါပုံစံ (The Six-Step Model of Success) ၂၈၀
- အခန်း (၄၅) ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အိပ်မွေ့ချခြင်း (Hypnosis) ရဲ့စွမ်းအား ၂၈၃
- အခန်း (၄၆) နေ့စဉ်ဘဝမှာ အသိသတိရှိမှု (Mindfulness) ကို အသုံးပြုခြင်း ၂၈၉
- အခန်း (၄၇) ကြောက်စိတ်လွန်ကဲမှုကို အမြန်ကုသခြင်း (The NLP Fast Phobia Cure) ၂၉၂
- အခန်း (၄၈) ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအတွက် စနစ်ကျတဲ့ချဉ်းကပ်မှု (S.C.O.R.E Model) ၂၉၆
- အခန်း (၄၉) တင်ဆက်ပြောဆိုခြင်းနဲ့ ဟောပြောခြင်းမှာ NLP ရဲ့စွမ်းအားကို ဖွင့်ထုတ်ခြင်း ၂၉၉
- အခန်း (၅၀) NLP ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်မှုပုံစံဖြင့် ရွေးချယ်မှုများကိုကိုင်တွယ်ခြင်း ၃၀၃
- အခန်း (၅၁) ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရာမှာ အမြင်ရှင်းလင်းစေနိုင်တဲ့ အစွမ်းထက်တဲ့အရာ ၃၀၆
- အခန်း (၅၂) NLP ဖြင့် အချင်းများမှုကိုဖြေရှင်းခြင်းပုံစံ (NLP Conflict Resolution Model) ၃၀၉
- အခန်း (၅၃) ဆန့်ကျင်ဘက်တွေကိုနှိုင်းယှဉ်မှုရှုထောင့် (Contrast Frame) များနဲ့ နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားခြင်းနည်းလမ်း (Analogical Mapping Technique) များ ၃၁၂
- အခန်း (၅၄) အရင်းအမြစ်ပြည့်ဝမှုကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ခြင်း (Utilization) ၃၁၅
- အခန်း (၅၅) NLP ကတစ်ဆင့် အမြင့်မားဆုံးစိတ်အခြေအနေ (Peak State) ကို ဖန်တီးခြင်းနဲ့ ထိန်းသိမ်းခြင်း ၃၁၇
- အခန်း (၅၆) တာရှည်ခံတဲ့တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုအတွက် အဆင့် ၇ ဆင့် ၃၂၀
- အခန်း (၅၇) NLP မှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာသမိုင်းကြောင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ မေးခွန်းတွေရဲ့အခန်းကဏ္ဍ ၃၂၃
- အခန်း (၅၈) မမြင်ရတဲ့အတားအဆီးများကို ကျော်ဖြတ်နိုင်စေတဲ့ Personal Breakthrough Session ၃၂၇

အပိုင်း (၃) နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် NLP ကို ထိရောက်စွာအသုံးပြုခြင်း ၃၃၃

- အခန်း (၁) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာ မဟာဗျူဟာမြောက်စီမံကိန်း (Personal Strategic Planning) ကို NLP ဖြင့် ဖန်တီးခြင်း ၃၃၅
- အခန်း (၂) စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းတဲ့ဘဝတစ်ခုအတွက် NLP ရဲ့စွမ်းအားကို အသုံးပြုခြင်း ၃၃၈
- အခန်း (၃) သက်တမ်းစေ့ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းရာမှာ NLP ကို တွဲဖက်အသုံးပြုခြင်း ၃၄၁
- အခန်း (၄) ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ NLP ရဲ့အခန်းကဏ္ဍ ၃၄၄
- အခန်း (၅) လူတွေရဲ့ ကမ္ဘာကြီးကိုရှုမြင်ပုံ (Model of the World) ကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ NLP နည်းလမ်းများဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း ၃၄၇
- အခန်း (၆) စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနယ်ပယ်အတွက် NLP ရဲ့အခန်းကဏ္ဍ ၃၅၁
- အခန်း (၇) အကျပ်အတည်းကာလကိုဖြတ်သန်းပြီး ဦးဆောင်ရာမှာ NLP ကို အသုံးပြုခြင်း ၃၅၃
- အခန်း (၈) ပညာရေးမှာ NLP ကို အသုံးပြုခြင်း ၃၅၆
- အခန်း (၉) ကျန်းမာရေးကဏ္ဍမှာ NLP ကို အသုံးချခြင်း ၃၅၈
- အခန်း (၁၀) မိမိကိုယ်ကို ခွင့်ပြုမှု (Self-Approval) ကို NLP နည်းလမ်းများဖြင့်ရှာဖွေခြင်း ၃၆၁
- အခန်း (၁၁) အလျှံပယ်ရှိမှုစိတ်နေစိတ်ထား (Abundance Mindset) ကို NLP ဖြင့် ပျိုးထောင်ခြင်း ၃၆၄
- အခန်း (၁၂) Extended DISC နဲ့ NLP နည်းလမ်းတွေကြား တံတားထိုးခြင်း ၃၆၇
- အခန်း (၁၃) ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအား (Productivity) ကို NLP နည်းလမ်းများဖြင့် အစွမ်းကုန်မြှင့်တင်ခြင်း ၃၇၁
- အခန်း (၁၄) အလေ့အကျင့် (Habit) များကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲခြင်း ၃၇၄
- အခန်း (၁၅) အိပ်စက်ခြင်းအရည်အသွေးကို NLP ဖြင့် မြှင့်တင်ခြင်း ၃၇၈
- အခန်း (၁၆) စကြဝဠာဆိုင်ရာ သဘာဝဥပဒေသတွေနဲ့ချိန်ညှိခြင်းအတွက် NLP ရဲ့အခန်းကဏ္ဍ ၃၈၁
- အခန်း (၁၇) ပုံဖော်မြင်ယောင်ခြင်း (Visualization) ရဲ့ စွမ်းအားကို NLP နဲ့အတူအသုံးပြုခြင်း ၃၈၈
- အခန်း (၁၈) နားလည်သဘောပေါက်မှုဖြင့် သားသမီးများကို ပျိုးထောင်ခြင်း ၃၉၁
- အခန်း (၁၉) NLP ကိုအသုံးပြုပြီး မှတ်ဉာဏ်ကို တိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း ၃၉၄
- အခန်း (၂၀) လုပ်ငန်းရှင်အမြဲမပါဘဲ လည်ပတ်နိုင်တဲ့လုပ်ငန်းတစ်ခုကို NLP ရဲ့စွမ်းအားနဲ့ ဖန်တီးခြင်း ၃၉၉
- အခန်း (၂၁) အဆိုးမြင်တတ်တဲ့အပြုအမူရှိသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ NLP ရဲ့ချဉ်းကပ်မှု ၄၀၂
- အခန်း (၂၂) အကောင်းဆုံးညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှု (Negotiation) ရဲ့ စွမ်းအားကို NLP ဖြင့် ဖွင့်ထုတ်ခြင်း ၄၀၅
- အခန်း (၂၃) ထိရောက်တဲ့ ကြော်ငြာရေးသားနည်းအတွက် NLP ရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်များ ၄၁၁
- အခန်း (၂၄) လူချင်းတွေ့ပြီး ရောင်းချခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်မှာ NLP ကို အသုံးပြုခြင်း ၄၁၄
- အခန်း (၂၅) NLP ကိုအသုံးပြုပြီး စင်မြင့်ကနေ ရောင်းချခြင်းအတွက် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့် ၄၁၇
- အခန်း (၂၆) မနာလိုစိတ် (Jealousy) ကို NLP အသုံးပြုပြီး ကိုင်တွယ်ခြင်း ၄၂၁
- အခန်း (၂၇) ဝေဖန်ခံရမှု (Criticism) ကို NLP အသုံးပြုပြီး ဖြေရှင်းခြင်း ၄၂၄
- အခန်း (၂၈) ဒေါသကို လျှော့ပါးသက်သာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ၄၂၇
- အခန်း (၂၉) ကြောက်စိတ်ကို လျှော့ပါးသက်သာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ၄၃၀
- အခန်း (၃၀) မကောင်းတဲ့အတွေး (Negative Thought) တွေကို လျှော့နည်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ၄၃၃
- အခန်း (၃၁) အပြစ်ရှိသလိုခံစားရမှု (Guilt) ကို လျှော့နည်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ၄၃၈
- အခန်း (၃၂) ဝမ်းနည်းမှု (Sadness) ကို လျှော့ပါးသက်သာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ၄၄၀
- အခန်း (၃၃) စိုးရိမ်ပူပန်မှု (Anxiety) တွေကို လျှော့ပါးသက်သာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ၄၄၄
- အခန်း (၃၄) ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် လွတ်မြောက်မှုပေးခြင်း ၄၄၇
- အခန်း (၃၅) ကန့်သတ်ယုံကြည်မှု (Limiting Belief) တွေကို ဖယ်ရှားခြင်း ၄၅၀
- အခန်း (၃၆) အချင်းများမှု (Conflict) ဖြေရှင်းရာမှာ NLP ကို အသုံးပြုခြင်း ၄၅၃
- အခန်း (၃၇) ကျေးဇူးတင်စိတ် (Gratitude) နဲ့ NLP ရဲ့ တိုးတက်ပြောင်းလဲစေနိုင်တဲ့စွမ်းအား ၄၅၆
- အခန်း (၃၈) NLP ကိုအသုံးပြုပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်ကို မြှင့်တင်ခြင်း ၄၅၉
- အခန်း (၃၉) နည်းပြခြင်း (Coaching) နယ်ပယ်မှာ NLP ရဲ့သက်ရောက်မှု ၄၆၂
- အခန်း (၄၀) NLP ကိုအသုံးပြုပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ မိမိကိုယ်ကိုရှုမြင်ပုံအမြင် (Self-Image) ကို တည်ဆောက်ခြင်း ၄၆၅
- အခန်း (၄၁) မိမိကိုယ်ကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှု Self-Mastery ကို မြှင့်တင်ခြင်း ၄၆၈
- အခန်း (၄၂) သင့်ရဲ့ NLP ခရီးစဉ်ကို ရှေ့ဆက်ခြင်း ၄၇၅
- အခန်း (၄၃) သင့်ကိုယ်သင် ပြန်လည်ဆန်းစစ်နိုင်မယ့်မေးခွန်းများ ၄၇၇
- အခန်း (၄၄) သင့်ကို တားဆီးထားတဲ့အတားအဆီးများကို ပြန်လည်အစီအစဉ်ချနိုင်မယ့်မေးခွန်းများ ၄၈၆
- အခန်း (၄၅) သင့်ကို ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေကို ရရှိလာစေမယ့် မေးခွန်းများ ၄၉၈

အပိုဆောင်းအပိုင်း (၁) နာမ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (Spiritual Development) ၅၀၅

- အခန်း (၁) ခြုံငုံလေ့လာခြင်း ၅၀၇
- အခန်း (၂) အိပ်ပျော်နေသောအဆင့် (Sleep Stage) - မသိစိတ်ဖြင့်စတင်မှု ၅၀၉
- အခန်း (၃) နိုးထလာခြင်း (Awakening) - သိလိုစိတ်ပြင်းပြခြင်းရဲ့အစ ၅၁၂
- အခန်း (၄) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (Growth) - စူးစမ်းရှာဖွေမှုခရီး ၅၁၅
- အခန်း (၅) သိစိတ်ဖြင့်သိမှု (Conscious Awareness) - အပြန်အလှန်ဆက်စပ်မှုကိုလက်ခံခြင်း ၅၁၈
- အခန်း (၆) ဉာဏ်အလင်းပွင့်ခြင်း (Enlightenment) တညီတညွတ်တည်းဖြစ်ခြင်းကို နားလည်သဘောပေါက်မှု ၅၂၂
- အခန်း (၇) နာမ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာအဆင့်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းက ဘာဖြစ်လို့ အရေးပါတာလဲ ၅၂၆

အပိုဆောင်းအပိုင်း (၂) Breakthrough မှ NLP Master Trainer များ၊ NLP Trainer ၊ Master Coach များနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း ၅၃၀

- အခန်း (၁) ABNLP အသိအမှတ်ပြု NLP Master Trainer ဖြစ်တဲ့အပြင် Chief NLP Master Trainer အနေနဲ့ပါ Breakthrough မှ ဂုဏ်ပြုခြင်းခံထားရတဲ့ Mr. Sebastien Leblond နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း ၅၃၃
- အခန်း (၂) ABNLP နဲ့ NLP University နှစ်နေရာလုံးက Certified NLP Master Trainer အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံထားရတဲ့ ဦးလင်းလင်းထွန်းနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း ၅၄၀
- အခန်း (၃) ABNLP အသိအမှတ်ပြု Certified NLP Trainer နဲ့ Master Coach ဖြစ်တဲ့ ဦးသီဟမျိုးနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း ၅၅၉
- အခန်း (၄) NLP University အသိအမှတ်ပြု Certified NLP Master Trainer နဲ့ ABNLP အသိအမှတ်ပြု Certified NLP Trainer ဖြစ်တဲ့ ဦးကိုကိုအောင်နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း ၅၆၇
- အခန်း (၅) ABNLP အသိအမှတ်ပြု Certified NLP Trainer နဲ့ Master Coach ဖြစ်တဲ့ ဦးမောင်ဟိန်းနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း ၅၈၀
- အခန်း (၆) ABNLP နဲ့ NLP University နှစ်နေရာလုံးက Certified NLP Master Trainer အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံထားရတဲ့ ဦးနိုင်လိုမွန်နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း ၅၉၅