

မာတိကာ

၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စီမံခန့်ခွဲပါ ၄

၂။ လူ့ချစ်ဖတ်မဖြစ်ပါစေနဲ့ ၅

၃။ အိပ်မက်မက်ဖို့ အခွင့်ရေးလူတိုင်းမှာ ရှိတယ် ၇

၄။ ကိုယ့်ခံစားချက်အတိုင်း ကိုယ့်အရိပ်ထင်မှာပါ ၉

၅။ ပျော်နေတဲ့ ငှက်လေးဖြစ်ပါစေ ၁၁

၆။ စကားမပြောတတ်သော အသံ ၁၂

၇။ အောင်မြင်မှုက စိတ်ကူးယဉ်နေယုံနဲ့ မရပါဘူး ၁၄

၈။ ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုက ကိုယ်နဲ့ပဲဆိုင်တယ် ၁၆

၉။ မင်းရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို မလိုလားတဲ့ သူထံ အချိန်မဖြုန်းပါနဲ့ ၁၇

၁၀။ မာနကိုထားသင့်တဲ့ နေရာမှာပဲထားပါ ၁၉

၁၁။ ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှု အပေါ်အားမငယ်ပါနဲ့ ၂၁

၁၂။ သံလိုက်အိမ်မြောင် ၂၃

၁၃။ စာတွေ့တွေ့ရှိတိုင်း ဆရာကြီး မဖြစ်ဘူး ၂၄

၁၄။ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ လုပ်သက်က အဓိကမဟုတ်ပါ ၂၇

၁၅။ ဖြစ်ချင်တာကို ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ ၃၁

၁၆။ ဟိုစပ်စပ် ဒီစပ်စပ်လုပ်တာတွေ လျော့ပါတော့ ၃၄

၁၇။ ငွေဆိုတာ ဒုတိယဘုရားသခင်ပဲ ၃၇

၁၈။ ရင်ခုန်စရာမလိုတဲ့ Bill စာရွက်လေးယူနိုင်ဖို့ ၄၁

၁၉။ စုပူးလေးထဲက ပျော်ရွှင်မှုများ ၄၃

၂၀။ မီးဖိုချောင် ယိုပေါက်လေးကိုပိတ်ပါ ၄၅

၂၁။ အဝတ်အစားကိုကြည့်ပြီး လူတစ်ယောက်ကိုမဆုံးဖြတ်ပါနဲ့ ၄၈

၂၂။ ရင့်ကျက်စွာတွေးပြီးမှပြောပါ ၅၁

၂၃။ ခရီးတွေထွက်ရင်း စိတ်သစ်လူသစ်နဲ့ရှင်သန်ကြည့်ပါ ၅၃

၂၄။ မဖြစ်လာသေးတာတွေကို တရားစီရင်နေတာ ရပ်သင့်ပါပြီ ၅၆

၂၅။ လုံလောက်ပြီဆိုပြီးရပ်မနေပါနဲ့ ၅၈

မာတိကာ

(၁) အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးတွေကို အထင်မသေးပါနဲ့ ၆

(၂) လူတွေကိုယ့်ကိုမြင်တဲ့အမြင် ၈

(၃) မတူညီကွဲပြားလို့ရပါတယ် ၁၀

(၄) ကိုယ့်ကိုကိုယ်မေးခွန်းမေးကြည့်ဖို့လိုပါတယ် ၁၂

(၅) မင်းကိုဘယ်သူမှ လာမကူညီပါဘူး ၁၃

(၆) ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ၁၅

(၇) တစ်နေ့တာလွဲရင် တစ်ဘဝလုံးလွဲပြီ ၁၇

(၈) ဂရုစိုက်လွန်းတာက ပြဿနာ ၁၉

(၉) အသေးအမွှားကနေ အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှုသို့ ၂၃

(၁၀) ဘဝမှာလူတိုင်းကိုမလိုအပ်ပါဘူး ၂၅

(၁၁) လူငယ်ဘဝနှိုင်းယှဉ်မှုနဲ့အားကျမှု ၂၇

(၁၂) လူတိုင်းနဲ့တူနေစရာမလိုအပ်ပါဘူး ၂၉

(၁၃) လူတိုင်းကမင်းကိုတန်ဖိုးထားမှာမဟုတ်ဘူး ၃၁

(၁၄) ဘယ်သူမှမင်းကို ဂရုစိုက်ဘူး ၃၂

(၁၅) အနီးနားရှိတာကိုလည်းမြင်ဖို့လိုပါတယ် ၃၄

(၁၆) အမှောင်ထုရဲ့ နောက်ကွယ် ၃၆

(၁၇) ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ အလှ ၃၈

(၁၈) အောင်မြင်ဖို့လွယ်ပါတယ် ၄၀

(၁၉) အတွင်းစိတ်ကို အရင်နိုင်အောင်လုပ်ပါ ၄၂

(၂၀) မမြင်ချင်တဲ့သူ့ရှေ့ မပြေးပါနဲ့ ၄၄

(၂၁) မိန်းကလေးနဲ့ယောက်ျားလေးရဲ့လိုအပ်ချက် ၄၅

(၂၂) ခံယူချက်တွေက ပြင်လို့မရနိုင်ဘူး ၄၇

(၂၃) ဥယျာဉ်လေးတစ်ခု အရင်တည်ဆောက်ပါ ၅၀

(၂၄) ဒဏ်ခံနိုင်ဖို့လိုတယ် ၅၂

(၂၅) မင်းလုပ်နိုင်၊ မင်းမလုပ်နိုင်ဘူး ၅၃

(၂၆) ဘယ်သူ့ကိုမှ ဂရုစိုက်စရာမလိုတဲ့အချိန် ၅၅

(၂၇) နှုတ်ဆက်ရဲဖို့လိုတယ် ၅၈

(၂၈) Attention Seeker တွေ ပိုများလာတယ် ၅၉

(၂၉) Din't Chase People ၆၁

(၃၀) Social Media Side Effect ၆၃

(၃၁) ပထမဆုံး ခြေလှမ်း ၆၅

(၃၂) အနိမ့်အမြင့်ဆိုတာ အမြဲရှိတယ် ၆၇

(၃၃) မိတ်ဆွေ ၆၉

(၃၄) ဆုံးဖြတ်ချက် ၇၁

(၃၅) စိတ်ဆန္ဒနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ၇၃

(၃၆) ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စည်းကမ်း ၇၆

(၃၇) ပျော်ရွှင်မှုနှင့် အစားအသောက် ၇၉

(၃၈) ဂရုစိုက်လွန်ခြင်းက ပြဿနာ ၈၂

(၃၉) အပေါင်းအသင်းနဲ့ ကျွန်တော့်ခံယူချက် ၈၆

(၄၀) ကျွန်တော်လက်ခံလာတဲ့ အရာတစ်ခု ၈၉

(၄၁) စိတ်ခံစားချက် ၉၁

(၄၂) အတွေးလွန် စဉ်းစားလွန်ခြင်း ၉၂

(၄၃) အရာရာတိုင်းကို ထိန်းချုပ်ချင်တဲ့စိတ် ၉၄

(၄၄) ကျွန်တော်က လမ်းပျောက်နေဆဲပါ ၉၇

(၄၅) အလွဲအချော်များနဲ့ လူငယ်တစ်ယောက် ၁၀၀

(၄၆) နိဂုံးချုပ် လက်ဆောင် ၁၀၃