

မာတိကာ

အခန်း ၁

- နိုက်တင်ဂေးငှက် ၁၂
- ဘယ်သူတွေ ပစ်မှတ် လိုအပ်သလဲ။ ၁၅
- ပစ်မှတ်ထားခြင်းရဲ့ အရေးပါမှု ၁၇
- ပစ်မှတ်အမျိုးမျိုး ၂၂
- ပစ်မှတ်ကို စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးပါ။ ၂၃
- ပစ်မှတ်ရဲ့ ကန့်သတ်ချက်အတိုင်းအတာကို သိထားပါ။ ၂၅
- မိမိရဲ့ပစ်မှတ်တွေကို မိမိ ချမှတ်ပါ။ ၂၇
- ပစ်မှတ်တွေ များလွန်းတဲ့အခါ ၂၈
- ပစ်မှတ်တစ်ခုကို ဘယ်လို ဆောင်ရွက်မလဲ။ ၂၉
- သေသပ်တဲ့ပစ်မှတ်များ ၃၀

၆

- အင်္ဂလိပ်စာ ထူးချွန်ရေးအတွက် သေသပ်တဲ့ပစ်မှတ် ချမှတ်ခြင်း ၃၃
- ဒီလို စမ်းကြည့်ပါ။ ၃၅
- ပုံစံအနည်းငယ်ကို ပြပါမည်။ ၃၆

အခန်း ၂

- ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနည်းကို ကျင့်သုံးပါ။ ၃၇
- ဘယ်လို လုပ်ရမှာလဲ။ ၃၈
- ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်း အဆင့်ဆင့် -5W ဇယား ၄၀
- K.I.S.S ပုံစံ ၄၂
- ၄ မက်ထောက်သွားတာက ဓရပါတယ်။ ၄၄
- ငွေ့ငွေ့ပေးမှု ရှိပါစေ။ ၄၇
- ဒါကို စမ်းကြည့်ပါ။ ၄၈
- 5W ဇယား ၄၉

အခန်း ၃

- ကျွမ်းကျင်မှုရဲ့ အရေးပါပုံ ၅၁
- ကျွမ်းကျင်မှုရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ် ၅၃
- အရာ မခံရင် အသာ မခံရ ၅၃
- ကံတရားနှင့် ပတ်သက်လို့ ၅၄
- 'လူ'ဆိုတာ 'ကျွန်း' မဟုတ်ဘူး။ ၅၆
- ဆောင်မြင်ဖို့အတွက် ကျွမ်းကျင်မှု ၅၇

- ကျွမ်းကျင်မှုကို ကျင့်ယူဖို့ နည်းနားများ ၅၈
- ပစ်မှတ်ကို နားလည်ခြင်း ၅၈
- စက်မှုလက်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ဆာပလာများ ၅၉
- စာလုံး ၄ လုံး ၅၉
- အစားအသောက်နှင့်ဆိုင်တဲ့ ဓာတ်လမ်း ၆၀
- အရင်းအမြစ်တွေကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တည်ဆောက်ပါ။ ၆၁

အခန်း ၄

- စိတ်အားထက်သန်မှု ၆၃
- စိတ်အားထက်သန်မှု အရေးပါပုံ ၆၃
- စိတ်အားထက်သန်မှုမရှိရင် ဆင်အား မရှိပါဘူး။ ၆၄
- ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် မြန် ကြည့်မြင်တတ်ပါစေ။ ၆၅
- စိန်အကြောင်း ဓာတ်လမ်း ၆၆
- စိတ်အားထက်သန်မှု ဓမ္မမြေ့နည်းများ ၆၉
- သာမန်သမိုင်းမှတ်တိုင်များကို ရောက်ရှိခြင်း။ ၇၁

အခန်း ၅

- သဘောထား မှန်မှန်ကန်ကန်ရှိခြင်း ၇၂
- အပြစ်တင်ကစားနည်း ၇၃
- ပြဿနာတွေကို စိန်ခေါ်မှုတွေအဖြစ် ကြည့်ပါ။ ၇၄
- ဆုံးရှုံးမှုလား၊ တုံ့ပြန်မှုလား။ ၇၆

၇

- လဲကျသွားတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြန်ထပါ။ ၇၇
- ဆောင်မြင်မှုအတွက် နည်းလမ်းများ ၈၀
- အကောင်းမြင်ပါ။ ၈၀
- အကျင့်ကောင်းတွေ ပွဲပြီးတိုးတက်အောင် လုပ်ပါ။ ၈၂

အခန်း ၆

- ဝီဒီပြင်ပြင်ခြစ်ဆောင် လုပ် ၈၄
- ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ခွဲ ကောင်းပါစေ။ ၈၄
- အလုပ်မှာ မြှုပ်နှံထားမှုကို လေ့ကျင့်ယူခြင်း။ ၈၅
- သန့်ရှင်းရေးသမားနှင့် အိမ်မေးလ် ၈၆
- ဟုတ်စိန်နှင့် ယာဉ်မောင်းလှိုင်စင် ၈၉
- ကောလင်းနှင့် အပြောင်းအလဲ ၉၀
- အီလင်ချစ်နှင့် ငွေ သန်းပေါင်းများစွာ ၉၁
- အလုပ်မှာ မြှုပ်နှံထားနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းများ ၉၁
- အလုပ်မှာ မြှုပ်နှံဖို့ ကတိ ၉၂

အခန်း ၇

- အပြုသဘော မဆောင်တဲ့အမြင်ကို ပယ်ပါ။ ၉၅
- 'ဘဝ'ဆိုတာ ၉၆
- အပြုသဘော မဆောင်တဲ့စိတ်ဓာတ် ၉၇
- ဆင်တွေရဲ့ အခြစ် ၉၈
- အစွဲအလမ်း နိယာမ ၉၉

- မား ၃ ကောင် ၁၀၀
- တောင်တက်သမား ၂ ဦး ၁၀၂
- အပြုသဘောမဆောင်တဲ့ အမြင် ရောက်ဖျက်နည်း နိဂုံး ၁၀၄
- ၁၀၆