

မာတိကာ

၁။ လူတိုင်းကို မယုံနဲ့	၆
၂။ Overthinking တွေလျော့ပါ	၁၀
၃။ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ပါ	၁၄
၄။ အသည်းကွဲတဲ့အခါ	၁၈
၅။ မိဘကျေးဇူးဆပ်ပါ	၂၂
၆။ ရှေ့ဆက်ပါ	၂၈
၇။ Respect (လေးစားပါ)	၃၄
၈။ Appreciate (အသိအမှတ်ပြုပါ)	၃၈
၉။ Investment (ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ)	၄၂
၁၀။ Toxic Relationship	၄၆
၁၁။ တစ်ယောက်တည်းနေတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ	၅၀
၁၂။ Self-control (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း)	၅၆

၁၃။ Be Disciplined (စည်းကမ်းရှိပါ)	၆၀
၁၄။ Time & Money (အချိန်နှင့် ငွေ)	၆၄
၁၅။ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို တန်ဖိုးထားပါ	၆၈
၁၆။ ပြဿနာတွေကို မကြောက်နဲ့	၇၂
၁၇။ တောင်ပေါ်မြို့လေးဆီ ခရီးသွားပါ	၇၆
၁၈။ Take Care of Yourself	၈၀

