

မာတိကာ

- အမှာစာ	၉
၁။ အဝါရောင် စုဘူးထဲမှာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ရှိတယ်	၁၃
၂။ ပျော်ရွှင်ရမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း (Cherophobia)	၁၅
၃။ လူတွေ ဘာကြောင့် မပျော်ရွှင်ရသလဲ	၁၈
၄။ ရင့်ကျက်ခြင်းနှင့် လဲလှယ်ခဲ့ရသော အရာများ	၂၁
၅။ ပျော်ရွှင်ချင်ရင် အတွေးမလွန်ပါနဲ့	၂၄
၆။ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ရိုးသားပါ	၂၇
၇။ အလုံးစုံ လက်ခံလိုက်ခြင်း (Radical Acceptance)	၂၉
၈။ သူ့အကန့်နဲ့ သူ	၃၂
၉။ မျှော်လင့်ချက်နည်းလေ ပျော်ရွှင်လေ	၃၄
၁၀။ လိုတာထက် ပိုပြီး လောဘမကြီးပါနဲ့	၃၇
၁၁။ ခက်ခဲပင်ပန်းတဲ့ နေ့ရက်တွေမှာ	၃၉
၁၂။ လူတိုင်းကိုယ်စီရဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ တိုက်ပွဲတွေ	၄၁
၁၃။ ပင်ပန်းပေမဲ့ ပျော်ပါတယ်	၄၃
၁၄။ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် 80/20 သီအိုရီ	၄၅
၁၅။ မိုးတွေ ရွာတိုင်း လွမ်းမှာလား	၄၇

၁၆။ ရယ်မောခြင်း ဆေးတစ်ခွက်	၅၀
၁၇။ ဇာတ်လမ်းဟောင်းတွေကို ပြန်မဆက်ပါနဲ့	၅၂
၁၈။ အဆုံးသတ်တစ်ခုမှာ ပျော်ရွှင်နိုင်ဖို့	၅၅
၁၉။ နာကျင်မှုတွေ လွန်တဲ့ တစ်နေ့မှာ	၅၈
၂၀။ တွယ်တာမှုတွေ မပိုစေနဲ့	၆၀
၂၁။ ဒီတစ်ခါတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ရွေးချယ်ပါရစေ	၆၃
၂၂။ မပျော်တဲ့ နေ့ရက်တွေမှာတောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပေးပါ	၆၅
၂၃။ ပျော်ခွင့် ရှိသလို ငိုခွင့် ရှိတယ်	၆၇
၂၄။ ငိုချင်လာရင် ငိုချလိုက်ပါ	၆၉
၂၅။ သဘာဝနဲ့ ထိတွေ့ပါ	၇၁
၂၆။ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှင်းလင်းအောင် ထားပါ	၇၄
၂၇။ ကိုယ်နဲ့အတူ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ပါ ပျော်ရွှင်ပါစေ	၇၇
၂၈။ သူတစ်ပါးအကြောင်း စိတ်ဝင်စားမှု နည်းလေ ပျော်ရွှင်လေ	၇၉
၂၉။ ဒဏ်ရာတွေကို မပြိုင်ပါနဲ့	၈၂
၃၀။ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို သိမ်းထားလို့ မရပါ	၈၄
၃၁။ အသိအမှတ်ပြုတတ်ပါစေ	၈၆
၃၂။ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ ပျော်ပါ့မယ်	၉၀
၃၃။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ပျော်ရွှင်မှု	၉၂
၃၄။ ကွက်လပ်တွေကို နားလည်ပေးပါ	၉၅
၃၅။ ကိုယ်က စပြီး ချစ်ပေးပါ	၉၇
၃၆။ တစ်စုံတစ်ယောက်တော့ ပျော်ပါစေ	၉၉
၃၇။ ဆက်ပြီး ရှင်သန်ချင်သေးတယ်	၁၀၁
၃၈။ စိတ်ညစ်တိုင်းမှာ တွန်းမထုတ်ပါနဲ့	၁၀၃
၃၉။ ဖြစ်တဲ့ ပြဿနာကို ပြောပြပါ	၁၀၆

၄၀။ ခံစားချက်တွေကို မျှဝေပါ	၁၁၀
၄၁။ အမှီခိုကင်းတဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း	၁၁၂
၄၂။ တစ်ကိုယ်တော် ပျော်ရွှင်မှု	၁၁၅
၄၃။ တစ်ချိန်မှာ ပြန်ပြီး ထုတ်ကြည့်ဖို့ ပျော်ရွှင်မှု မမ်မိုရီ	၁၁၇
၄၄။ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် ဒါတွေကို စွန့်လွှတ်ခဲ့	၁၂၀
၄၅။ မနက်ဖြန်များစွာ ရှိသေးသည်	၁၂၆