

မာတိကာ

* စာရေးသူ၏ အမှာစာ

အပိုင်း (၁)

တန်ဖိုးရှိစွာ နေထိုင်ပါ

- ၁။ တစ်မိနစ်သာ ခံစားပါ
- ၂။ မအားအောင်နေပါ
- ၃။ Fixed mindset
- ၄။ Growth mindset
- ၅။ ဘယ် Energyဘက် သွားချင်လဲ
- ၆။ သိမ်ငယ်စေတဲ့ရုပ်ဝန်းတွေကို ရှောင်ပါ
- ၇။ တစ်နေ့ချင်းသာ ကျော်ဖြတ်ပါ

- ၈။ One day Goals
- ၉။ ဆင်ခြေပေးနေတာတွေ ရုပ်ပါ
- ၁၀။ ပျော်အောင်နေပါ
- ၁၁။ Face and Fight
- ၁၂။ ကျေနပ်စွာ နေထိုင်ခြင်း
- ၁၃။ မိမိကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူခြင်း
- ၁၄။ Pressure ဘယ်လောက်ခံနိုင်လဲ
- ၁၅။ Comfort Zone ထဲမှာ မနေပါနဲ့
- ၁၆။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စလုပ်ပါ
- ၁၇။ ရုပ်ပစ်သင့်တဲ့ အလေ့အကျင့် (၄) ခု
- ၁၈။ အတွေးတွေကို ဂရုစိုက်ပါ
- ၁၉။ သည်းခံခြင်းဖြင့် ကျော်ဖြတ်ပါ
- ၂၀။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုကို တည်ဆောက်ခြင်း
- ၂၁။ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးဖြင့် ရှင်သန်နေထိုင်ပါ
- ၂၂။ ညစ်နေတဲ့စိတ်ကို အဆိပ်ထုတ်ခြင်း
- ၁၅ ၂၃။ အပြစ်တင်တဲ့စွမ်းအားနှင့် ရွေးချယ်တဲ့စွမ်းအား
- ၁၆ ၂၄။ လူမုန်းများစေသော အကျင့်များ
- ၁၇ ၂၅။ နှုတ်ဆိတ်နေသင့်သော အခြေအနေ (၄) ရပ်
- ၁၈ ၂၆။ ဘဝကိုပြောင်းလဲပေးစေမယ့် အလေ့အကျင့် (၃) ခု
- ၁၉ ၂၇။ ဘဝကို ခံစားချက်နဲ့ မဖြတ်သန်းပါနဲ့
- ၂၁ ၂၈။ 5-4-3-2-1 သီအိုရီ
- ၂၂ ၂၉။ အသစ်အသစ်များကို သင်ယူနေခြင်း

- ၂၃ ၃၀။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ နေထိုင်ပါ ၅၂
- ၂၁ ၃၁။ ဘဝအတွက် သင်ယူထားရမည့်အရာများ ၅၃
- ၂၅ ၃၂။ Energyကို စီမံခန့်ခွဲပါ ၅၄
- ၂၆ ၃၃။ 30 days Challenge ၅၅
- ၂၇ ၃၄။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ပါ ၅၆
- ၂၉ ၃၅။ လူတိုင်းရဲ့လေးစားမှုကို ရယူနိုင်မယ့်အချက်များ ၅၇
- ၂၉ ၃၆။ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရဲရဲကြီးရင်ဆိုင်ပါ ၅၈
- ၃၀ ၃၇။ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲပါ ၅၉
- ၃၂ ၃၈။ မပျင်းအောင်လုပ်ဖို့ အဆင့် (၃) ဆင့် ၆၀
- ၃၃ ၃၉။ စကားပြောနည်း ၆၂
- ၃၅ ၄၀။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း ၆၃
- ၃၇ ၄၁။ Things to remind yourself
- ၃၈ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နေ့တိုင်းသတိပေးနေရမယ့်အချက် (၃) ချက် ၆၄
- ၃၉ ၄၂။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေထိုင်ပါ ၆၅
- ၄၀ ၄၃။ ပေါ့ပါးစွာ ရှင်သန်ပါ ၆၆
- ၄၁
- ၄၃
- ၄၄
- ၄၅
- ၄၇
- ၄၉
- ၅၀
- ၅၁

