

မာတိကာ

၀၁ LIFESTYLE (လူနေမှုဘဝ)

- Home အိမ်ကို ကျွန်မတို့ ဘယ်လိုရိုးရှင်းအောင်ထားမလဲ
- Food (အစားအစာ) အစားအစာကို ကျွန်မတို့ ဘယ်လိုရိုးရှင်းအောင်စားကြမလဲ
- Sleep (အိပ်ဝက်ခြင်း) အိပ်တာကိုများ ကျွန်မတို့ဘယ်လိုရိုးရှင်းအောင် ဖန်တီးကြမလဲ
- Fashion (ဖက်ရှင်)

၀၂ PROFESSIONAL (အလုပ်အကိုင်)

- Boundaries (နယ်နိမိတ်စည်းဘောင်)
- Honesty (ရိုးသားမှု)
- Respect (အပြန်အလှန်လေးစားမှု)

၀၃ FAMILY (ပိုင်းစားစု)

- Love (ချစ်ခြင်းဓမ္မာ)
- Communication (ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း)
- Bonding (သယောဇော်ဖြစ်ဖြစ်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးပေါင်းစပ်ခြင်း)
- Know your limit (ကိုယ်ဘာတတ်နိုင်လဲ ကိုယ်သေချာသိပါ)
- Set your boundaries (နယ်နိမိတ်စည်းဘောင် တည်ဆောက်ပါ)

၀၄ LET THINGS GO (ကိစ္စတွေကိုလက်လွှတ်ပါ)

- You are not the only victim here
- Be patient
- Ignore things



၀၅ ROMANTIC RELATIONSHIP (သမီးရည်းစားဆက်ဆံရေး)

- Honesty (ရိုးသားမှု)
- Respect (လေးစားမှု)
- Compassion (စာနာမှုတရား)
- Self loves (မိမိကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်မှု)

၀၆ FRIENDSHIP (မိတ်ဆွေချင်း ဆက်ဆံရေး)

- Childhood Friendship
- Adulthood Friendship
- Partner Friendship

၀၇ FINANCIAL MANAGEMENT (ငွေကြေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲခြင်း)

- No more debts (အကြွေးမယူပါနဲ့)
- Say No to borrow money (ပိုက်ဆံမချေးပေးပါနဲ့)
- Learn and Study how money works (ငွေရေးကြေးရေးပညာကိုသင်ယူလေ့လာပါ)
- Be mindful about how you spend your money (ကိုယ်ဘယ်လိုပိုက်ဆံတွေသုံးနေသလဲဆိုတာကို သတိထားဆင်ခြင်ပါ)

၀၈ DAILY ROUTINE (နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာ)

- Know yourself (ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိပါ)
- Energy management (စွမ်းရည်စီမံခန့်ခွဲမှု)
- Make your own same vibes community (ကိုယ်နှင့်ရည်ရွယ်ချက်တူသူများစုဝေးရာ အသိုက်အမြုံလေးကိုဖန်တီးပါ။)

၀၉ STOP OVERTHINKING! (အပိုတွေချဲ့ကား မတွေးပါနဲ့)

- Everything is not about you. (ကိစ္စတိုင်းဟာ သင်တို့အကြောင်းတရားချည်းပဲ မဟုတ်ပါဘူး)
- Watching your thoughts (အတွေးတွေကို ကြည့်တတ်ပါစေ)
- Get to know where it comes from (ဒီအတွေးတွေဟာ ဘယ်ကနေလာသလဲသိအောင်ကြိုးစားပါလေ)
- Be aware of your story perspectives (ကိုယ့်အတွေးတွေကနေတစ်ဆင့် ဖန်တီးလာတဲ့ ရှုထောင့်လားရာတွေကို သတိထားတတ်ပါစေ)

၁၀ FIND YOUR LIFE PURPOSE & ENJOY YOUR DRAMA FREE LIFE (သင်ရဲ့ဘဝရည်ရွယ်ချက်ကိုရှာပါ။ အရှုပ်များရှင်းသော ဘဝကိုခံစားပါ။)

- Read the good books (အဓိပ္ပာယ်ရှိသော၊ ရသပြည့်သောစာများများဖတ်ပါ)
- Watch movies, documentaries, short films, shows and podcasts as much as you can (ရုပ်ရှင်များ၊ မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်များ၊ ဇာတ်လမ်းတို၊ ဇာတ်လမ်းရှည်၊ အသံလွှင့်ချက်များ စသဖြင့် တတ်နိုင်သမျှကြည့်ရှုပါ)
- Try the Outdoor sports (အပြင်ထွက်၍ လုပ်ရသော အားကစားနည်းများကို စမ်းကြည့်ပါ)