

မာတိကာ

၁။	Susan David	၆။	Dr. Julie Smith	၁၃။	Dr. Alok Kanojia
	တိမ်တွေနဲ့တူတဲ့ခံစားချက်တွေ		6.1 အခြေအနေတွေဘယ်လောက်ဆိုးဆိုး ကျော်လွှားနိုင်စွမ်းရှိကြတယ်		13.1 နည်းပညာနဲ့ဆိုင်တဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကိုရှောင်လွှဲဖို့မလိုပါ
၂။	Dr. Edith Eger	၇။	6.2 နောက်တန်း (၅) ယောက်	၇၇	13.2 Therapy, Counselling ကအကောင်းဆုံးအကူအညီရဖို့
	2.1 ဘဝကိုချိုးမြှင့်ပါ		6.3 လုပ်ဖို့လိုအပ်ပေမဲ့ ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့အရာကို	၈၅	ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ
	2.2 မိမိကိုယ်တွင်းကမိသားစု		ဘယ်လိုလုပ်ဖို့ကြိုးစားနိုင်မလဲ	၉၀	၁၄။ Jamie Long
၃။	Professor Adam Grant		6.4 စိတ်တွေအရမ်းကျနေချိန် မလုပ်နိုင်မကိုင်နိုင်ဖြစ်နေရင်	၉၃	Toxic Positivity
	3.1 The Armchair Quarterback and The Impostor Syndrome		ဘယ်လိုပြန်ထလို့ရမလဲ	၉၃	၁၅။ Julia Samuel
	3.2 ကောင်းတယ်ဆိုတာသက်သေပြဖို့ထက် မိမိကိုယ်ကိုတိုးတက်အောင်	၂၂	6.5 သတိထားရမယ့် People Pleasing	၉၆	15.1 ကိုယ့်မိဘတွေအကြောင်းပိုသိလေ ကိုယ့်အကြောင်းပိုသိလေ
	3.3 လုပ်သင့်ကြောင်း	၂၉			15.2 ဆုံးရှုံးခြင်းကို ပြန်ပြောင်းလို့မရပေမဲ့
	ဘယ်ကစလဲဆိုတာထက် ဘယ်အထိသွားနိုင်လဲပေါ်မှာမူတည်တယ်	၃၅			ချစ်ခြင်းတရားကအမြဲရှင်သန်နေမယ်
၄။	Dr. Pippa Grange		၈။ Dr. Kelly McGonigal	၁၀၃	15.3 အတွင်းထဲကတိုက်ပွဲ
	4.1 အကြောက်တရားနှစ်မျိုး		စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ဘဝအဓိပ္ပာယ်	၁၀၈	၁၆။ Dr. Scott Eilers
	4.2 Winning Shallow and Winning Deep		၉။ Professor Adam Alter		Passive Suicidal Ideation
	4.3 ကြောက်စိတ်ကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း		ကိုယ့်ကိုအကျပ်အတည်းဖြစ်လာစေနိုင်တဲ့ အမူအကျင့်တွေကိုကြိုပြင်ပါ	၁၁၅	၁၇။ Dr. Kirren Schnack
၅။	Dr. Tel Ben-Shahar		၁၀။ Professor Dr. Ethan Kross		စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း (Anxiety) ကို သက်သာစေတဲ့ ‘လက်ခံခြင်း’ ဆိုတဲ့လမ်းစ
	ပျော်ရွှင်မှုကိုပေးစွမ်းနိုင်တဲ့၊ သက်တံ့ရောင်နဲ့တူတဲ့အရာ (၅) ခု		10.1 မိမိစိတ်ထဲမှာပြောနေသောစကားသံများ	၁၂၃	၁၈။ Dr. Paul Conti
			10.2 စိတ်က ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲအမြဲရှိရမယ်ဆိုတာ လက်တွေ့ကျရဲ့လား	၁၂၇	အကူအညီနဲ့မျှော်လင့်ချက်ကရှိစမြဲပါ
			10.3 ခံစားချက်တွေကို ဘာကြောင့်ခံစားကြရတာလဲ	၁၃၁	
			၁၁။ Professor Dr. Jordan Peterson		
			11.1 ပတ်ဝန်းကျင်မှ အလှတရား ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်များကို		
			ခံစားကြည့်ပေးပါ	၁၃၇	
			11.2 တန်ဖိုးတွေ၊ ခံယူချက်တွေနဲ့ မဆန့်ကျင်ပါနဲ့	၁၄၅	
			11.3 သင်ဟာ အရေးကြီးသူတစ်ယောက်ပါ	၁၅၁	
			၁၂။ Dr. Bessel van der Kolk		
			စိတ်ဒဏ်ရာဆိုတာ	၁၅၇	