



မူရင်း စာရေးသူအကြောင်း

မူရင်းစာရေးသူ Nick Trenton သည် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု Illinois ပြည်နယ်ကျေးလက်ဒေသတွင် မွေးဖွားကြီးပြင်းခဲ့ပြီး လယ်ယာလုပ်သားတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်စဉ်ကာလတွင် Leonard ဆိုသည့် ခွေးလေးသည် သူ၏ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် လယ်ယာဘဝမှ ထွက်ခွာခဲ့ပြီးနောက် စီးပွားရေးပညာဘွဲ့ (BS In Economics) နှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ စိတ်ပညာမဟာဘွဲ့ (MA In Behavioral Psychology) တို့ကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ သူ၏ အကြိုက်ဆုံး ဝါသနာတစ်ခုဖြစ်သည့် လူတွေ၏ အပြုအမူကို လေ့လာခြင်းတွင် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။

နှင်းလျှောစီးခြင်းတွင်လည်း ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး Anthony Bourdain ကဲ့သို့ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလှည့်လည်ကာ အစားအသောက် အစီအစဉ် တင်ဆက်ရန် ရည်မှန်းချက်ထားရှိသူ ဖြစ်သည်။ လက်ရှိတွင် ရိုက်ကူးခြင်း နှင့် နေထိုင်လျက်ရှိပါသည်။

ဒီစာအုပ်လေးမှာ သိပ္ပံနည်းကျ
အထောက်အထားများအပေါ် အခြေခံပြီး
နေ့စဉ်ပျော်ရွှင်မှုကို
တိုးမြှင့်ပေးမယ့် ရိုးရှင်းလှတဲ့
နည်းလမ်း ၃၇ မျိုးကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းတွေဟာ...

- ရိုးရှင်းလွယ်ကူ - တစ်နေ့ ၅ မိနစ်သာ အချိန်ယူရတယ်။
- သိပ္ပံနည်းကျ - ဒီပါမင်းနဲ့ ဆီရိုတိုနင်ဓာတ်တွေကို တိုးပွားစေတယ်။
- ရလဒ်ထင်ရှား - အခိုင်အမာ သုတေသန အထောက်အထားများပေါ်မှာ အခြေခံထားတယ်။
- လက်တွေ့ကျ - ချက်ချင်းစတင် အသုံးပြုနိုင်တယ်။

ဘဝပျော်ရွှင်မှုဆိုတာဟာ
သိပ္ပံနည်းကျကိစ္စတစ်ခုပါပဲ။