

မာတိကာ

အမှာစာ

- ၁။ မင်းပုံစံကို မပြောင်းလဲလိုက်ပါနဲ့
- ၂။ တစ်ယောက်တည်းအနေကြာလာတဲ့အခါ
- ၃။ နေရာတိုင်း မတော်ချင်ပါနဲ့
- ၄။ ပိုင်ဆိုင်ထားသည်များနှင့် ပျော်မွေ့ခြင်း
- ၅။ လုပ်ချင်တာ တစ်ခုလုပ်ရဖို့
မလုပ်ချင်တာတွေ လုပ်ရတဲ့အခါ မရှက်ပါနဲ့
- ၆။ မအောင်မြင်ခင် ကဲ့ရဲ့သံတွေကို နားထောင်ပါ
အောင်မြင်တဲ့အခါ လက်ခုပ်သံတွေကို ကြားရပါလိမ့်မယ်
- ၇။ အရွယ်မတိုင်ခင် အိမ်ထောင်မပြုပါနဲ့
- ၈။ အကောင်းဘက်က ကြည့်ပါ
- ၉။ Social Media နှင့် Image
- ၁၀။ ပြောရမဲ့ စကားနဲ့ ပြောရမဲ့ နေရာ
- ၁၁။ သူချစ်ကို ရှာခြင်း ပြဿနာ
- ၁၂။ Soft Power (နှိုးညှိသော စွမ်းအား)
- ၁၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်မသေးပါနဲ့
- ၁၄။ ဆူး၊ ခလုတ်တွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ဘာလုပ်ကြမလဲ
- ၁၅။ ဒဏ်ရာတွေကို ပုံကြီးမချဲ့နဲ့
- ၁၆။ ပြုပြင်ရမည့် အချက်များ
- ၁၇။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တခြားတစ်ယောက်နဲ့
နှိုင်းယှဉ်နေတာတွေကို ရပ်လိုက်ပါ
- ၁၈။ ဘယ်အခက်အခဲတွေကိုမှ ငါမကြောက်ဘူး

၁၉။ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ရန် အဆင်သင့်	၅၈
၂၀။ အရှုံးထဲမှ အမြတ်ထုတ်ခြင်း	၆၁
၂၁။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း	၆၄
၂၂။ စိတ်ဖြင့် Block ခြင်း	၆၇
၂၃။ တစ်ကိုယ်တည်းလည်း တောက်ပနေပါစေ	၆၉
၂၄။ ဖြည့်တွေးပေးခြင်း	၇၂
၂၅။ လမ်းခွဲခံရတဲ့အခါ	၇၅
၂၆။ မိသားစုရဲ့ အဓိပ္ပာယ်	၇၇
၂၇။ ကိုယ့်ကို လိုအပ်တဲ့ အရပ်မှာ ရှင်သန်ပါ	၈၁
၂၈။ အသက်အရွယ်တွေ ကြီးလာတဲ့အခါ	၈၃
၂၉။ စာ ဘယ်လို ဖတ်ကြမလဲ	၈၆
၂၂	
၂၅	
၂၈	
၃၁	
၃၄	
၃၇	
၄၀	
၄၂	
၄၅	
၄၇	
၄၉	
၅၃	
၅၆	