

ဒီစာအုပ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရှိမှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စွမ်းရည်မြှင့်တင်မှုတွေ အကြောင်းကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း
ဖော်ပြထားတဲ့စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့အတိတ်က ဒဏ်ရာဟောင်းတွေကို
ကုစားဖို့၊ မွေးရာပါကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးတွေကို လက်ခံဖို့၊
ခေတ်နောက်ကျနေတဲ့ ရှေးရိုးစွဲ ကျား-မကဏ္ဍဆိုင်ရာ အယူအဆတွေကို
စွန့်လွှတ်ဖို့နဲ့ တခြားလူတစ်ယောက်နဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ဆက်ဆံရေးတစ်ခုမှာ
သင် အမှန်တကယ်လိုချင်တာတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမြင်နိုင်စေဖို့
လိုအပ်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို ပြောပြထားပါတယ်။

သင်ဟာ သင့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့အလေ့အကျင့်တွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ထိခိုက်စေတဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံတွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိလာတဲ့အခါ
အရင်က ကျရှုံးခဲ့တာတွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်တတ်လာပြီး
အဲဒါတွေကို တိုးတက်ကြီးပြင်းဖို့ အခွင့်အရေးတွေအဖြစ်
ပြန်ပြောင်းမြင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဖြည်းဖြည်းချင်းနဲ့ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ယုံကြည်တတ်လာပြီး
သင့်ရဲ့လုံခြုံရေးခြုံလွှာကို စွန့်လွှတ်နိုင်သွားပါလိမ့်မယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နားလည်မှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ချစ်မြတ်နိုးခြင်းဆိုတဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်အသစ်ပေါ်ကနေ သင့်အတွက်
စံပြဆက်ဆံရေးပုံစံကို ပြန်လည်သတ်မှတ်တတ်လာပြီး ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့
စည်းဘောင်တွေ ချမှတ်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။