

အပိုင်း(၂)

ရှင်သန်မှု

၁။	ဘာကြောင့် မြင့်မြင့်မားမား တွေးသင့်တာလဲ	၄၇
၂။	(သူနိုင်-ကိုယ်နိုင်) စဉ်းစားခြင်း	၅၂
၃။	ဘဝကို ရှင်သန်ပျော်ရွှင်စေသော အရာ	၅၈
၄။	Nelson Mandela ထံမှ ရတဲ့ ဘဝသင်ခန်းစာ (၃) ခု	၆၁
၅။	နေ့ရက်တိုင်းကို ဘဝရဲ့နောက်ဆုံးနေ့အဖြစ် ရှင်သန်ပါ	၆၇



မာတိကာ

အပိုင်း(၁)

ပျော်ရွှင်မှု

၁။	အခွင့်ထူးခံချင်တဲ့စိတ်	၁၁
၂။	ကမ္ဘာပေါ်မှာ အပင်ပန်းဆုံးအလုပ်	၁၆
၃။	သင် ဘာကြောင့် အထီးကျန်ရတာလဲ	၂၀
၄။	ပျော်ရွှင်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင်	၂၅
၅။	နာကျင်မှုတွေဟာ ဘဝရဲ့လှေကားထစ်တွေပါ	၂၉
၄။	ပျော်ရွှင်မှု၊ အခက်အခဲများနှင့် စိတ်၏ရင့်ကျက်ခြင်း	၃၄
၅။	ပျော်ရွှင်မှုကို ဖျက်ဆီးနေတဲ့ အမူအကျင့် (၄) မျိုး	၃၈
၆။	ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အလေးထားသင့်တဲ့ အချက် (၃) ချက်	၄၂



အပိုင်း(၃)

စိတ်သဘောထား

၁။	အပေါ်ယံတွေကို တန်ဖိုးမထားမိပါစေနဲ့	၇၃
၂။	မိမိကိုယ်ကို ဗဟိုပြုစဉ်းစားခြင်းနိယာမ	၇၇
၃။	စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတစ်ယောက်မှာရှိတဲ့ ခံယူချက် (၃) ချက်	၈၁
၄။	မှန်ကန်သော ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို ဖန်တီးနိုင်ဖို့	၈၄
၅။	ဘဝကို တန်ဖိုးရှိစေသော အခြေခံစံနှုန်း (၃) ခု	၈၇
၆။	မိမိကိုယ်ကို သိပ်အထင်ကြီးတတ်တဲ့ ရောဂါ	၉၁
၇။	စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သူတစ်ယောက်၏ အရည်အသွေး (၃) ရပ်	၉၄
၈။	အခက်အခဲ၊ အကျပ်အတည်းတွေကို ရင်ဆိုင်နည်း	၁၀၀

