

မာတိကာ

စိန်ပါရမီရှင်သပြုဆရာတော်ကြီး၏ တိုက်တွန်းလွှာ	၈	၁၆။ ငါ့ကို ပိုပြီးသန်မာစေချင်လို့	၃၃။ သူ့အကုသိုလ်နဲ့သူ သွားလိမ့်မယ်လို့	
စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၉	တိုက်ခိုက်ကြတာပါလားလို့ နှလုံးသွင်းပြီး	နှလုံးသွင်းပြီး နေလိုက်ပါ	၁၁၈
၁။ ရခဲလှတဲ့လူ့ဘဝကို တန်ဖိုးထားပါ	၁၁	ပိုကြိုးစားသင့်တယ်	၆၆ ၃၄။ ရင့်ကျက်တယ်ဆိုတာ	၁၂၀
၂။ ဒီနေ့ မေတ္တာစိတ်နဲ့နေမယ်	၁၄	၁၇။ ရအောင်ပြန်ထမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး	၃၅။ ရှိတာလေးနဲ့ မျှတအောင် သုံးစွဲပါ	၁၂၇
၃။ မေတ္တာပေးနိုင်အောင်သာ ကြိုးစားပါ	၁၉	ထားရှိသင့်တယ်	၆၈ ၃၆။ ကျေနပ်တဲ့စိတ်လေး မွေးပါ	၁၂၉
၄။ စိတ်ထားမှန်အောင် ကြိုးစားပါ	၂၁	၁၈။ ထိပ်ကိုရောက်အောင်	၃၇။ အပြစ်တင်နေမယ့်အစား နားလည်ပေးလိုက်ပါ	၁၃၂
၅။ မေတ္တာဟာ ရောင်ပြန်ဟပ်ပါတယ်	၂၄	ကြိုးစားတက်လှမ်းလိုက်ပါ	၇၂ ၃၈။ Negative အတွေး လျော့ချနည်း	၁၃၄
၆။ ချစ်သူကို အရင်ဆုံး မေတ္တာမပို့ပါနဲ့	၂၆	၁၉။ ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီး ထားပါ	၇၄ ၃၉။ နားလည်ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ	၁၃၇
၇။ မေတ္တာပို့တဲ့အခါ		၂၀။ အဆိုးထဲက အကောင်း	၇၇ ၄၀။ ဘဝကူးကောင်းအောင်	
ချမ်းသာစေချင်တဲ့စိတ်လေးနဲ့သာ ပို့ပါ	၂၉	၂၁။ ကောင်းတဲ့အမှုအကျင့်တွေ ပြုလုပ်ထားပါ	၈၂ မသေခင် ဘယ်လိုနေထိုင်သင့်လဲ	၁၄၀
၈။ နာစရာရှိရင် လွမ်းစရာနဲ့ဖြေ	၃၂	၂၂။ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် သတိနဲ့နေပါ	၈၅ ၄၁။ အဆိပ်ရှိတဲ့ အတွေးသုံးမျိုး	၁၄၃
၉။ အချစ်တွေ ရုပ်သိမ်းလိုက်ပါ	၃၄	၂၃။ ငါကြုံရတဲ့ဒုက္ခက တစ်မတ်သားပဲရှိတာ	၈၇ ၄၂။ စိတ်ထားတတ်အောင် ကြိုးစားပါ	၁၄၈
၁၀။ ကိုယ့်ဘဝအတွက်		၂၄။ လူတိုင်းမှာ သောကအပူဆိုတာ ရှိတယ်	၈၉ ၄၃။ မေတ္တာစိတ်နဲ့ နေပါ	၁၅၀
အသစ်အသစ်တွေကို ရှာသင့်ရင်ရှာရမယ်	၃၈	၂၅။ မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီးရဲ့ထုံး နှလုံးမူပြီး	၄၄။ စိတ်ကြည်ရင် ရုပ်ကြည်တယ်	၁၅၃
၁၁။ အသည်းကွဲရောဂါကို အရက်နဲ့မကုစားပါနဲ့	၄၁	နေထိုင်သင့်တယ်	၄၅။ မိမိကိုယ်ကိုချစ်ရင် မကောင်းမှုတွေကို	
၁၂။ Emotion ကို ဘယ်လို Control လုပ်မလဲ	၄၇	၂၆။ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့စကားကို	ရှောင်ကြဉ်ပါ	၁၆၀
၁၃။ Love Conquers Everything	၅၆	နာခံသင့်ပါတယ်	၄၆။ အိပ်ရာဝင်၊ အိပ်ရာထ ပြုသင့်တဲ့အလေ့အကျင့်	၁၆၂
၁၄။ ငါလုပ်မှ ဖြစ်မယ်	၆၀	၂၇။ အတတ်နိုင်ဆုံး ငြင်းခုံခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ	၄၇။ အချိန်မဖြုန်းပါနဲ့	၁၆၅
၁၅။ ကိုယ့်စိတ်ကို အဓိဋ္ဌာန်ထားပါ	၆၃	၂၈။ လူဆိုတာ ယဉ်ကျေးမှုရှိရတယ်		
		၂၉။ အထင်လွဲပြီး ပေါက်ကွဲတာမျိုး		
		မလုပ်မိအောင် သတိထားပါ	၁၀၃	
		၃၀။ သူများပြောတိုင်း မယုံပါနဲ့	၁၀၅	
		၃၁။ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းကို ပုံသေတွက်မထားပါနဲ့	၁၀၉	
		၃၂။ ဝဋ်လည်မှာကြောက်ရင်	၁၁၃	
		သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခမပေးပါနဲ့	၁၁၆	