ဒီစာအုပ်မှာ ပါဝင်တဲ့အခန်းတွေမှာတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အတွင်းက နားလည်မှုကို ဖော်ထုတ်ဖို့၊ ကိုယ့်ဘဝကိုအပြည့်ဝဆုံးဖြစ်အောင် ဖန်တီးနိုင်ဖို့၊ အထောက်အကူပြုဖို့..အတွေးအမြင်၊ စိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံတွေကို တင်ပြထားတာဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း ၁ – လူသားတို့ရဲ့သိစိတ်အာရုံ ၁၇

Human Consciousness

လူသားတွေရဲ့ သိစိတ်အာရုံဟာ ကမ္ဘာသစ်ကိုဖန်တီးရာမှာ အဓိကအရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းမှာ ကိုယ်ရှင်သန်တဲ့ ကမ္ဘာပေါ် သက်ရောက်စေမယ့် အတွေးအမြင်တွေရှိပါတယ်။ ဒီအတွေးတွေကို ဂရုစိုက်ဖို့က တစ်ဦးချင်းစီရဲ့တာဝန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အာရုံဟာ ကမ္ဘာသစ်ကိုဖန်တီးရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်တဲ့အတွက် အာရုံကောင်းတွေကို စူးစိုက်ဖို့ သတိပြုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း ၂ – အကောင်းမြင်စိတ်ထားနဲ့ စွမ်းအား ၃၃

Positive Mindset & Energy

ကမ္ဘာသစ်ဆီသို့သွားရာလမ်းကို စတင်ရာမှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ Mindset & Energy စိတ်ဓာတ်နဲ့ စွမ်းအင်က အခြေခံကျပြီး အရေးအပါဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့နေထိုင်ခြင်းဟာ အခက်အခဲတွေကို လျစ်လျူရှုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မကောင်းတာတွေကို ကောင်းတယ်လို့ အတင်းခေါင်းညိတ်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ အပြုသဘော စိတ်ဓာတ်ရှိခြင်းဟာ မကောင်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်များနဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ပြီး ဘဝအပေါ် ထိခိုက်မှုကိုလည်း လျော့နည်းစေပါတယ်။

အခန်း ၃ – အတွေးတွေရဲ့အသံများ ၄၉

The Voice of Thoughts

ကမ္ဘာသစ်ကိုဖန်တီးရာမှာ အတွေးအမြင်တွေက ဘာဖြစ်လို့အရေးကြီးပါသလဲဆိုရင် သင့်ရဲ့အတွေးအမြင်တွေဟာ လက်တွေ့ဘဝမှာလည်း အကောင်အထည်ပေါ်လာစေတတ်တဲ့ အတွက်ကြောင့်ပါ။ ကောင်းမွန်တဲ့အတွေးအမြင်တွေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ကမ္ဘာကို အကောင်းဆုံး တည်ဆောက်သွားနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

အခန်း ၄ – စိတ်ခံစားမှုများရဲ့ဟန်ချက်ညီမျှမှု ၈၁

Emotional Balance

ကမ္ဘာသစ်ကိုဖန်တီးရာမှာ စိတ်ခံစားမှုတွေ ဟန်ချက်ညီနေဖို့ကလည်း၊ အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ထိန်းညှိနိုင်မှုက ဘဝအခွင့်အလမ်းတွေကို တိုးတက်စေသလိုပဲ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ကမ္ဘာသစ်ကို ငြိမ်းချမ်းစွာတည်ဆောက်ဖို့ လမ်းပြပေးနိုင်တယ်။

အခန်း ၅ – ကျေးဇူးတရားနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်း ၁၀၁

Transformation Through Gratitude

ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့စိတ်က ကမ္ဘာသစ်ဖန်တီးရာမှာ အရေးပါတဲ့အရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ မကျေနပ်မှုတွေပေါ်လာတဲ့အခါတိုင်း ကျေးဇူးတင်စိတ်ကို လေးနက်စွာပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်စိတ်က ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးကို လှပစေမှာပါ။

အခန်း ၆ – သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ နေရာထိုင်ခင်းများ ၁၁၃

Nature & Environment

ကမ္ဘာသစ်ဆီကို သွားရာလမ်းပေါ်မှာ မိမိရဲ့နေရာထိုင်ခင်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညီညွတ်စွာ ပြုပြင်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ အေးချမ်းပြီး ကျက်သရေမင်္ဂလာရှိတဲ့နေရာများကိုဖန်တီးခြင်းက စိတ်ပျော်ရွှင်စေဖို့ အထောက်အကူပြုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ညီညွတ်မှုနဲ့ သဟဇာတဖြစ်တဲ့နေရာများက စိတ်ကိုအေးချမ်းစေပြီး ကမ္ဘာသစ်ကို၊ ပိုမိုစွမ်းအားဖြည့်ပေးနိုင်မှာပါ။

အခန်း ၇ – ကမ္ဘာသစ်အတွက် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ ၁၂၅

Communities for the New Earth

ကမ္ဘာကြီးဟာ ပြောင်းလဲနေပြီး အသစ်အသစ်သောအရာတွေကို ဖော်ဆောင်ဖန်တီးနေချိန်မှာ ကျွန်မတို့လူသားတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပိုမိုနီးကပ်ရင်း နားလည်မှု၊ ရိုသေမှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းတွေကို တည်ဆောက်ဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။

အခန်း ၈ – အဟောင်းတွေကို လွှတ်ချခြင်း ၁၄၅

Letting go of the Olds

ကိုယ့်အတွက်အသုံးမဝင်တော့တဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အတွေးအခေါ်တွေ၊ ပစ္စည်းတွေ၊ ဆက်ဆံရေးတွေ အစရှိတဲ့အဟောင်းတွေကို လွှတ်ချပစ်လိုက်တာက ကမ္ဘာသစ်ကိုသွားတဲ့

အရေးကြီးပါတယ်။ အတွေးအမြင်ဟောင်းတွေ၊ ခံစားချက်တွေကိုလွှတ်ချပြီး အနာဂတ် ...ွက် အမြင်သစ်တွေကိုဖန်တီးလိုက်ပါ။ အဟောင်းတွေအပေါ် စွဲလမ်းဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းက ...သစ်ဆီသွားမယ့်လမ်းမှာ အဟန့်အတား ဖြစ်နေစေမှာပါ။

ဒီစာအုပ်မှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်ကိုအခြေပြုထားတဲ့ 'ကမ္ဘာသစ်' ကို ...င်ဖော်ဆောင်နိုင်ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးထားပါတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်နဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ်ကြုံ ...ရတဲ့ အခြေအနေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေထဲမှာ ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေရမှာပါ။ အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ...စီပေါ်က မိမိခံယူထားတဲ့ အတွေးအမြင်တွေဟာ နေ့စဉ်ဘဝရဲ့စိတ်အခြေအနေ ကောင်းခြင်း ...ခြင်း၊ ချမ်းသာသုခနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲပေးနိုင်တာပါ။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ဟာ ...ယိုင်တည်း အပြီးဖတ်ရမဲ့ စာအုပ်မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ပိုင်းချင်းဖတ်ပြီး ကိုယ့်အတွက် အဖြေ ...ကို ရှာဖွေကြည့်စေချင်ပါတယ်။ ကျွန်မအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲက စာစုတချို့ကို ရေးနေရင်း ...စိတ်ကို, ကိုယ် အများကြီးကုစားနိုင်ခဲ့တယ်။ Healing ရခဲ့ပါတယ်။ ကမ္ဘာသစ်ကိုသွားဖို့က ... ဆိုတဲ့ တံခါးလေးကို တွန်းဖွင့်လိုက်သလိုပါပဲ။

စိတ်ကို အချိန်အတော်များများသတိကပ်ပြီး လေ့ကျင့်နိုင်တဲ့အခါ ကျွန်မတို့ဘဝမှာ ...းသာမှုနဲ့ ကြီးမြတ်မှုတစ်ခုကို အမှန်တကယ် ဖော်ဆောင်လာနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ...ယ်ပိုင်ကမ္ဘာသစ်ကိုဖန်တီးဖို့ စိတ်ဓာတ်နဲ့စွမ်းအားတွေကို ပြည့်ဝစွာ အသုံးချလိုက်ကြပါစို့။

ကမ္ဘာသစ်မှ ကြိုဆိုပါတယ်။

Welcome to the New Earth

၀