

Re-adjust Refocus (အသစ်ကိုပြန်ညှိ အစကိုပြန်ကြည့်) စာအုပ်ဟာ
၂၀၂၂ ခုနှစ်ရဲ့နှစ်ကုန်ပိုင်းမှာထွက်ရှိခဲ့တဲ့ Renew Redo (အသစ်ကပြန်စ အစကပြန်လုပ်) စာအုပ်ရဲ့
Upgraded Version နောက်ဆက်တွဲစာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ထူးခြားတာကတော့ ဒီစာအုပ်ဟာ ဆရာမမွန်ဟော်စီရဲ့ အုပ်၃၀ မြောက်စာအုပ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဟာနှစ်သစ်ကိုစတင်တော့မယ့်အချိန်အတွင်း စိတ်ထဲက လွှတ်မချနိုင်သေးတဲ့
တွယ်ငြိမှုတွေ၊ အဆိပ်အတောက်တွေကို သန့်စင်ပေးပြီး ဘဝအတွက်
အဓိကကျတဲ့အရာတွေကို ပြန်လည်စဉ်းစားနိုင်အောင်ညွှန်ပြပေးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ပါ။

ကိုယ့်ရဲ့စစ်မှန်တဲ့တန်ဖိုးတွေ၊ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ပြန်သတိရအောင် ချိတ်ဆက်ပေးထားတယ်။
ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားနဲ့ကိုက်ညီမှုရှိတဲ့အရာတွေကို ချိန်ညှိပေးပြီး ဘဝကို မျှော်လင့်ချက်အသစ်နဲ့စတင်ဖို့
စိတ်အတွေးစွမ်းအားတွေကို ပြန်လည်စုစည်းပေးထားတဲ့ စာအုပ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

စာတစ်ပုဒ်ချင်းစီအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်လိုက်ပါလုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် ရက် ၃၀ စာ Try On Activities တွေနဲ့
Ask Yourself ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးတဲ့မေးခွန်းတွေအပါအဝင် စကားပြောအစီအစဉ်
Podcastတွေကိုလည်း Mon Halsey Youtube Channelကနေ စာအုပ်နဲ့အတူ
ယှဉ်တွဲဖတ်ရှုရင်း နားဆင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ Readjust Refocus ဟာ သင့်ကို နှစ်သစ်အတွက်
စိတ်လုံခြုံမှု၊ စိတ်အတွင်းသန့်ရှင်းမှု၊ နှလုံးသားချိန်ကိုက်မှုနဲ့ ဘဝဟန်ချက်ညီမှုတွေ အပြည့်အဝရရှိနိုင်အောင်
နေ့ရက်တိုင်းမှာ အတူရှိပေးနေမယ့် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

READJUST
REFOCUS
MON HALSEY
BESTSELLING AUTHOR