

မာတိကာ

စိတ်ခံစားချက် ဒီဂရီများ	၅
အပိုင်း (၁)	
Practice (အလေ့အကျင့်များ)	
◆ ချိုလွန်းတဲ့အခါ	၁၁
◆ ခွင့်လွှတ်ပါ။ မမေ့ပါနဲ့။	၁၇
◆ ဟန်ဆောင်ရခြင်းများ	၂၁
◆ Personal Property	၂၇
◆ ငြိတွယ်မိခြင်းများ	၃၃
◆ အဆိပ်သင့်နေသော ဆက်နွယ်မှုများ	၃၇
◆ Trust Issues- သံသယလွန်ကဲခြင်းများ	၄၁
◆ Cleanliness Personality	၄၅
◆ ယဉ်ကျေးစွာ ငြင်းဆိုခြင်း	၄၉
◆ ပုံမှန်လေး ဆက်ဆံဖို့လိုပါတယ်	၅၃
အပိုင်း (၂)	
Personality (ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး)	
◆ ဒေါသကို ထိန်းချုပ်ခြင်း	၅၉
◆ Self-Awareness (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမြင်နားလည်နေခြင်း)	၆၅

◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်ခြင်း	၇၁
◆ အထင်အမြင်များ	၇၇
◆ Emotional Quotient “EQ” – စိတ်ခံစားချက် ပြက်နိန်း	၈၁
◆ Emotional Resiliency – စိတ် ခံစားချက် ကြံ့ခိုင်ခြင်း	၈၅

အပိုင်း (၃)

Negative Emotions (ပြုပြင်စေလိုသော စိတ်ခံစားချက်များ)

◆ အတွေးလွန်ခြင်း	၉၁
◆ Gossiping- အတင်းအဖျင်းများအကြောင်း	၉၇
◆ Overconfidence- ယုံကြည်မှု လွန်ကဲခြင်း	၁၀၅
◆ ဣသာမစ္စရိယ	၁၁၁
◆ Over-expectations- အပိုင်တွက်ထားမိခြင်းများ	၁၁၇

အပိုင်း (၄)

Emotional Abuse (စိတ်ခံစားချက်ကို အနိုင်ကျင့်ခြင်းများ)

◆ Guilt-Tripping- အပြစ်တစ်ခု ဖန်တီးခြင်း	၁၂၃
◆ Gaslighting- အပြစ်ပုံချခြင်း အနုပညာ	၁၂၈
◆ အသံတိတ်ခြယ်လှယ်ခြင်း	၁၃၃
◆ စစ်ကူခေါ်ခြင်း	၁၃၇
◆ သရော်ခြင်းများ	၁၄၃
◆ ကောက်ရိုးမီးများ	၁၄၇
◆ ဒရာမာများ	၁၅၁
◆ အကြွေး တင်စေခြင်း	၁၅၇