

ဗာဟိုကာ

ပထမခြေလှမ်း..... ၁

အပိုင်း (၁)

သက်သေချာသက်သေဖြစ်စေရန်အတွက်အခြေအနေအထား

အခန်း (၁)။ Comfort Zone ရဲ့အမြင်သစ်..... ၉

အခန်း (၂)။ ယုံကြည်မှုများနှင့် သက်သေသက်သာမှုဖြစ်ခြင်း..... ၁၆

အခန်း (၃)။ နေထိုင်မှုပုံစံ (၃) ခု..... ၂၃

အခန်း (၄)။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလေးထားခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်း..... ၄၂

အခန်း (၅)။ သက်သေသက်သာရရှိရန် အတွင်းစိတ်ကိုပြောင်းလဲခြင်း..... ၄၉

အပိုင်း (၂) ။ သက်သေချာသက်သေဖြစ်စေရန်အတွက်အခြေအနေအထား

အဆင့် (၁) ရှိတဲ့နေရာကို သတ်မှတ်ခြင်း

အခန်း (၆)။ ကိုယ့်ရဲ့အိမ်လေးဆီသို့ ပြန်လာပါ..... ၅၅

အခန်း (၇)။ လုံခြုံမှုဖြင့် အောင်မြင်မှုကို ဖော်ထုတ်ခြင်း..... ၆၆

အခန်း (၈)။ ကိုယ့်ပုံစံအစစ်အမှန်ဖြင့် နေထိုင်ကြည့်ပါ..... ၈၄

အခန်း (၉)။ အပြုသဘောဆောင်သောစွမ်းအားကို အသုံးပြုခြင်း..... ၉၂

အခန်း (၁၀)။ သတ္တိနဲ့ သက်သေသက်သာရရှိမှုကြားက ဆက်ဆံရေးတစ်ခု..... ၁၀၀

အဆင့် (၂) ဘယ်နေရာကိုသွားချင်လဲ သိရှိတိုးတက်အောင်လုပ်ခြင်း

အခန်း (၁၁)။ ဘယ်လိုလူစားမျိုး ဖြစ်ချင်တာလဲ..... ၁၁၂

အခန်း (၁၂)။ Comfort Zone Vision Board ဖန်တီးခြင်း..... ၁၂၀

အခန်း (၁၃)။ စကားလုံးများ၏ စွမ်းအား..... ၁၃၃

အခန်း (၁၄)။ စိတ်ခံစားချက်များအား လမ်းညွှန်ခြင်း..... ၁၄၂

အဆင့် (၃) ဘယ်လိုရောက်အောင်သွားမလဲ ဦးတည်ခြင်း

အခန်း (၁၅)။ Comfort Zone ကို ချဲ့နိုင်ဖို့နေသားကျအောင်လုပ်ပါ..... ၁၆၃

အခန်း (၁၆)။ ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုပုံစံမှ အပြုအမူများကို လှုံ့ဆော်လုပ်ဆောင်ခြင်း..... ၁၇၆

အခန်း (၁၇)။ အတွေးတွေကို လျစ်လျူမရှုပါနဲ့..... ၁၈၇

အခန်း (၁၈)။ Relationship တွေရဲ့ စွမ်းအား..... ၁၉၉

အပိုင်း (၃) ။ Comfort Zone ရဲ့ သရုပ်ဖော်ချက်ဖြစ်လာခြင်း

အခန်း (၁၉)။ ကိုယ့်တိုးတက်မှုနှုန်းကို ကိုယ်သိပါ..... ၂၀၅

အခန်း (၂၀)။ စွမ်းအားမြှင့်ခံယူချက်ဖြင့် အတွင်းစိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ဖန်တီးခြင်း..... ၂၂၅

အခန်း (၂၁)။ မှော်ဆန်ခြင်းတို့ဖြစ်တည်ရာ ၊ တိုးတက်ခြင်းနှင့် စီးပွားခြင်း..... ၂၃၅

အခန်း (၂၂)။ ကိုယ်မြတ်နိုးတဲ့ဘဝကို ကျွမ်းကျင်စွာဖန်တီးခြင်း..... ၂၄၂