

စာရေးသူ၏အမှာစာ	၆	• Self Love (ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချစ်တတ်ခြင်းနှင့် တန်ဖိုးထားခြင်း)	၄၄	Part 4: Relationship မှာ ခံစားချက်တွေ ဘာကြောင့် အေးစက်သွားရတာလဲ?	၁၀၀
Part 1: မိမိသတိမထားမိလိုက်တဲ့အရာတွေကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့နာကျင်မှုများ	၇	• Identity (ဖြစ်တည်မှု)	၄၇	• Relationship တစ်ခုအေးစက်သွားစေတဲ့ အကြောင်းရင်းနဲ့ ပြန်လည်နွေးထွေးအောင်လုပ်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းများ	၁၀၁
• တန်ဖိုးထားမခံရတဲ့ Relationship	၈	• Emotional Security (စိတ်လုံခြုံမှု)	၅၀	• စိတ်ခံစားချက်ကွာဟမှု	၁၀၄
• One Sided Relationship (တစ်ဖက်ကပဲ အားစိုက်ထုတ် နေရတဲ့ အချစ်ရေး)	၁၁	• စိတ်လုံခြုံမှုရပ်ဝန်းဖန်တီးခြင်း	၅၃	• အချစ်ရေးမှာ ခံစားချက်တွေအေးစက်လာတဲ့အခါ ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်မလဲ?	၁၀၈
• Toxic Relationship (ဘာတွေက Relationship ကို Toxic ဖြစ်စေတာလဲ)	၁၄	• Relationship Dependency: Relationship မှာ မှီခိုအားကိုးမှုတွေ များလာရင် Toxic RS ဖြစ်နိုင်လား?	၅၇	• Relationship မှာမဖောက်ပြန်ရုံနဲ့ဘဲ ကိုယ့်ကို စိတ်လုံခြုံ စေပြီလား?	၁၁၀
• Relationship Pattern (ကိုယ့်ရဲ့ Relationship မှာ မကောင်းတဲ့သူတွေနဲ့ပဲ ဘာကြောင့် တွေ့နေရတာလဲ?)	၁၉	• Relationship စိတ်ဒဏ်ရာ (စိတ်မလုံခြုံမှု)	၆၀	• LDRS (Long Distance Relationship) တွေရဲ့ ချစ်ခြင်း ဖော်ပြနည်းများ	၁၁၂
• Relationship မှာ EQ နိမ့်ရင် ဆဲဆိုမှုတွေ များလာ နိုင်လား?	၂၁	Part 3: Relationship ခိုင်မြဲအောင် တည်ဆောက်ရမယ့် အဆင့်များ	၆၄	• Relationship တစ်ခုကို ခိုင်မြဲအောင် ဘယ်လို တည်ဆောက်မလဲ?	၁၁၄
• Relationship မှာ Overthinking ဘာကြောင့် ဖြစ်လာလဲ?	၂၃	• Right Person vs. Right Mindset (မှန်ကန်တဲ့လူ ၊ မှန်ကန်တဲ့အတွေးအခေါ်)	၆၅	• အပေါ်ယံနားလည်ရုံနဲ့ ရှေ့ညာသွားလို့မရတဲ့ Relationship	၁၁၈
• တောင်းဆိုမှု၊ ဖြည့်ဆည်းမှုတွေများလာတဲ့ Relationship	၂၆	• Good Listener (နားထောင်ပေးတတ်သူ)	၆၉	Part 5: အေးစက်ချင်နေတဲ့၊ ပြတ်စဲချင်နေတဲ့ အချစ်ရေးကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ခြင်း၊ တည်ဆောက်ခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်း	၁၂၂
• Relationship မှာ insecure (စိတ်မလုံခြုံမှု) ဖြစ်လာ စေတဲ့ အကြောင်းရာများ	၂၉	• ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာ နက်ရှိုင်းတဲ့ အပြန်အလှန် နားလည်မှုဘာကြောင့်လိုအပ်သလဲ?	၇၃	• Open Communication Relationship (အချစ်ရေးမှာ နားလည်မှုရရှိဖို့ ပွင့်လင်းမှုကလိုအပ်တယ်)	၁၂၃
• Relationship မှာ Right Mindset မရှိကြရင် ရှေ့ညာ မတည်မြဲနိုင်ဘူး (Right Mindset Relationship)	၃၃	• Give & Take in Relationship (အပေးနဲ့အယူ ညီမျှဖို့ လိုအပ်တဲ့ အချစ်ရေး)	၇၉	• Toxic Relationship ကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမလဲ?	၁၂၆
• တန်ဖိုးထားပုံ မတူရင် Relationship မှာ နာကျင်မှု ရှိနိုင်လား?	၃၇	• ခံစားချက်မျှဝေမှုမရှိတဲ့ပြဿနာရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ	၈၂	• ချစ်သူနဲ့နွေးထွေးမှု ပြန်လည်တည်ဆောက်မယ့် နည်းလမ်းများ	၁၂၉
• Relationship & Emotional Need (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွက်လပ်ဖြည့်ပေးခြင်း)	၄၀	• Relationship တစ်ခုမှာ အပြန်အလှန်ဂရုစိုက်ပေးဖို့ ဘာကြောင့်လိုအပ်လဲ?	၈၆	• Age Gap Relationship (Relationship မှာ အသက်ရွယ် ကွာခြားခြင်း၏ ပြဿနာ)	၁၃၃
Part 2: ကောင်းမွန်တဲ့ Relationship တစ်ခုဖန်တီးဖို့ မိမိကိုယ်ကို နားလည်ဖို့လိုအပ်တယ်	၄၃	• Empathy in Relationship (အချစ်ရေးမှာ ကိုယ်ချင်းစာ စိတ်လေး ထားရှိခြင်း)	၈၉	• အပေါ်ယံချစ်တာလား စစ်မှန်မှုနဲ့ချစ်တာလား	၁၃၇
		• Relationship Awareness (အချစ်ရေးကို သုံးသပ်ခြင်း)	၉၂		
		• Love Language (ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖော်ပြမှု)	၉၅		