

မာတိကာ



ကိုယ်ရေးအကျဉ်း
အမှာစာ

• • • • •

၁။	သင် ပျော်ရွှင်ချင်လား...	၁။
၂။	ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်အောင် နေထိုင်ဖို့ အကြံပြုချက်များ	၁၂
၃။	တကယ်လို့ သင်ပျော်ရွှင်ချင်ရင် (If you want to be happy)	၁၃
၄။	ပျော်ရဲ့လား	၁၇
၅။	အပြင်လောကရဲ့ပျော်ရွှင်မှု Vs ကိုယ်ပိုင်စိတ်ပျော်ရွှင်မှု	၂၀
၆။	စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါတုန်း	၂၂
၇။	အသည်းကွဲခြင်း	၂၅
၈။	ဟန်ဆောင်အပြုံး	၂၇
၉။	အသည်းကွဲရင် ဘယ်လို Healing လုပ်မလဲ	၂၉
၁၀။	ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ စွန့်လွှတ်ခြင်း	၃၁

၁၁။	တန်ရဲ့လား	၃၅
၁၂။	အချစ်ကြောင့် ထပ်မန်ကျင်ရဖို့	၃၇
၁၃။	အချစ်သင်ခန်းစာ (၅) ချက်	၄၃
၁၄။	မတော်လို့ လွဲသွားရင် တစ်ဘဝလုံးလေ	၄၆
၁၅။	အသည်းတစ်ကြိမ်မက ကွဲဖူးပြီးနောက်	၄၈
၁၆။	Life & Wave	၅၁
၁၇။	လာဘ်ရွှင်စေဖို့ ရှောင်သင့်တဲ့အချက်များ	၅၂
၁၈။	သာမန်ဘဝလေး	၅၈
၁၉။	အာရုံစိုက်သင့်တဲ့အချက် (၃) ချက်	၆၀
၂၀။	လုံလောက်စွာ နာကျင်ပါ	၆၂
၂၁။	နှစ်ဟောင်းမှာ ထားခဲ့သင့်တဲ့ အချက်များ	၆၄
၂၂။	သင်ဟာ နောက်မကျပါ	၆၇
၂၃။	အချစ်အပေါ် ယုံကြည်မှု ရှိပါ	၆၉
၂၄။	လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း	၇၂
၂၅။	မိန်းကလေးတွေလိုချင်တဲ့ အချစ်ရေး	၇၄
၂၆။	အချစ်အပေါ် စိတ်ရှည်ပါ	၇၆
၂၇။	ထပ်တူကျတဲ့အခါ အတိုင်းအဆမရှိ ပျော်ပါ	၇၈
၂၈။	Good people end up with good people	၈၀
၂၉။	အလံဖြူ	၈၂
၃၀။	စိတ်ချပါ... ကိုယ့်အချစ်ကြောင့် ပျော်စေရမယ်	၈၄
၃၁။	ကံပါသလောက်ပေါ့	၈၆
၃၂။	နောက်မကျခင်	၈၈
၃၃။	ဆုံတွေ့ခြင်းနဲ့ လမ်းခွဲခြင်း	၉၀
၃၄။	ဝဋ်	၉၂
၃၅။	စွန့်ခွာမသွားခြင်းက အချစ်ဖြစ်တယ်	၉၄

၃၆။	အချစ်ခံရဖူးလား	၉၆
၃၇။	စစ်မှန်တဲ့လူနဲ့ အတူနေရတဲ့	
၄၃	ခံစားချက်က ဘယ်လိုမျိုးလဲ	၉၈
၄၆	ယောက်ျားလေးတွေ တကယ်ချစ်ပြီဆိုရင်	၁၀၀
၄၈	အချစ်မှာ ဒီအချက်တွေလည်း အရေးကြီးတယ်	၁၀၂
၅၁	ဘဝနဲ့ အထီးကျန်မှု	၁၀၄
၅၂	Life is already hard	၁၀၇
၅၈	အခွင့်အရေးရတဲ့အခါ	၁၁၀
၆၀	Self-Esteem မြင့်မြင့်ထားနော်	၁၁၂
၆၂	အရိုးရှင်းဆုံးက အလှဆုံးပဲ	၁၁၅
၆၄	Loneliness & Resilience	၁၁၇
၆၇	ရွေးချယ်ခွင့် ရှိပါတယ်	၁၁၉
၆၉	ပိုကောင်းတဲ့ဘဝရဖို့	၁၂၀
၇၂	ဘဝဟာ ရုပ်ရှင်မဟုတ်ပါ	၁၂၃
၇၄	ပျော်ရွှင်မှုကို ဘောင်ခတ်မထားပါနဲ့	၁၂၅
၇၆		
၇၈		
၈၀		
၈၂		
၈၄		
၈၆		
၈၈		
၉၀		
၉၂		
၉၄		

