

မာတိကာ

အမှာစာ

- ၁။ မိမိကိုယ်ကိုယ်ရှာဖွေပါ။ မိမိဖြစ်တည်မှုကို လက်ခံပါ။
- ၂။ I am not who I am, I can change myself.
- ၃။ မိမိကိုယ်ကိုယ်ချစ်မြတ်နိုးခြင်းရဲ့ Power
- ၄။ မိမိကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးထားခြင်း
- ၅။ Boundaries (စည်းမျဉ်းနယ်နိမိတ်) ချမှတ်ပါ။
- ၆။ လူတွေကို အကောင်းပဲ ပြောပေးပါ။
- ၇။ လောကမှာ ဘာတွေ ဖြစ်လာ ဖြစ်လာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ပါနဲ့။
- ၈။ သန်မာတယ်ဆိုတာ အမှားမရှိတော့တာ၊ အမြဲအဆင်ပြေနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။
- ၉။ Reset your priorities
- ၁၀။ Focus on life-goal
- ၁၁။ Focus on you
- ၁၂။ စိတ်ပူနေမဲ့အစား ဘာလို့တစ်ခုခု ထမလုပ်လိုက်တာလဲ။
- ၁၃။ အချိန်မီရင့်ကျက်ဖို့ ပြုပြင်ယူရမဲ့ အချက် ၆ ချက်
- ၁၄။ ခံစားချက်တွေက သင့်ကို ထိန်းချုပ်ခွင့်မပေးပါနဲ့။
- ၁၅။ အတွင်းမီး အပြင်မထုတ်နဲ့။

- ၁၂
- ၁၆
- ၁၈
- ၂၀
- ၂၁
- ၂၃
- ၂၉
- ၃၁
- ၃၃
- ၃၄
- ၃၇
- ၃၉
- ၄၁
- ၄၃
- ၅၀
- ၅၃

- ၁၆။ လူတွေကို ဂရုမစိုက်နဲ့။
- ၁၇။ Building Growth Mindset
- ၁၈။ အငြင်းမသန်ပါနဲ့။ အမြင်ကျဉ်းတာ သိသာစေပါတယ်။
- ၁၉။ ပြဿနာတွေကို စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုလို သဘောထားပါ။
- ၂၀။ You can not be the main character in everywhere.
- ၂၁။ How to stop drama?
- ၂၂။ Change
- ၂၃။ အောင်မြင်မှုကို ဖျက်ဆီးနိုင်သော အချက် ၇ ချက်
- ၂၄။ Every lesson will repeat until you learn it တဲ့။
- ၂၅။ မတော်ဘူး မလုပ်တတ်ဘူးဆိုပြီး ရပ်ထားရင် ဘယ်တော့မှ လုပ်တတ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး
- ၂၆။ Butterfly Effect
- ၂၇။ Build Self-Discipline

- ၅၆
- ၅၈
- ၆၁
- ၆၂
- ၆၄
- ၆၆
- ၇၁
- ၇၄
- ၈၃
- ၈၆
- ၈၉
- ၉၁



C H A N G E

- ၂၈။ သေးငယ်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ ကြီးမားတဲ့ အရာတွေကို သယ်ဆောင်လာပေးပါတယ်။
- ၂၉။ 5 Minutes Rule
- ၃၀။ ကံတရားရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံ
- ၃၁။ Work is the process
- ၃၂။ Red Car Theory
- ၃၃။ လူတွေဟာ ကံအကျိုးပေးတွေ၊ ဘဝ Pathway တွေ မတူညီကြပါဘူး။
- ၃၄။ ရွှေရောင်နေ့တွေ ထပ်ရောက်လာဦးမှာပါ။
- ၃၅။ Consistency ရဲ့ အရေးပါပုံ
- ၃၆။ Never Stop Dreaming
- ၃၇။ To protect your vibes
- ၃၈။ နေသားကျလာခြင်း

- ၉၉
- ၁၀၂
- ၁၀၄
- ၁၀၆
- ၁၀၉
- ၁၁၂
- ၁၁၄
- ၁၁၆
- ၁၁၈
- ၁၂၁
- ၁၂၆

- ၃၉။ ဘဝမှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ Skill တွေထဲမှာ တစ်ခုက လောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ပါ။
- ၄၀။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို တည်ဆောက်ပါ။
- ၄၁။ အပေါ်ယံမိတ်ဆွေတွေနဲ့ အရမ်းအချိန်မကုန်ပါနဲ့။
- ၄၂။ Intention မရှိဘဲ ဇာတ်လမ်းဟောင်းတွေကို ပြန်မစတင်ပါနဲ့။
- ၄၃။ ကံပါလာရင် တကူးတကကြီး ကြိုးစားအားထုတ်နေစရာ မလိုပါဘူး။
- ၄၄။ လူတိုင်းနဲ့က ကံကြောင့် ဆုံကြရတာပါပဲ။
- ၄၅။ အချစ်ရေးမှာ နှလုံးသားကို ၅၀၊ ဦးနှောက်ကို ၅၀ သုံးရမဲ့ အရွယ် ရောက်လာပါပြီ။

- ၁၃၀
- ၁၃၂
- ၁၃၄
- ၁၃၈
- ၁၄၀
- ၁၄၂
- ၁၄၇

