

မာတိကာ

■ Introduction	၇
၁။ Self-realization	၁၀
၂။ သတိ	၁၄
၃။ Understand	၁၈
၄။ မေတ္တာဖြင့် ဆက်ဆံခြင်း	၂၂
၅။ Loving Kindness	၂၆
၆။ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါစေ	၃၀
၇။ သူသူကိုယ်ကိုယ်	၃၄
၈။ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် မခက်ခဲပါဘူး	၃၈
၉။ Smile - ပြုံးပါ	၄၂
၁၀။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်	၄၆
၁၁။ မိတ်ဆွေ	၅၀
၁၂။ Manner	၅၄
၁၃။ We are on the same boat	၅၈
၁၄။ Change Focus	၆၂
၁၅။ အရာအားလုံးဟာ ကောင်းဖို့ဖြစ်လာတာပါ	၆၆
၁၆။ What you get is what you give	၇၀
၁၇။ ပျော်ရွှင်ခြင်းကြောင့် အသက်ရှည်ရ၏	၇၄
၁၈။ ထိုက်တန်ခြင်း	၇၈

၁၉။ Spiritual	၈၂
၂၀။ လှူတတ်ရင် ကုသိုလ်	၈၈
၂၁။ ကုသိုလ် Bank	၉၂
၂၂။ ခွဲခွာခြင်း	၉၆
၂၃။ ပိုက်ဆံမကုန်တဲ့ respect	၁၀၀
၂၄။ Say thank you	၁၀၄
၂၅။ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်တာပဲတဲ့	၁၀၈
၂၆။ Expire date	၁၁၂
၂၇။ ဒီထက်ပိုပြီး မတတ်နိုင်ဘူး	၁၁၆
၂၈။ It's nothing	၁၂၀
၂၉။ နေ့မြင် ညပျောက်	၁၂၄
၃၀။ စက်အင်ဂျင်	၁၂၈
၃၁။ ဘဝမုန်တိုင်းများ	၁၃၂
၃၂။ This is Life	၁၃၆

