

မာတိကာ

၁။ ကိုယ့်ဘဝ... ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်	၇
၂။ Fill your cup first	၈
၃။ Life's Pace တွေ မတူညီကြပါ	၁၀
၄။ လူတွေကို ပြောင်းလဲပေးဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့	၁၂
၅။ Never take things for granted	၁၄
၆။ သူတို့ပေးသလောက်ပဲ ပြန်ပေးပါ	၁၆
၇။ လူတိုင်းကို အယုံမလွယ်ပါနဲ့	၁၈
၈။ Private Life မှာ ပျော်ရွှင်ပါ	၂၀
၉။ Be kind to yourself	၂၂
၁၀။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အသိအမှတ်ပြုတတ်အောင် ကြိုးစားပါ	၂၄
၁၁။ Old is gold	၂၇
၁၂။ လူတွေ အများကြီး မလိုတော့ပါ	၂၉
၁၃။ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ	၃၀
၁၄။ ထိုင်နေရုံနဲ့ ဘာမှဖြစ်မလာဘူး	၃၂
၁၅။ Toxic Positivity	၃၄
၁၆။ အားနာတတ်တဲ့စိတ်ကို အခွင့်ကောင်းမယူပါနဲ့	၃၇
၁၇။ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိပဲ သည်းခံပါ	၃၉
၁၈။ လူတွေရဲ့ ခံနိုင်ရည်အားကို သွားမစမ်းပါနဲ့	၄၂
၁၉။ စိတ်လျော်ကြေးဆိုတာ မရှိဘူး	၄၃

၂၀။ လေးစားသမှု ရှိပါစေ	၄၅
၂၁။ Ethic ရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်	၄၇
၂၂။ ဆုံးရှုံးစရာ မရှိတော့တဲ့အခါ	၅၀
၂၃။ လူတွေဆီက ဘာမှမမျှော်လင့်ပါနဲ့	၅၁
၂၄။ ခွင့်လွှတ်မှုနဲ့ မထိုက်တန်တဲ့အခါ	၅၃
၂၅။ နေရာတကာ Main Character မဖြစ်ချင်ပါနဲ့	၅၅
၂၆။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ပေါင်းကူးတံတား	၅၆
၂၇။ အချစ်နဲ့ အိပ်မက်ဆီသို့ သွားရာလမ်း	၅၈
၂၈။ The Healing Power of Love	၅၉
၂၉။ ကာကွယ်ပေးထားတဲ့ တံခါးတွေ	၆၁
၃၀။ မသေချာတဲ့ ကမ်းပါးစွန်းတွေမှာ မရပ်ပါနဲ့	၆၃
၃၁။ ကောင်းသောနှုတ်ဆက်ခြင်းတွေ ဖြစ်ဖို့လို	၆၅
၃၂။ The Final Closure	၆၈
၃၃။ Healing is not linear	၇၀
၃၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ကာကွယ်ပါ	၇၄
၃၅။ စိတ်၏နေအိမ်	၇၆
၃၆။ ဟန်ချက်ညီညီ ရှင်သန်ပါ	၇၈
၃၇။ တစ်ယောက်တည်းဆိုတိုင်း အထီးမကျန်ပါ	၈၁
၃၈။ တစ်ယောက်တည်းလည်း ပျော်အောင်နေပါ	၈၄
၃၉။ အရာအားလုံး ဆုံးရှုံးခဲ့ပေမဲ့ ငါ့ကိုယ်ငါ ပြန်ရှာတွေ့ခဲ့တယ်	၈၆
၄၀။ ငါ့ကိုယ်ငါ ဂုဏ်ယူချင်လို့	၈၈

