

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	စာရေးသူ၏ အမှာစာ	...
၁။	ဘဝရဲ့ ကင်ဆုဂီ(Kintsugi) အိုးလေးတွေဖြစ်ဖို့	၇
၂။	စိတ်ဒဏ်ရာတွေဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်	၉
၃။	မေ့ထားလိုက်တာ အဖြေတစ်ခုလား	၁၃
၄။	ကိုယ်ပြောင်းလဲလို့ မရတဲ့အရာတွေအတွက် စိတ်သောက မရောက်ပါနဲ့	၁၉
၅။	ချစ်စွဲ မုန်းစွဲ ဘယ်အစွဲမှ မထားပါနဲ့	၂၃
၆။	ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာစောင်လေးများ (၁)	၂၅
၇။	ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာစောင်လေးများ (၂)	၃၃
၈။	ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာစောင်လေးများ (၃)	၃၇
၉။	ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာစောင်လေးများ (၄)	၄၁
၁၀။	ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာစောင်လေးများ (၅)	၄၃
၁၁။	ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာစောင်လေးများ (၆)	၄၇
၁၂။	ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာစောင်လေးများ (၇)	၅၁
၁၃။	မဟုတ်တာလုပ်ရမှာကို ရှက်တတ်ပါစေ	၅၅
၁၄။	ပြုသူအသစ် ဖြစ်သူအဟောင်း	၅၇
၁၅။	တစ်ဖက်သတ်ဆိုလည်း ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ	၆၁
	၁၆။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့အခါ	၆၅
	၁၇။ အချိန်လိုအပ်ပါတယ်	၇၅
	၁၈။ Live your life in your style	၇၉
	၁၉။ “You would rather be alone than be with fake people”	...
	၂၀။ တစ်ယောက်တည်းလည်း ရှင်သန်တတ်ပါစေ	၈၃
	၂၁။ Healthy Boundary တွေချဖို့လို	၈၇
	၂၂။ တန်ဖိုးထားခံရတဲ့ ရပ်ဝန်းတွေမှာနေပါ	၉၁
	၂၃။ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း	၉၅
	၂၄။ အတိတ်ကို အတိတ်မှာပဲ ထားခဲ့ပါ	၉၉
	၂၅။ “Live a life you’ll remember”	၁၀၅
	၂၆။ လက်ကျန်သက်တမ်းတွေမှာ	၁၀၉
		၁၁၅