

မာတိကာ

အမှာစာ

၁။	နှလုံးသားထဲမှာ ဘာတွေ ထည့်ထားမှာလဲ	၁၁	၂၃။	လူအရမ်းရှုပ်တဲ့နေရာတွေ သွားရတာ မကြိုက်ဘူး	၅၆	၄၅။	ပြောင်းလဲသင့်တာကို ပြောင်းလဲရမယ်	၁၀၀
၂။	ပိုက်ဆံရှာနိုင်တဲ့သူတစ်ယောက်ရဲ့ confidence	၁၃	၂၄။	မပေါင်းအပ်တဲ့သူတွေ	၅၈	၄၆။	ကိုယ့်အတွက် အရေးပါတာကိုပဲ အာရုံစိုက်ပါ	၁၀၂
၃။	ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့	၁၅	၂၅။	စိတ်ညစ်တဲ့အခါ	၆၀	၄၇။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားခြင်း	၁၀၄
၄။	စတင်လုပ်ဆောင်ဖို့ မကြောက်ပါနဲ့	၁၇	၂၆။	မသိတတ်တဲ့သူတွေနဲ့ အတူရှိနေရခြင်းက	၆၂	၄၈။	Money	၁၀၆
၅။	ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေထိုင်ပါ	၁၉		စိတ်ပင်ပန်းစရာ		၄၉။	အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ပညာရပ်တစ်ခုကို သင်ယူပါ	၁၀၈
၆။	Boundaries	၂၁	၂၇။	ကျွန်တော် ချမ်းသာချင်တယ်	၆၄	၅၀။	Stressless Zone	၁၁၀
၇။	ရိုးရှင်းစွာ ရှင်သန်ပါ	၂၃	၂၈။	Screen Time တချို့ လျှော့ချရမယ်	၆၆	၅၁။	ဒီနေ့ ပျော်အောင်နေပါ	၁၁၂
၈။	သိမ်မွေ့သော နှလုံးသားပိုင်ရှင်	၂၅	၂၉။	ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ကိုပဲ focus ထား	၆၈	၅၂။	ကိုယ်နားလည်ထားတဲ့အချစ်က	၁၁၄
၉။	မိဘအတွက် ဘာတွေ လုပ်ပေးပြီးပြီလဲ	၂၇	၃၀။	အောက်ကျိုးပြီး မပေါင်းတတ်ဘူး	၇၀	၅၃။	ဖြစ်မလာသေးတဲ့ အိပ်မက်တွေ	၁၁၆
၁၀။	ကိုယ့်အနားက လူတွေကို အချိန်ပေးပါ	၂၉	၃၁။	ပျော်အောင်နေတတ်လာတယ်	၇၂	၅၄။	Relationship & Respect	၁၁၈
၁၁။	နုပျိုခြင်းက နှစ်ခါပြန်မရဘူး	၃၁	၃၂။	ကိုယ့်ရဲ့ခံနိုင်ရည်ကို စမ်းသပ်ကြတယ်	၇၄	၅၅။	Relationship နှင့် ရွေးချယ်မှု	၁၂၀
၁၂။	ရိုးသားမှု	၃၃	၃၃။	အိပ်မက်တွေနဲ့ဝေးကွာနေဆဲလို့ ထင်နေတာလား	၇၆	၅၆။	Relationship နှင့် နားလည်မှု	၁၂၂
၁၃။	စိတ်ကြည်လင်ခြင်းဟာ ဘယ်ကရသလဲ	၃၅	၃၄။	အနားက ထွက်သွားသူတွေအတွက် ဝမ်းမနည်းနဲ့	၇၈	၅၇။	ကျေးဇူးတင်ရမယ်	၁၂၄
၁၄။	သိချင်းတွေကို ချစ်တယ်	၃၇	၃၅။	Comfort Zone ကို သတိထားပါ	၈၀	၅၈။	Parent & Lovers	၁၂၆
၁၅။	ပေးကမ်းတဲ့လက်ပဲ ဖြစ်ချင်တယ်	၃၉	၃၆။	စကားတွေ နည်းလာတယ်	၈၂	၅၉။	စိတ်မဝင်စားရင် အရေးမကြီးဘူး	၁၂၈
၁၆။	ပါးစပ်ဖျားမှာပဲ ရိုးသားကြသူတွေ	၄၁	၃၇။	လူတချို့အပေါ် လိုတာထက် ပိုကောင်းနေတာတွေ	၈၄	၆၀။	အနားက ထွက်ခွာသွားသူတွေ	၁၃၀
၁၇။	စကားပြောတတ်ဖို့လိုတယ်	၄၃	၃၈။	ရပ်ပါ		၆၁။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ နှိုင်းယှဉ်ပါ	၁၃၂
၁၈။	စိုးရိမ်စိတ်တွေ လျှော့ပါ	၄၆	၃၉။	ကိုယ့်အပေါ် အနစ်နာခံတဲ့လူ ရှိလား	၈၆	၆၂။	Love & Lost	၁၃၄
၁၉။	ရင်ဖွင့်ပါ	၄၈	၄၀။	သူများအကြောင်း စိတ်မဝင်စားတဲ့ လူတန်းစား	၈၈	၆၃။	ဘဝက ဆိုးတာမဟုတ်ဘူး	၁၃၆
၂၀။	တချို့အရာတွေအတွက် မခံစားနဲ့	၅၀	၄၁။	တစ်ရပ် အကြောင်း		၆၄။	Self-care isn't selfish	၁၃၈
၂၁။	အချိန်ဖြုန်းနေတာတွေ ရပ်သင့်ပြီ	၅၂	၄၂။	Positive Vibe ရှိတဲ့သူနဲ့ စကားပြောပါ	၉၀			
၂၂။	ကူညီမဲ့သူ အများကြီးရှိတယ် ထင်နေတုန်းလား	၅၄	၄၃။	စိတ်အလိုမကျတဲ့အခါ	၉၂			
			၄၄။	ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့ လူတန်းစားတစ်ရပ်အကြောင်း	၉၄			
			၄၅။	သံယောဇဉ်ဆိုတာ	၉၆			
			၄၆။	စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျှော့ချရမယ်	၉၈			