

**မာတိကာ**

* စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၈
၁။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပါ	၁၀
၂။ အဆိပ်ခတ်နေသူတွေကို ရှောင်ပါ	၁၂
၃။ ရည်မှန်းချက်နဲ့ ဘဝကိုရှင်သန်ပါ	၁၅
၄။ အားနာတတ်တဲ့နေ့စွဲတွေကို ပြင်လိုက်ပါ	၁၇
၅။ ကြောက်စိတ်ကို အနိုင်ယူပါ	၁၉
၆။ ခံစားချက်ကို ထိန်းချုပ်ပါ	၂၁
၇။ ငေးကြည့်သင့်တာ ငေးကြည့်ပေးပါ	၂၃
၈။ ငြင်းသင့်ရင် ငြင်းပါ	၂၅
၉။ လွှတ်ချတတ်ဖို့ သင်ယူပါ	၂၆
၁၀။ ဆုံးမတတ်သူကို တန်ဖိုးထားပါ	၂၇
၁၁။ ခံယူချက်နဲ့ ကြိုးစားပါ	၂၈
၁၂။ မိမိကိုယ်ကို စတင်ပြောင်းလဲပါ	၃၁

၁၃။ တန်ဖိုးထားပါ	၃၃
၁၄။ ဖြစ်ချင်တာထက် ဖြစ်သင့်တာလုပ်ပါ	၃၆
၁၅။ အရှိကို အရှိအတိုင်း လက်ခံပါ	၃၈
၁၆။ အပေါ်ယံလေးပဲ သဘောထားလိုက်ပါ	၄၀
၁၇။ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံပါ	၄၂
၁၈။ ပေါ့ပါးစွာ ရှင်သန်ပါ	၄၄
၁၉။ တိတ်တိတ်လေး နေပေးလိုက်ပါ	၄၆
၂၀။ ခပ်ချေချေနေပါ	၄၈
၂၁။ နောင်တမရအောင် နေထိုင်ပါ	၄၈
၂၂။ စိတ်ငြိမ်းချမ်းချင်ရင်	၅၁
၂၃။ ပျော်ရွှင်ဖို့နည်းလမ်းများ	၅၄
၂၄။ ဒေါသတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့	၅၇
၂၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမတတ်ပါစေ	၆၀
၂၆။ ရင့်ကျက်တဲ့သူတွေဆီမှာတွေ့ရတဲ့ အချက် (၆) ချက်	၆၄
၂၇။ စိတ်ကြည်လင်စေဖို့	၆၆
၂၈။ မိမိရဲ့တန်ဖိုးကို မြှင့်တင်ဖို့ နည်းလမ်းများ	၆၈
၂၉။ ဘဝအတွက် ပြုပြင်ရမယ့် အချက်များ	၇၀
၃၀။ အစွမ်းထက်ပြီး အားကောင်းတဲ့စကား (၃) ခွန်း	၇၂
၃၁။ ပြဿနာတိုင်းမှာ အဖြေရှိတယ်	၇၄
၃၂။ ရိုးသားခြင်း	၇၆
၃၃။ အဆိုးထဲက အကောင်းမြင်ခြင်း	၇၈
၃၄။ စိတ်ကို အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ပေးခြင်း	၈၀

၃၅။ ခွန်အားဖြည့်မှတ်စုများ (၁)	၈၃
၃၆။ ခွန်အားဖြည့်မှတ်စုများ (၂)	၈၆
၃၇။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ စွန့်လွှတ်ခြင်း	၈၉
၃၈။ အားငယ်တတ်ခြင်း	၉၁
၃၉။ ရင့်ကျက်ခြင်း	၉၃
၄၀။ နာကျင်စရာတွေကို လွှတ်ချပစ်လိုက်တဲ့အခါ	၉၅
၄၁။ All is well	၉၇
၄၂။ ညီလေးတို့ ဖတ်ဖို့	၉၈
၄၃။ ညီမလေးတို့ ဖတ်ဖို့	၁၀၁
၄၄။ သန်မာကြံ့ရအောင်	၁၀၄
၄၅။ စေတနာထားတတ်ဖို့ လိုတယ်	၁၀၆
၄၆။ ခံစားလွယ်တဲ့စိတ်	၁၀၈
၄၇။ အသည်းကွဲသူများသို့ ပေးစာ	၁၁၀
၄၈။ Expired Date	၁၁၂
၄၉။ Respect	၁၁၄
၅၀။ တစ်ယောက်တည်းလည်း နေတတ်ရမယ်	၁၁၆
၅၁။ အားသာချက်တွေကို ရှာဖွေတတ်ပါစေ	၁၁၈
၅၂။ စိတ်ညစ်စရာတွေ သိပ်မတွေးနဲ့	၁၁၉
၅၃။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မမြင်ပါနဲ့	၁၂၁
၅၄။ လိုတာထက် ပိုမတွေးနဲ့	၁၂၃
၅၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်ပါစေ	၁၂၅

