

# မာတိကာ

## -။ အမှာစာ

၁။	ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးပါ	၁၁
၂။	စိတ်အားထက်သန်ခြင်း	၁၈
၃။	ကိုယ့်ကိုယ်ကို မှန်ကန်စွာချစ်ပါ	၂၇
၄။	အပြုစိတ်ထားပွားများပါ	၃၂
၅။	မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ပါ	၄၀
၆။	အကောင်းမြင်သမား	၄၇
၇။	ကြောက်စိတ်	၅၁
၈။	အမုန်း	၅၆
၉။	ဥပေက္ခာစိတ်	၆၂
၁၀။	အပြစ်မြင်စိတ်	၆၈
၁၁။	ခြေကုန်လက်ပန်းမကျအောင်	၇၅
၁၂။	သောကမွေးမြူမထားပါနဲ့	၈၁
၁၃။	လူသဘောကို လိုက်လျောတတ်စေ	၈၅
၁၄။	စိတ်အာရုံစူးစိုက်မှု	၉၀
၁၅။	အစွဲအလန်း	၉၇
၁၆။	ချမ်းသာချင်တဲ့စိတ်	၁၀၄
၁၇။	အချိန်အခါနဲ့ အခွင့်အရေး	၁၁၃
၁၈။	ဒုက္ခကိုပုံကြီးမချဲ့ပါနဲ့	၁၁၈
၁၉။	စိတ်သတ္တိ	၁၂၄
၂၀။	ဘဝသင်ခန်းစာ	၁၂၉
၂၁။	ဝါသနာ	၁၃၅
၂၂။	ငွေကိုချစ်ပါ	၁၄၁
၂၃။	ဘဝသည်အချိန်	၁၄၈
၂၄။	ဘာကြောင့် မဖြစ်နိုင်ရမှာလဲ	၁၅၃
၂၅။	အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဖြင့် ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင်ပါ	၁၅၉
၂၆။	စိတ်ကူးရုပ်ပုံ(အင်မ်ဂျီနေးရှင်း)	၁၆၅
၂၇။	အသက်ရှူမှုဂရုပြု	၁၇၃
၂၈။	အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၇၈
၂၉။	စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရှာပုံတော်	၁၈၇
၃၀။	ငြိမ်းချမ်းစိတ်နဲ့ ဘဝချမ်းသာ	၁၉၄