

# မာတိကာ

စဉ်	ခေါင်းစဉ်	စာမျက်နှာ
၁။	စိတ်ခံစားမှု (အိမ်ိးရှင်း) Emotion	၁
၂။	အော်တိုစိတ် Auto Mind	၇
၃။	အခြေခံသတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် အော်တိုစိတ်ကို ကိုင်တွယ်ပုံ Using Awareness to Manage Auto Mind	၂၃
၄။	အခြေခံတရားမှတ်ပုံ Basic Meditation Instructions	၂၆
၅။	ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အာဟာရဖြစ်အောင် သတိနဲ့စားပါ Mindful Eating for Physical and Mental Health	၃၂
၆။	မုဒိတာ Joyful Feeling	၃၆
၇။	စိတ်ခံစားမှု emotion နှင့် လူ့လောကကို အမျိုးမျိုး ဆက်ဆံကြပုံ How People Relate to the Society through Emotion	၅၇
၈။	အမေးအဖြေကဏ္ဍ Questions and Answers	၇၉
၉။	သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် အနက်ရောင်စိတ်ခံစားမှုများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း Mindfulness and Negative Emotion Management	၁၀၁
၁၀။	ရှောင်တခင် ချောင်ခိုတိုက်ခိုက်တဲ့ စိတ်ရဲ့တုန်ပြန်မှု Surprise Factor and Emotional Reaction	၁၂၉
၁၁။	ကိုယ်စိတ်ဖြေလျှော့ အပန်းဖြေတရားမှတ် Relaxation Meditation	၁၄၀
၁၂။	ကရုဏာဘာဝနာ - ကြင်နာတဲ့သတိ Mindful Compassion Exercise	၁၆၀