

- ◆ နိဒါန်း
- ◆ အခန်း (၁) ကိုယ်ပီသစွာ ရှင်သန်ခြင်းကပေးတဲ့ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု
 - ⊖ ကိုယ့်ပုံစံကို လက်မခံဘူးဆိုရင် ကိုယ်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။
 - ⊖ အကွာအဝေးတစ်ခုမှာ နေကြည့်ပါ။
 - ⊖ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးလေ ပိုပြီး စိုပြည်တောက်ပလာလေလေ
 - ⊖ ဘဝကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့ ရှားပါးလက်ဆောင်
 - ⊖ ကြမ်းပြင်ပေါ်ကို ပြုတ်ကျသွားတဲ့ စိတ်
 - ⊖ စိတ်ကျခြင်းကြောင့် အားလုံး ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်
 - ⊖ မရပ်တဲ့ မိုး မရှိရင် အရုဏ်မရောက်တဲ့ ည ဆိုတာလည်း မရှိ
 - ⊖ တိတ်ဆိတ်ခြင်းရဲ့ အခြားသော သွင်ပြင်
 - ⊖ ကိုယ့်နှုန်းထားနဲ့ ကိုယ် ရှင်သန်ခြင်း
 - ⊖ ဝါသနာပါတဲ့ အရာမှာ ပိုတော်လာစေဖို့
 - ⊖ မရေရာမှုတွေကို ထားခဲ့ပြီး သေချာမှုဆီသို့
 - ⊖ မိတ်ဆွေကောင်းတွေရဲ့ အလယ်မှာ အမြဲ ရှိနေပါစေ

- ⊖ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ မျှဝေရမယ့် အကြောင်းအရင်း
- ⊖ ကိုယ့်ကိုချစ်ပေးတဲ့သူကို စိတ်တိုင်းကျရဲ့လား
- ⊖ တူညီတဲ့လမ်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လျှောက်ကြရအောင်
- ⊖ အပြန်အလှန် ဦးဆောင်သွားနိုင်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ
- ◆ အခန်း (၂) ကိုယ့်ပုံစံအတိုင်း ရှင်သန်သွားနိုင်မယ့် နည်းလမ်း (၈) ခု ၆၅
 - (၁) သစ်လွင်တဲ့ အချိန်တွေကို ပြန်လည် ပိုင်ဆိုင်ခြင်း
 - (၂) လွတ်လပ်ရှင်းလင်းခြင်းရဲ့ တန်ဖိုး
 - (၃) လှုပ်ရှားနေခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်မှုပဲ
 - (၄) စာဖတ်ခြင်းက ပေးတဲ့ ထူးခြားတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ
 - (၅) ဘဝကြီးကို တောင့်ခံနိုင်တဲ့ အားအင်
 - (၆) စိတ်ကြည်လင်မှုကို ရရှိစေဖို့
 - (၇) ခဏလောက် နားလည်း အဆင်ပြေပါတယ်
 - (၈) မနက်ဖြန်ရဲ့ ကိုယ့်ပုံစံကို ထုဆစ်ခြင်း