

နေ့တိုင်း ပျော်ပါတယ်

မာတိကာ

၁။	တက်တက်ကြွကြွနဲ့ အားသွန်လုပ်ရတာ တစ်ခုခုကို လုပ်ပါ	၁
၂။	ကိုယ့်တစ်နေ့တာအတွင်း ရရှိတဲ့ ကောင်းတာလေးတွေကို သေသေချာချာ တန်ဖိုးထားပါ	၃
၃။	အနားယူဖို့ လိုတဲ့အချိန်ကို သိပါ	၅
၄။	ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ	၇
၅။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ	၉
၆။	နေ့တိုင်းကို အသစ်လို့ မိမိတို့ပါ	၁၁
၇။	စဉ်းစားပြီးမှ ပြောပါ လုပ်ပါ	၁၃
၈။	ငှက်သံလေးတွေ နားထောင်ပါ	၁၅
၉။	ဘယ်သူ့ကိုမှ perfect မြင်ဖို့ မပျော်လင့်ပါနဲ့	၁၇
၁၀။	ကောင်းတာတွေ ငှာကြည့်ပါ	၁၉
၁၁။	ကိုယ်ပိုင်အချိန်ရအောင် စီစဉ်ပါ	၂၁
၁၂။	အလုပ်လုပ်ပါ	၂၃
၁၃။	မကြည်မသာစိတ်ကို သတိထားပါ	၂၅
၁၄။	လုပ်သင့်တာ အရင်လုပ်ပါ	၂၇
၁၅။	တကယ်ကြောက်ရွံ့မှုကို ကြောက်ပါ	၃၁
၁၆။	မိတ်ဆွေကောင်းတွေကို ပစ္စုပ္ပန်လေးတွေစုသလို စုပါ	၃၃
၁၇။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြန်သုံးသပ်ပါ	၃၇
၁၈။	တစ်နေ့ တစ်ခွက်ပါ သောက်မယ်	၃၉
၁၉။	Real Food ကိုသာ စားပါ	၄၃
၂၀။	ဒီနေ့ကို စီမံတဲ့နေ့ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ	၄၇
၂၁။	မတူဘူးဆိုတာ သိပါ	၅၁
၂၂။	အလုပ်ကို အလုပ်မှာပဲ ထားခဲ့ပါ	၅၃
၂၃။	လှလှပပလမ်းလျှောက်ပါ	၅၅
၂၄။	အလှပြင်ပါ	၅၇
၂၅။	ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ပါ	၅၉
၂၆။	ကျန်းမာရေးကို ဂရုတစိုက်တွေ့ပါ	၆၃
၂၇။	အဖွဲ့ပေးလိုက်ပါ	၆၅
၂၈။	ပုန်းလှောင်လည်း ပျော်အောင်ပြောပါ	၆၇

၂၉။	မလိုအပ်ဘဲ အခြင်းမဟုတ်ပါနဲ့	၆၉
၃၀။	ဘာရပါရ ခုတ်ပါ	၇၁
၃၁။	သူ့မှာတွေ့ဆီက ထောက်ခံတာမလိုချင်ပါနဲ့	၇၃
၃၂။	No ပြောဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့	၇၅
၃၃။	အနားပေးအားပေးပါနဲ့	၇၇
၃၄။	သူ့မှာဘာကြောင်း မပြောရ	၇၉
၃၅။	နောက်ပြန်လှည့်ခွင့် ရှိပါတယ်	၈၁
၃၆။	ဆက်ဆံရေးကို ဝိုင်းကောင်းအောင် ပြုစုပါ	၈၃
၃၇။	မိမိတို့တွေ့ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ခွဲခြားသိအောင်လုပ်ပါ	၈၇
၃၈။	ပြင်တင်ဝေခန့်ခံရရင် မတုံ့ပြန်ပါနဲ့	၈၉
၃၉။	အသိအမှတ်ပြုခံရရင်လည်း	၉၁
	သူ့ခံစားသွားရအောင်လုပ်ပါ	
၄၀။	ဒီမိုကရေစီကို အားပေးပါ	၉၃
၄၁။	အစီအစဉ်တကျ ရှိပါစေ	၉၅
၄၂။	ထမင်းဟင်းချက်ပါ	၉၇
၄၃။	မဆင်မခြင် မပြောရ	၉၉
၄၄။	အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ	၁၀၁
၄၅။	ဘယ်သူ့မှ တူဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့	၁၀၃
၄၆။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါ့ကံကောင်းတယ်လို့ ယုံပါ	၁၀၅
၄၇။	ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်နေရတာလေးကို ပျော်ပါ	၁၀၇
၄၈။	အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ပါ	၁၀၉
၄၉။	ကရုဏာစိတ်က ချမ်းသာတယ်	၁၁၁
၅၀။	စိတ်ကူးယဉ်ပါ	၁၁၃
၅၁။	ဆင်ခြင်တဲ့တရားကို ကြိုးထွားအောင် ပြုစုပါ	၁၁၅
၅၂။	အဆုံးသတ် ရှိပါစေတော့	၁၁၇
၅၃။	စာကောင်းကို ငှာခွေဖတ်ပါ	၁၁၉
၅၄။	ပတ်သက်မှုတွေမှာပြီးမှ ခွင့်ပေးအသွားစေနဲ့	၁၂၁
၅၅။	အတူတူတူ တိုးတက်ကြပါစို့	၁၂၃
၅၆။	အလယ်အလတ် ကောင်းပါစာမယ်	၁၂၅
၅၇။	ဝိုင်းကင်းတဲ့ နောက်တစ်လမ်းရှိတယ်	၁၂၇
၅၈။	ချစ်တယ်လို့ ပြောပါ	၁၂၉
၅၉။	ဘာမှ မဖြစ်သလိုလည်း နေတတ်ရတယ်	၁၃၁
၆၀။	ကြယ်တွေကို ငေးပါ	၁၃၃
၆၁။	အသက်အရွယ်ရတာတာ ပျော်စရာပါ	၁၃၅
၆၂။	သဘာဝလွန်ကဲစွာတွေကို မယုံပါနဲ့	၁၃၇
၆၃။	ပွင့်ပါစေ	၁၃၉
၆၄။	ငှက်ကလေးတွေကို အစာကျွေးပါ	၁၄၁

၆၅။	မိန်းမဖြစ်ရတဲ့အခါကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပါ	၁၄၃
၆၆။	အသင့်ဖြင့် မစားစရာ ကို မိမိတို့ပါ	၁၄၅
၆၇။	အဆင့်မြင့် မစားစရာ ကို မိမိတို့ပါ	၁၄၇
၆၈။	အဆင့်မြင့် မစားစရာ ကို မိမိတို့ပါ	၁၄၉
၆၉။	လူတွေရဲ့အပြုအမူတွေကို နားလည်ပေးလိုက်ပါ	၁၅၁
၇၀။	ရာသီခွင်အလိုက် မိမိတို့ပါ	၁၅၃
၇၁။	သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖတ်ပါ	၁၅၅
၇၂။	မသနားသင့်တဲ့သူကို မသနားပါနဲ့	၁၅၇
၇၃။	အခင်အမင်မပျက် ရန်ဖြစ်ပါ	၁၅၉
၇၄။	ပြောကပ်မင့်ပြောတာကို မသဘာဝပါနဲ့	၁၆၁
၇၅။	ပျော်စရာဆိုင်ပါ	၁၆၃
၇၆။	အပိုင်ယူခံရတဲ့သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့	၁၆၅
၇၇။	ကလေးငယ်လေးတွေကို ပေးစက်ပါ	၁၆၇
၇၈။	အကြောင်းရှိလို့ လူဖြစ်လာတာပါ	၁၆၉
၇၉။	ခရီးထွက်ပါ	၁၇၁
၈၀။	တိုးတိုးသက်သာပြောပါ	၁၇၃
၈၁။	နှစ်လိုဖွယ် ဟန်ပန်အပူအရာ ရှိသင့်တယ်	၁၇၅
၈၂။	ရိုးရွင်းတဲ့အခါကို ရှေးရှယ်ပါ	၁၇၇
၈၃။	နားလည်မှုလက်ဆောင်ပေးပါ	၁၇၉
၈၄။	အချစ်မပျက်နိုင်ပါဘူး	၁၈၁
၈၅။	ချမ်းမြေ့ခြင်းသည်အလှ	၁၈၃
၈၆။	စဉ်းစားတာ ချစ်စရာ	၁၈၅
၈၇။	ရည်မှန်းချက်အသစ်ထားပါ	၁၈၇
၈၈။	သူ့မှာပိုက်ဆံအိတ်ကို စိတ်မဝင်စားနဲ့	၁၈၉
၈၉။	သံပင်ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှု	၁၉၁
၉၀။	နာရီတွေမကမ္ဘာပတ်ထားရအောင်	၁၉၃
၉၁။	ကဗျာလေးတချို့ စာလေးတချို့ကို အလွတ်ကျွတ်ထားပါ	၁၉၅
၉၂။	အခွန်ပေးတာပါ	၁၉၇
၉၃။	ခြေခြေစားပါ	၁၉၉
၉၄။	ယုံကြည်မှုကြောင့်စိတ်ချမ်းသာတာပါ	၂၀၁
၉၅။	ကြင်နာမှုပါ	၂၀၃
၉၆။	သင်ရပ်သန်ပြန်စွာရွေးချယ် ဝတ်ဆင်ပါ	၂၀၅
၉၇။	ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ထုတ်ထုတ်ကြည့်ပါ	၂၀၇
၉၈။	နုနုယုယဖြစ်ခြင်းဆိုတာ သပ်ပြာပူစောင်း	၂၀၉
၉၉။	သူ့အကြောင်းပြောချက်နဲ့အညီပါတယ်	၂၁၁
၁၀၀။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် appointment ဝေပါ	၂၁၃