

အခန်း (၃)

မာတိကာ

- The Obstacle is the way

စာအုပ်အပေါ် ချီးကျူးထောက်ခံချက်များ

- ဘာသာပြန်သူ၏အမှာ

- မိတ်ဆက်စကား

နိဂါန်း

- လူသားတိုင်းရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိသော အဟန့်အတားများ

- အခက်အခဲကိုကျော်ဖြတ်ရာမှာ အသုံးပြုနိုင်တဲ့

နည်းလမ်းကောင်းများ

အခန်း (၁)

- ဖြစ်ရပ်မှန်ကို သိနားလည်ခြင်း

- ဂျွန်ဒီရော့ကဲဖဲလားရဲ့ကိုယ်တွေ့များ

- မိမိရဲ့အစွမ်းအစကို အစဉ်သတိရနေပါ

- မိမိရဲ့စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာအာရုံကြောများကိုဖြေလျှော့ပါ

- မိမိရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ပိုင်နိုင်အောင်ထိန်းချုပ်ပါ

- ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျမှုကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးပါ

- မိမိရဲ့သိမြင်နားလည်မှုကို ပုံသေသတ်မှတ်ထားပါနဲ့

- သင်တတ်စွမ်းသမျှ အစွမ်းကုန်လုပ်နိုင်ခဲ့ပြီလား

- ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ

- စိတ်ဆန္ဒ(သို့မဟုတ်)ရည်ရွယ်ချက်

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များ

- ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် ကြံဆောင်ပါ

- ကြိုတင်မြှော်မြင်တွက်ဆပါ

(ရလဒ်ဆိုးကို ကြိုတွေးထားပါ)

- ဘဝပေးအနေအထားနဲ့ လိုက်လျောညီထွေး

ဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ပါ

- ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းလို့သာ

သဘောထားလိုက်ပါ

- ဇွဲလုံ့လဖြင့် မဖြစ်မနေ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါ

- လောကအတွင်းမှ မိမိထက်ပိုမိုကြိုးကျယ်

သာလွန်သောအရာများ

- သင်္ခါရတရားကို ဂုဏ်တင်ခြင်း

- နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည်စတင်ရန်

အသင့်ဖြစ်နေပါစေ

နောက်ဆုံးအတွေးစများ

- အောင်မြင်တိုးတတ်ရေးလမ်းကြောင်းကို

ဖော်ဆောင်ပေးမယ့် ပိတ်ဆို့ဟန့်တားမှုများ

- **နောက်ဆက်တွဲအမှာစကား**

၉
၁၄
၁၅
၁၈
၂၄
၂၇
၂၉
၃၁
၃၅
၃၉
၄၃
၄၉
၅၃
၅၈
၆၁

၁၃၅

၁၃၇

၁၄၀

၁၄၅

၁၅၁

၁၅၈

၁၆၆

၁၇၁

၁၇၇

၁၈၂

၁၈၅

၁၈၅

၁၉၂

- အတွေးအခေါ်အယူအဆကို ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်ပါ

၆၅

- အခွင့်အလမ်းကိုရှာဖွေပါ

၇၀

- လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ဖို့ အသင့်ပြင်ထားပါ

၇၅

အခန်း (၂)

- လှုပ်ရှားမှုရဲ့အခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်း

၇၆

- လှုပ်ရှားမှုကိုအချိန်မဆွဲဘဲ ချက်ချင်းစတင်ပါ

၈၁

- မဆုတ်မနစ်လုပ်တတ်တဲ့စရိုက်မျိုးကိုမွေးမြူပါ

၈၆

- ထပ်တလဲလဲ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ

၉၂

- တိုးတတ်မှုဖြစ်စဉ်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ

၉၇

- မှန်ရာကို ဦးလည်မသုန် လုပ်ဆောင်ပါ

၁၀၃

- လုပ်နည်းလုပ်ဟန် မှန်ကန်ပါစေ

၁၀၈

- ဘယ်ညာတောင်ပံနှစ်ဖက်မှ ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်ခြင်းရဲ့

အကျိုးကျေးဇူး

၁၁၂

- အတားအဆီးအခက်အခဲများကို

ပြန်လည်အသုံးပြုလိုက်ပါ

၁၁၇

- မိမိစွမ်းအားကို စနစ်တကျ ချင့်ချိန်သုံးစွဲပါ

၁၂၃

- အခက်အခဲတွေကို

မိမိရရဆုတ်ကိုင် လှည့်ပြောင်းလိုက်ပါ

၁၂၇

- အဆိုးဆုံးကိုရင်ဆိုင်နိုင်အောင် အသင့်ပြင်ထားပါ

၁၃၂