

မာတိကာ

- ၁။ ဤစာအုပ် ရေးသားရသော ရည်ရွယ်ချက်
- ၂။ လက်တွေ့သရုပ်ဆောင် အတွေ့အကြုံရခဲ့သော ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားများ
- ၃။ အနုပညာနှင့် ပါရမီ
- ၄။ ဇွေးရာပါ ပါရမီနှင့် လေးကျင့်မွှေးမြို့ရသော ပါရမီ
- ၅။ လှေလာ သုံ့သစ် ဆုံးဖြတ်
- ၆။ ဘာခဲလုပ်လုပ်
- ၇။ လိုက်နာကျင့်သုံး T ငါးလုံး
- ၈။ သရုပ်ဆောင်ဆိုသည်မှာ
- ၉။ သူ့စိတ်(ဇာတ်ကောင်လိုက်)
- ၁၀။ ဇာတ်ကောင်လိုက်အမျိုးမျိုးကို ပုံစံပေးနှင့် ဖော်ပြခြင်း
- ၁၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ဆိုသည်မှာ...
- ၁၂။ ကိုယ်(ကိုယ်သစ္စာ အစိတ်အပိုင်းများ)
- ၁၃။ ဦးဆောင်ပိုင်ခြင်း သရုပ်ဆောင်ခြင်း
- ၁၄။ မျက်နှာပိုင်ခြင်း သရုပ်ဆောင်ခြင်း
- ၁၅။ ကိုယ်သစ္စာ
- ၁၆။ အသံ
- ၁၇။ အသံနှင့်ပတ်သက်သည့် သီသံသောအချက်များ
- ၁၈။ စိတ်
- ၁၉။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်ခံစားမှု(၅)မျိုး
- ၂၀။ Emotion ခံစားမှုနှင့် နိုင်ယွန်ခြင်း
- ၂၁။ စိတ်အာရုံစူးစိုက်မှု(သဟာစိအား)
- ၂၂။ သရုပ်ဆောင်ခြင်းစီ စိတ်ကူးစိတ်သန်း(Imagination)
- ၂၃။ ဖော်ပြပုံစံပေးခြင်းနှင့် သရုပ်ဆောင်(Observation)
- ၂၄။ မျက်လုံးနှင့်အမှုအရာလုပ်ခြင်း
- ၂၅။ မျက်လုံးအနေအထားနှင့် ခံစားမှုအမျိုးမျိုး သရုပ်ဆောင်ခြင်း
- ၂၆။ ကြောက်ထောက်ကမ်းအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ခြင်း
- ၂၇။ မျက်လုံးနှင့်ပတ်သက်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၂၈။ မျက်ရည်ကျစေရန်
- ၂၉။ သရုပ်ဆောင်အတွက် ရသ(၉)ပါး
- ၃၀။ အလေးအယူပျံ့ခြင်းနှင့် သရုပ်ဆောင်

- ၃၁။ သရုပ်ဆောင်အတွက် စိတ်အဆင့်အသွယ်များ
- ၃၂။ ပြဇာတ်(ဇာတ်ခုံ)သရုပ်ဆောင်နှင့် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်မှုတို့၏ ကွာဟမှုသဘောတရား
- ၃၃။ ပြဇာတ်သရုပ်ဆောင်/ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်တစ်ဦး၏ ယိုပတ်ကို ခွဲခြားသောအချက်များ
- ၃၄။ မိခင်ကြည့် ကခြင်းအတတ်ပညာ(Adaptation)
- ၃၅။ သရုပ်ဆောင်နှင့် အသက်မွေးလုပ်ကြောင်းအမျိုးမျိုး
- ၃၆။ သရုပ်ဆောင်ကောင်းဖြစ်ရန် သိရှိ/နားလည်/လေ့လာလုပ်ဆောင်ရမည့် သီသံသောအချက်များ
- ၃၇။ စုပေါင်းသရုပ်ဆောင်လမ်းကို လျှောက်လုပ်မည့်သူများအနေနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထောင်ပိုင်ခြင်း သီထားသင့်သည့်အချက်များ
- ၃၈။ မိမိရဲ့သရုပ်ဆောင်မှု ပုဂံကန်ခြင်းသန်းစပ်ချက်
- ၃၉။ သရုပ်ဆောင် အရည်အချင်းစစ် အမှတ်ပေးပုံ
- ၄၀။ ဇာတ်ကား/ဇာတ်လမ်းများတွင် သရုပ်ဆောင်ကျေမည်ဆိုပါက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့်အချက်များ
- ၄၁။ ဇိုက်ကွင်းတွင် လက်တွေ့ရှာခံခြင်း
- ၄၂။ သရုပ်ဆောင်မှုအတွက် အထောက်အကူပြု အဝတ်အစား/အသုံးအဆောင်ရဲ့အရောင်များ
- ၄၃။ လေ့ကျင့်ခြင်း(အခြေခံ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း)လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ဦးစိုက်ပိုင်ပိုင်ပဲမည်
- ၄၄။ စာတွေ့လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ခန်း
- ၄၅။ အသံအရည်အသွေး လေ့ကျင့်ခန်း
- ၄၆။ သရုပ်ဆောင်မှုအတွက် အထောက်အကူပြု မျက်နှာကြောက်သားများ တင်ကြော်ငြေ့မှု ကင်းဝေးစေရန် လေ့ကျင့်ခန်း
- ၄၇။ သရုပ်ဆောင်အတွက် အထောက်အကူပြု ပါရမီအနုပညာရှင်များ၏ အဆိုအမိန့်များ
- ၄၈။ ရုပ်ရှင်ပေါ်စာရ အသေးစိတ်ပေးချက်
- ၄၉။ ကျေးဇူးတင်လွှာ
- ၅၀။ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း