

မ ဝ တိ က ဝ

■ နိဒါန်း ၁

သွေးပူလှေကျင့်ခြင်း

- ၁။ နှိုင်းယှဉ်မှုထောင်ချောက်မှာ အမိမခံပါနှင့် ၅
- ၂။ နမူနာကောင်း ဖြစ်ပါစေ ၁၀
- ၃။ ခရီးလမ်းကို ကြည့်မို့ ဖျော်ရွှင်လိုက်ပါ ၁၅
- ၄။ ရှေ့သို့သာကြည့်ပါ ၁၉
- ၅။ နှုတ်စကားကို သတိထားပါ ၂၄
- ၆။ သင်၏ mind-set ကို ပြောင်းလဲပါ ၂၉
- ၇။ ရည်မှန်းချက်များကို ချရေးပါ ၃၄
- ၈။ ဖယ်ကြဉ်ပြီး မနေပါနှင့် ၃၉

နှလုံးကျန်းမာရေး လှေကျင့်ခြင်း

- ၉။ သင့်အရှိအတိုင်းသာ လာပါ ၄၇
- ၁၀။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအတွက် အချိန်ကိုရအောင်ရှာပါ ၅၂
- ၁၁။ “ဆောင်ရန်” ရှိသည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ ၅၆
- ၁၂။ ရောက်လုနီးပါပြီ ၆၀
- ၁၃။ လမ်းလျှောက်ဖြစ်အောင် လျှောက်ပါ ၆၄
- ၁၄။ မနာလို မရှိပါနဲ့ ၆၈
- ၁၅။ နည်းနည်းချင်းစီ လုပ်ဆောင်ပါ ၇၂

- ၁၆။ အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးချပါ ၇၆
- ၁၇။ ထင်မြင်ချက်နှင့် ဝေဖန်ခြင်း ၈၀
- ၁၈။ ယုံကြည်ချက်ရှိခြင်းသည် ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်းပင် ၈၄

သန်မာမှုကို လှေကျင့်ခြင်း

- ၁၉။ အသစ်က စတင်ပါ ၉၁
- ၂၀။ ဖြားယောင်းသော... ၉၆
- ၂၁။ ရေရှိရဲ့လား ၁၀၀
- ၂၂။ ဖိစီးမှုများနှင့် ဖြတ်ကျော်ခြင်း ၁၀၄
- ၂၃။ သင်၏ ရည်မှန်းချက်များသည် လက်လှမ်းမီသောနေရာတွင်ရှိသည် ၁၀၈

အကြောဆန့်ခြင်း

- ၂၄။ အနိုင်ရသူလား၊ ညည်းတွားသူလား ၁၁၇
- ၂၅။ မိမိကိုယ်ကို ခွန်အားပေးပါ ၁၂၁
- ၂၆။ သင်၏ အဆင်ပြေနေသော အနေအထားမှ ရုန်းထွက်လိုက်ပါ ၁၂၅
- ၂၇။ သင့်မှာ အာရုံစိုက်ရမည့်နေရာ ရှိပါသလား ၁၃၀
- ၂၈။ သင်၏ အဝန်းအဝိုင်းကို ပိုပြီးကျယ်ပြန့်အောင် လုပ်ပါ ၁၃၃
- ၂၉။ အိပ်စက်နားနေပါ ၁၃၇
- ၃၀။ အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍... ၁၄၁

လွယ်ကူပြန်ဆန်၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော

ဟင်းလျာချက်ပြုတ်နည်းများ ၁၄၇