

## CONTENTS

<p>❖ Venting Out! ဖွင့်ထုတ်ပစ်လိုက်</p>	၉	<p>❖ Sweep in front of your own door. ကိုယ့်အိမ်ရှေ့က အမှိုက်ကို အရင်လှည်း။ (German Proverb)</p>	၃၈	<p>❖ Worrying does not take away tomorrow's troubles, it takes away today's peace. စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းဟာ မနက်ဖြန်မှ ကြံ့ရမယ့် ဒုက္ခတွေကို လျော့ပါးစေခြင်း မရှိဘူး။ ဒီနေ့ရဲ့ ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းမှုတွေကိုတော့ ယူဆောင်သွားလိမ့်မယ်။</p>	၈၃	<p>❖ Do it now (OR) Regret it later. အခုလုပ်ရင်လုပ်...၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင်...နောက်မှ...နောင်တရ။</p>	၁၂၃
<p>❖ When your intention is clear, so is the way. ရည်ရွယ်ချက် ရှင်းရင်... လမ်းလည်းရှင်းတယ်။ (Alan Cohen)</p>	၁၅	<p>❖ Don't get lost in other people တခြားသူတွေကြားထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျောက်ဆုံးသွားစေနဲ့။</p>	၄၃	<p>❖ You are more than who you are. သင်ဟာ ထင်ထားတာထက်ကို ပိုတယ်။</p>	၈၉	<p>❖ Early bird catches more worms. စောစောထတဲ့ငှက်တွေက တီကောင်တွေ ပိုပြီးဖမ်းမိတယ်။</p>	၁၂၇
<p>❖ It's time to write a new story. ပုံပြင်အသစ်တစ်ပုဒ်ရေးဖို့ အချိန်ကျပြီ။</p>	၂၀	<p>❖ What you allow is what will continue. ခွင့်ပြုထားတဲ့အရာမှန်သမျှ ဆက်ဖြစ်လာမှာပဲ။</p>	၄၈	<p>❖ Living well is a form of Self Respect. ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားခြင်းဟာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် စားသောက်နေထိုင်ခြင်းပဲ။</p>	၉၄	<p>❖ If you can dream it, you can do it. အိပ်မက်မက်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဖြစ်အောင်လည်း လုပ်နိုင်တယ်။</p>	၁၃၅
<p>❖ True happiness is when we are happy with ourselves. ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျော်ရွှင်ကျေနပ်ခြင်းကသာ တကယ့်ပျော်ရွှင်ခြင်း အစစ်အမှန်ဖြစ်တယ်။</p>	၂၄	<p>❖ Your home is a living space, not a storage space. အိမ်က နေဖို့... စတိုခန်းမဟုတ်ဘူး။</p>	၅၂	<p>❖ Let go of the heaviness that is weighing you down. ကိုယ့်ကို ဆွဲချထားတဲ့ လေးလံမှုတွေကို ထွက်ခွာခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ (Maria Defillo)</p>	၉၉	<p>❖ 7 Types of Rest အနားယူခြင်း ၇ မျိုး</p>	၁၄၄
<p>❖ Good Thoughts, Good Words, Good Deeds. ကောင်းတဲ့အတွေး၊ ကောင်းတဲ့စကား၊ ကောင်းတဲ့အလုပ်။</p>	၂၆	<p>❖ The balance has to be within you. ဟန်ချက်ညီမှုဟာ ကိုယ့်အတွင်းမှာပဲ ရှိတယ်။</p>	၆၂	<p>❖ Not everything is important. အရာအားလုံးအရေးကြီးနေတာမဟုတ်ဘူး။</p>	၁၀၆	<p>❖ Nothing Changes if Nothing Changes. ဘာမှမပြောင်းရင်...ဘာမှ ပြောင်းလာမှာ မဟုတ်ဘူး။</p>	၁၄၉
<p>❖ If you want to find happiness, find gratitude. ပျော်ရွှင်မှုကို တွေ့ချင်ရင် ကျေးဇူးတရားကို အရင်လိုက်ရှာ။ (Steve Maraboli)</p>	၃၃	<p>❖ Make space for the life you want to have. ကိုယ်လိုချင်တဲ့ဘဝအတွက်...နေရာလေးလုပ်ထားပါ။ (Shawna Scafe)</p>	၆၉	<p>❖ A reader lives a thousand lives before he dies. စာဖတ်သူတစ်ယောက်ဟာ မသေခင်မှာ ဘဝပေါင်းများစွာနဲ့ နေထိုင်သွားခွင့်ရရှိတယ်။ (Jojen)</p>	၁၀၉	<p>❖ Every day, you have the power to choose. နေ့တိုင်း ရွေးချယ်ခွင့်တွေ ရှိတယ်။ (Michelle Obama)</p>	၁၅၄
		<p>❖ A small leak will sink a great ship. ရေစိမ့်ဝင်ပေါက်သေးသေးလေးက သင်္ဘောအကြီးကြီးကို နှစ်မြုပ်သွားစေနိုင်တယ်။ (Benjamin Franklin)</p>	၇၅	<p>❖ Don't wish for a good brain, work for it. ဦးနှောက်ကောင်းကောင်းရဖို့ ဆုတောင်းမနေနဲ့။ ထလုပ်လိုက်။ Whatever makes your soul happy, do that. စိတ်ပျော်စေတဲ့ အရာမှန်သမျှလုပ်ပါ။</p>	၁၁၅ ၁၁၉	<p>❖ You can create the life of your dreams. အိပ်မက်တွေထဲက ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးနိုင်တယ်။</p>	၁၅၈
		<p>❖ Who's gonna give you everything you want? လိုချင်တာတွေ အကုန်လုံးကို ပေးနိုင်တဲ့သူက ဘယ်သူလဲ...သိလား။ Yourself. သင်ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။</p>	၇၉			<p>❖ You should get what you work for. ကိုယ်လုပ်သလောက် ကိုယ်ပြန်ရသင့်တယ်။</p>	၁၆၄