

မာတိကာ

အမှာစာ
မိတ်ဆက်

ပထမပတ်။ ။ မိမိကိုယ်မိမိ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ခြင်း

ကိုယ်ပိုင်သတ်မှတ်ချက်

နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

ပန်းတိုင်သတ်မှတ်ခြင်း

တာဝန်ယူမှု

စိတ်ဓာတ်လှုံ့ဆော်မှု

စိတ်နေစိတ်ထား

ဒုတိယပတ်။ ။ အကောင်းမြင်စိတ်ထား

ပျော်ရွှင်မှု

ကျေးဇူးတရား

သတိမူခြင်း

နှိုင်းယှဉ်ခြင်း

ဆွဲငင်ခြင်း

အပျက်သဘော

တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ခြင်း

တတိယပတ်။ ။ မိမိကိုယ်မိမိ တိုးတက်စေခြင်း

တိုးတက်မှု

တန်ဖိုး

စရိုက်လက္ခဏာ

ဆက်ဆံရေး

စိတ်အားထက်သန်ပြင်းပြမှု

လုပ်ပိုင်ခွင့်

လေ့လာသင်ကြားမှု

လုပ်ပိုင်ခွင့်

စတုတ္ထပတ်။ ။ ကိုယ်ခန္ဓာ

ကျန်းမာရေး

အကန့်အသတ်များကို ကျော်လွှားခြင်း

ကိုယ်ဟန်အနေအထား

လက်ဟန်အနေအထား

အပြုံး

အသက်ရှူခြင်း

ဘာသာစကား

ပဉ္စမပတ်။ ။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း

အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

အောင်မြင်မှု

အရေးပေါ်

ထိန်းချုပ်မှု

ကျရှုံးမှု

ဖန်တီးရယူခြင်း

သတ္တိ

နိဂုံး