

မာတိကာ

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

Reviews

အပိုင်း (၁) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိခြင်းနှင့် ဘဝနေနည်း

- မိမိကိုယ်ကို လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း ၁
- မိမိရဲ့အားနည်းချက်၊ အားသာချက်ကို သိအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့်နည်းလမ်း ၃
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်လေးစားတတ်ပြီလား ၉
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ခြင်း ၁၃
- နေ့ရက်တိုင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် နေထိုင်ပါ ၁၇
- ကျန်းမာသောဘဝ ၂၉
- ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး သတ္တိရှိရှိနေထိုင်ပါ ၃၇
- လောကဓံကို အရှုံးမပေးနဲ့ ၄၁
- ကိုယ့်စည်းကမ်းနဲ့ကိုယ် နေထိုင်ခြင်း ၄၇
- သောကကင်းဝေး နေထိုင်နိုင်စေဖို့ ၅၃

အပိုင်း (၂) လူ့ကျင့်ဝတ်နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး

- လူအများနဲ့ လိုက်လျောညီထွေနေနိုင်သူဖြစ်ဖို့ ၅၉
- လူအများက ယုံကြည်စိတ်ချရသူဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ၆၅
- လူချစ်လူခင်ပေါများပြီး ဩဇာရှိသူဖြစ်ဖို့ ၇၁
- လူတောတိုး၊ လူရာဝင်ဖို့ ဘာလုပ်ဖို့လို့မလဲ ၇၇

- လူ့ကျင့်ဝတ်ကို လေးစားလိုက်နာခြင်း ၈၃
- တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီလား ၈၇
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းသူဖြစ်ဖို့ ၉၃
- လုပ်ဆောင်ရမယ့်နည်းလမ်း
- စကားပြောကောင်းသူဖြစ်ဖို့ အချက် ၈ ချက် ၉၇
- နားထောင်ကောင်းသူဖြစ်ပါစေ ၁၀၅
- အားနာတတ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားဖို့နည်းလမ်း ၁၁၁

အပိုင်း (၃) အချိန်အသုံးချခြင်းနှင့် ရည်မှန်းချက်ရယူခြင်း

- သင့်ရဲ့အားလပ်ချိန်ကို အကျိုးရှိအောင်အသုံးချပါ ၁၁၇
- ပုံမှန်ဝင်ငွေရဖို့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမယ့်နည်းလမ်း ၁၁၉
- အလုပ်တွေအချိန်မီပြီးမြောက်စေဖို့ ၁၂၅
- သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာကိုအကျိုးရှိဖို့ ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ ၁၃၃
- အချိန်ဆွဲတတ်တဲ့အကျင့်ကို ဖျောက်ပါ ၁၃၇
- အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာအသုံးချပါ ၁၄၃
- အိပ်မက်ပန်းတိုင်တွေ လက်တွေ့ဖြစ်လာဖို့ ၁၄၇
- SMART Goal ချမှတ်ခြင်း ၁၅၁
- အလုပ်ကို စနစ်တကျလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်မယ့် နည်းလမ်း ၁၅၅
- ဦးတည်ချက်တစ်ခုတည်းထားပြီး အောင်မြင်အောင်လုပ်ပါ ၁၆၁

အပိုင်း (၄) သင်ယူလေ့လာခြင်း၊ စိတ်စွမ်းအားနှင့်

- ယုံကြည်မှုအသုံးချခြင်း
- ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူမှု (Self-study) ပြုလုပ်ဖို့ နည်းလမ်း ၁၆၉
- အွန်လိုင်းမှ အကျိုးရှိရှိသင်ယူခြင်း ၁၇၃
- သင်ယူထားတဲ့ပညာတွေကို လက်တွေ့အသုံးချပါ ၁၇၉

- Social Media ကို အကျိုးရှိရှိအသုံးချနည်း ၁၈၃
- ဘာသာစကားအသစ်တစ်ခုကို သင်ယူလေ့လာတဲ့အခါ ၁၈၇
- သင့်ဘဝမှာ လိုချင်တာရဖို့ဆိုရင် ၁၉၃
- အောင်မြင်မှုအတွက် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း ၁၉၇
- မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိအောင် ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ ၂၀၁
- စိတ်အားထက်သန်မှုရှိအောင် လုပ်ဆောင်ရမယ့်နည်းလမ်း ၂၀၇
- စိတ်ကူး၊ အကြံဉာဏ်ကိုအသုံးချပြီး အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့်နည်းလမ်း ၂၁၁

အပိုင်း (၅) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း

- မိမိကိုယ်ကို အောင်မြင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် ပုံဖော်နည်း ၂၁၉
- မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးမြှင့်တင်ခြင်း ၂၂၃
- လူအများက လေးစားအားကျပြီး တန်ဖိုးရှိသူဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ၂၂၇
- ထူးချွန်ထက်မြက်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ၂၃၁
- သင့်ကိုယ်သင် ပြောင်းလဲခြင်း ၂၃၅
- Professional တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ၂၄၁
- ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်အောင် ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ ၂၄၇
- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးထက်မြက်သူဖြစ်ဖို့ လုပ်ဆောင်ရမယ့်နည်းလမ်း ၂၅၃
- အမြဲတမ်း တိုးတက်နေသူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ၂၅၉
- လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့်နည်းလမ်း
- သင့်ကိုယ်သင် ဖြည့်ထားရမယ့်အရည်အချင်းများ ၂၆၃