

မာတိကာ

* စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၈
၁။ စိတ်ချမ်းသာခြင်း ရရှိဖို့	၁၀
၂။ Love yourself ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ	၁၂
၃။ သိစိတ်နဲ့ သတိ	၁၅
၄။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ကောင်းမွန်ဖို့ သတိနဲ့ ကိုင်တွယ်ပါ	၁၇
၅။ သံသရာဝင်ကြွေး	၁၉
၆။ ခွင့်လွှတ်တတ်ပါစေ	၂၁
၇။ အတွေးတွေကို ဂရုစိုက်ပါ	၂၄
၈။ ဣဿာ မစ္ဆရိယစိတ်ကို ဆင်ခြင်ပါ	၂၉
၉။ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြင်	၃၁
၁၀။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ပျော်ရွှင်ဖို့	၃၃

၁၁။ ရယ်ပြုံးနိုင်ပါစေ	၃၅
၁၂။ သဘာဝတရားကြီးနဲ့တူတဲ့ မျက်နှာ	၃၇
၁၃။ မျက်စိဣန္ဒြေ	၃၉
၁၄။ Self Relationship ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပေါ် ဆက်ဆံရေး	၄၁
၁၅။ စိတ်ရဲ့ပျော်ရွှင်ရာ	၄၄
၁၆။ ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်	၄၆
၁၇။ စိတ်ရဲ့ ကုသတဲ့ လူ့ဘဝ	၄၇
၁၈။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်	၄၉
၁၉။ ရင်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှု ဖြစ်အောင်နေ	၅၃
၂၀။ ချမ်းသာသူခ	၅၅
၂၁။ နာ၊ သိ ကျင့်ကြံပါ	၅၇
၂၂။ ကောင်းတဲ့စွမ်းအင်ကို ယူပါ	၅၉
၂၃။ အိမ်ကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်လိုက်ပါ စိတ်ကိုလည်း သန့်ရှင်းစေပါတယ်	၆၁
၂၄။ Positive Energy Positive Emotions	၆၅
၂၅။ Single တစ်ယောက်ရဲ့ လွတ်လပ်ခြင်းနဲ့ ဘဝပျော်ရွှင်ခြင်း	၆၉
၂၆။ ခရီးတွေ သွားလိုက်ပါ	၇၂
၂၇။ မင်းရဲ့ရှင်သန်ခြင်းဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါစေ	၇၅
၂၈။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပျော်ရွှင်အောင် နေပါ	၇၇
၂၉။ အပြုံးပန်း	၇၉
၃၀။ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ	၈၀
၃၁။ ရောင့်ရဲခြင်းဖြင့် နေပျော်၊ သေပျော် ဖြစ်ပါစေ	၈၂

၃၂။ နားလည်မှု	၈၄
၃၃။ အတူတကွ	၈၆
၃၄။ စမတ်ဖြစ်တဲ့ လူသား	၈၈
၃၅။ ဘဝတည်ဆောက်ခြင်းအပေါ် သစ္စာရှိပါ	၉၀
၃၆။ စိတ်နှလုံးသားအခြေအနေလေးကို ချစ်တတ်ရမယ်	၉၂

