

# မာတိကာ

## "A Collection of Valued Mindset"

- ၁။ နင်းဆီ..၊ ဆူးနဲ့ အဖူး  
( Rose, Thorn, Bud Method )
- ၂။ ကော်ဖီနဲ့ ခွက်  
( A Simple Understanding of Life's True Value )
- ၃။ ဉာဏ်ပညာ၊ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရှိတဲ့ ဘဝတစ်ခုမှာ နေထိုင်ပါ  
( Live a life of wisdom, virtue, and happiness )
- ၄။ ရွေးချယ်မှုရဲ့ အနှစ်သာရ  
( The Essence of Selectivity )
- ၅။ ဘဝရဲ့အဓိကဆုံးဖြတ်ချက်သုံးခု
- ၆။ ရည်မှန်းချက်တွေ SMART ဖြစ်နေစေဖို့
- ၇။ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ဝင်ငွေ  
( Happiness and Income )
- ၈။ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ယှဉ်တဲ့ရောင့်ရဲခြင်း
- ၉။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ လက်ဆင့်ကမ်းရတဲ့အရာ
- ၁၀။ အရိပ်များ  
( Shadows )

- ၁၁။ နှိုင်းယှဉ်မှုဟာ အသွားနှစ်ဖက်ပါတဲ့ ဓား  
( The Double-Edged Sword of Comparisons )
- ၁၂။ " ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဖြစ်မတင်သင့်တဲ့ အရာများ "   
( Things You Shouldn't Blame Yourself For )
- ၁၃။ " ပြဿနာတွေကို Skip နှိပ်လို့ မရတဲ့အခါ  
တည့်တည့်ရင်ဆိုင်လိုက်ပါ "
- ၁၄။ စိတ်ဝိညာဉ်ရဲ့အမှောင်မိုက်ဆုံးအချိန်  
( Dark Night of the soul )
- ၁၅။ လက်မလျှော့သော မျှော်လင့်ချက်လေးများထက် ခိုင်မာသောအရာ မရှိပါ
- ၁၆။ ကံကြမ္မာကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးယူခြင်း  
( Creating Your Own Destiny )
- ၁၇။ သူများရိုင်းတိုင်း ကိုယ်ရိုင်းရမယ်ဆိုရင်
- ၁၈။ သတိနဲ့ တနေ့တာ  
( The Mindful Day )