

# မာတိကာ

- ဆရာမမွန်ဟော်စီ၏အမှာစာ

၇

## Women in Professional Life

၁၁

၁။ Women's Empowerment

၁၃

၂။ နူးညံ့ခြင်းရဲ့စွမ်းအား

၁၇

၃။ အစားထိုးဖို့ ခက်တဲ့သူ

၂၁

၄။ Persil Automatic ထက် ကျွန်မ ပိုနာမည်ကြီးချင်တယ်

၂၄

၅။ ကိုယ်တိုင်က Brand ဖြစ်ပါစေ

၃၁

၆။ ပြောဆိုပေါင်းသင်းတတ်စေဖို့

၃၅

၇။ Knowledge နဲ့ Action

၄၀

၈။ အပြောနဲ့ အလုပ် ညီပါစေ

၄၅

၉။ Financial Freedom

၄၉

## Women's Personal Lives

၁။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်ပါ

၅၅

၂။ သိမ်ငယ်စေတဲ့ရုပ်ဝန်းတွေကို မရှောင်ပါနဲ့

၅၉

၃။ မိမိရဲ့ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စ

၆၃

၄။ လွတ်လပ်တဲ့ရွေးချယ်မှု

၆၇

၅။ လူရွေး မစောပါနဲ့

၇၃

၆။ အစိုအနိုကင်းတဲ့ ရပ်တည်မှု

၇၇

၇။ ငွေရှာနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း

၈၁

၈။ မိန်းမမှန်ရင် အိမ်မှကိစ္စ ကျွမ်းကျင်ရမယ်တဲ့လား

၈၃

၉။ အိမ်ထောင်ကွဲခြင်းဟာ ရှက်စရာမဟုတ်ပါ

၈၇

၁၀။ တစ်က ပြန်စလိုက်ပါ

၉၃

၁၁။ ကိုယ့်လက်ထဲရှိမှ ကိုယ့်ပိုက်ဆံ

၉၇

၁၂။ မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကြွေးကို

၁၀၁

၁၃။ အဆင့်အတန်းရှိတယ်ဆိုတာ

၁၀၅

၁၄။ စိတ်ရဲ့နယျိုခြင်း

၁၀၉

၁၅။ လှပနေဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်ပါ

၁၁၃

၁၆။ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်မှာ

၁၁၉

တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ အချက်များ

၁၁၉

## Wholehearted Women

၁။ အစစ်အမှန် မိမိကိုယ်တိုင်

၁၂၅

(Authenticity)

၂။ အားနည်းချက်တွေကို ဖုံးကွယ်ခြင်း မရှိဘဲ

၁၃၁

ထုတ်ဖော်နိုင်ခြင်း

(Vulnerability)

၃။ ကိုယ်ပိုင်တဲ့ ကိုယ့်နေရာ

၁၃၃

(Belonging)

၄။ လဲကျတဲ့အခါ ပြန်ထနိုင်စွမ်း

၁၃၉

(Resilience)

၅။ အကြောက်တရားများနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်

(Courage)

၁၄၃

၆။ ပြီးပြည့်စုံလို့မှုကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ

(Letting Go of Perfectionism)

၁၄၇

၇။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြင်နာတတ်ပါစေ

(Self Compassion)

၁၅၁

၈။ အချိတ်အဆက်များ

(Social Connections)

၁၅၅

၉။ ကျေးဇူးတင်တတ်ခြင်း မှန်ဘီလူးလေး

(Gratitude)

၁၆၁

- နှလုံးသားထဲက ကျေးဇူးတင်လွှာ

၁၆၇

