

မာတိကာ

အမှာစာ

၇

အပိုင်း (၁) လွတ်မြောက်ခြင်းများ

၁။	Financial Freedom (ငွေကြေးမှ လွတ်မြောက်ခြင်း)	၁၃
၂။	Career Freedom (အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှ လွတ်မြောက်ခြင်း)	၂၃
၃။	Relationship Freedom (ချုပ်နှောင်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်ခြင်း)	၃၉
၄။	Attachment Freedom (သံယောဇဉ်မှ လွတ်မြောက်ခြင်း)	၅၁
၅။	Habitual Freedom (အလေ့အကျင့်မှ လွတ်မြောက်ခြင်း)	၆၁

အပိုင်း (၂) ရင်ဆိုင်ခြင်းများ

၆။	The Tolerant Rose (သည်းခံခြင်းနှင့်ဆီ)	၇၁
၇။	Handling The Side-Effects (ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း)	၇၇
၈။	Walking Out with Problems (ပြဿနာများနှင့် လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း)	၈၇
၉။	Facing The Most Hated Enemy (အမုန်းဆုံးရန်သူကို ရင်ဆိုင်ခြင်း)	၉၅

အပိုင်း (၃) လုံခြုံရာကို ရှာဖွေခြင်း

၁၀။	Enjoy Movie Every Wednesday (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တိုင်း ရုပ်ရှင်ကြည့်)	၁၀၉
၁၁။	Finding Happiness (ပျော်ရွှင်မှုကို အဖြေထုတ်ခြင်း)	၁၁၅
၁၂။	Finding Refuge (စစ်မှန်သော လုံခြုံရာ)	၁၂၉

The Confession (ဝန်ခံချက်)

၁၃၅