

မာတိကာ

၁။	နေထိုင်မှုဟန်ပန်အသစ်ဖြင့် ဘဝကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း	၁
၂။	ရုပ်ကို စိတ်ဆောင်တယ်၊ စိတ်ကို လှေကျင့်ခန်းအောင်တယ်	၃၀
၃။	ချွေးထွက်များစရာမလိုတော့သော လှေကျင့်ခန်းများ	၃၃
၄။	Jet Lag ဆိုတဲ့ နာရီလွဲချော်မှုဝေဒနာ	၃၈
၅။	နေရောင်ခြည်ကပေးတဲ့ ဗီတာမင်ဒီ ရအောင်ယူသင့်သည်	၄၄
၆။	စိတ်ဝေဒနာတွေကိုကုဖို့ အာရုံကြောအာဟာရပေး လှေကျင့်ခန်းကုထုံး	၄၇
၇။	အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း	၅၀
၈။	သက်ရှိကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း	၅၄
၉။	သက်ရှိကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းနှင့် သေခြင်းတရား	၆၀
၁၀။	လမ်းလျှောက်မထွက်နိုင်သူများ အနည်းဆုံးတော့ ကြိုးခုန်ပါ	၆၆
၁၁။	အိုမင်းမစွမ်းမှ အိုမင်းသန်စွမ်းဖြစ်ချင်သလား	၇၂
၁၂။	တစ်နေ့တာမှာ အရေးကြီးဆုံးအချိန်အခါ ဘာဖြစ်မလဲ	၈၄
၁၃။	အိမ်ထောင်တည်မြဲအောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရပါ့မလဲ	၉၀

