

မာတိကာ

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

	စာမျက်နှာ
• စမ်းသပ်ရမှာ မကြောက်ပါနဲ့	၁
• တိုးတက်ရေး အတွေးအခေါ်များ	၃
• ဒီနေ့လုပ်တဲ့အလုပ်က မနက်ဖြန်အတွက် အချိန်အများကြီး ချွေတာပေးရမယ်၊ အချိန်မဖြုန်းပါနဲ့	၄
• 5 Minutes Rule	၆
• Career Capital တည်ဆောက်ပါ	၈
• လူတွေမမှတ်မိလောက်အောင် တိုးတက်ပြောင်းလဲလိုက်ပါ	၁၁
• လက်တွေ့ကျတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ	၁၃
• အလုပ်တိုင်းမှာ အခွင့်အရေးရှိတယ်	၁၅
• ဆာလောင်မှုက အကြောက်တရားထက် ကြီးနေဖို့လိုတယ်	၁၆
• လူတိုင်းမှာ အိပ်မက်တွေ ရှိတတ်ကြတယ်	၁၇
• ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး Version တည်ဆောက်ဖို့	၁၈
• နေ့စဉ်ရဲ့ စွမ်းပကား	၁၉
• Goal = Dream with Deadline	၂၀
• Gap Between Dream and Reality	၂၁
• အတိတ်သည် အနာဂတ်ကို ကိုယ်စားမပြု	၂၃
• လူသစ်၊ စိတ်သစ်၊ အနာဂတ်သစ်	၂၄
• စာဖတ်နည်းမှန်ရဲ့လား	၂၇

• Specialized Knowledge မရှိရင်မလွယ်ဘူး	၃၀
• Self-awareness ရှိဖို့	၃၂
• Self-discovery လုပ်ဖို့လိုတယ်	
• အချိန်ကို စီမံတာထက် Energy ကို စီမံဖို့လိုတယ်	၃၃
• စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့	၃၅
• နှိုင်းယှဉ်မှု	၃၇
• ဘဝကို သေချာ Design မလုပ်ရင်	၃၉
• ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချရာမှာ ပင်ပန်းတယ်	၄၁
• ခံယူချက် ပြတ်သားဖို့လိုတယ်	၄၃
• ဘေးထိုင်ဘုပြောခြင်းသည် တိုးတက်လိုသူတွေအတွက် အလုပ်မဟုတ်	၄၅
• ပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့ မရပ်လိုက်ပါနဲ့	၄၇
• အချိန်ဆွဲသလား	၄၈
• ဆန္ဒနဲ့ဘဝ တစ်ထပ်တည်းဖြစ်ဖို့ GOAL	၅၀
• ပိုမိုထိရောက်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း အဆင့် ၉ ဆင့်	၅၃
• ကြားဖို့ ပညာမသင်ပါနဲ့၊ ဘဝပြောင်းလဲဖို့ ပညာသင်ပါ	၅၆
• စိတ်ညစ်မခံပါနဲ့၊ အကျင့်ပိတ်တတ်တယ်	၅၇
• သင် ဘာကြောင့်မပျော်တာလဲ	၅၈
• ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ပါ	၆၁
• တစ်နေရာတည်းမှာပဲ တစ်သက်လုံးနေရအောင် ကိုယ်က သစ်ပင်မှမဟုတ်တာ	၆၂
• ဘဝဆိုတာ လှိုင်းပေါ်ရောက်လိုက် လှိုင်းအောက်ရောက်လိုက်	၆၄
• ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်က ဘာလဲ	၆၅

• နေ့စဉ်ငါဘာတွေလုပ်မလဲ၊ လုပ်တဲ့အရာကနေ ငါဘယ်လိုလူဖြစ်လာမလဲ	၆၇
• Pain = Strength	၆၉
• မွေးကတည်းက သန်မာတာရှားတယ်၊ ကိုယ့်ကို မသေစေတဲ့အရာက သန်မာစေတဲ့ အရာတွေဆိုတာမှန်တယ်	၇၁
• ကျွန်တော့်ဘဝကို Design လုပ်တဲ့ပုံစံတစ်ခုရှိတယ်	၇၃
• Work Hard > Work Smart	၇၅
• ဘဝဆိုတာ	၇၆
• Good Life	၇၇
• ကိုယ့်ရဲ့ငယ်ရွယ်မှု Youth ကို အလဟဿ မဖြုန်းတီးပါနဲ့	၈၂
• မှားတာ ပြဿနာမဟုတ်ဘူး	၈၄
• ကိုယ့်စိတ်ကိုမအောင်ရင် တခြားအရာတွေကို အောင်မြင်အောင်လုပ်ဖို့ခက်တယ်	၈၆
• ဘဝမှာ သုညကပြန်စခဲ့ရလို့ အကုန်ရှုံးသွားရင်ကို အရင်းပဲ	၈၈
• နေ့စဉ် ဘဝနေထိုင်မှုအတွက် စနစ်ထားပါ	၉၀
• ဖြစ်ချင်တာတွေဖြစ်လာဖို့ DRC	၉၂
• လူနဲ့ 'အ' သုံးလုံး	၉၄
• အရာရာဟာ နောက်တစ်ဆင့်သွားဖို့ စမ်းသပ်လေ့လာမှုတွေပဲ	၉၆
• ပတ်ဝန်းကျင်က သတ်မှတ်ထားတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကြား လမ်းမဆုံးစေနဲ့	၉၈
• Mental Model	၁၀၀

• Experiment တွေကနေ Motivation တွေရလာတယ်	၁၀၇
• Motivation သင်တန်းတွေက ဂျင်းလား	၁၀၉
• ကျွန်တော့်အတွက် Motivation ရဲ့ရန်သူက Expectation ပဲ	၁၁၄
• ပြောင်းလဲလို့မရတဲ့သူတွေထဲမှာ အသစ်သင်ယူမှု မလုပ်ချင်တဲ့သူတွေပါတယ်	၁၁၆
• ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့အချိန်ကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုဖို့ အလုပ်ကိုပိုးစိုးပက်စက်လုပ်ပါ	၁၁၈
• လူတွေမမှတ်မိလောက်အောင် တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့ နေ့စဉ်မဖြစ်မနေလုပ်မယ့် List ထားပါ	၁၁၉
• ဘဝမှာ လမ်းပြသူတွေက ဘဝလမ်းကြောင်းမှန်စေခဲ့တယ်	၁၂၀
• အလုပ်တွေပြီးဖို့ Productivity System လိုပါတယ်	၁၂၂
• ပိုရယူသိလူကစား ဖြစ်အောင်လုပ်	၁၂၅
• ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုပြန်ဖြစ်မယ်ဆိုတာထက် ဘာကြောင့် ငါတို့တိုက်ပွဲဝင်နေလဲဆိုတာ သိဖို့လိုတယ်	၁၂၇
• တစ်ရက်တာအတွက် မနက်မှာပြုလုပ်တဲ့ ၁၀ မိနစ်ဟာ အသက်ပါ	၁၂၉
• တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းမအောင်တဲ့သူတွေက အားပေးစကားလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး	၁၃၁
• Motivation & 2P	၁၃၃
• စိတ်ဓာတ်ကျဖူးသလား	၁၃၆
• ရည်မှန်းချက်တွေ မဖြစ်လာတဲ့အခါ	၁၃၈
• ဖြစ်ချင်တာတွေ စိတ်ကူးတာနဲ့ ဖြစ်လာမှာလား	၁၃၉

• Motivation အတွက် ၄ ချက်	၁၄၁
• ကိုယ့်ရဲ့ Superpower က ဘာလဲ	၁၄၃
• လဲပြိုမသွားဖို့ Structure လိုတယ်	၁၄၅
• နာမည်တစ်လုံးတည်ဆောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်	၁၄၇
• ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စနစ်တစ်ခုလို့ပဲစဉ်းစားတယ်	၁၄၉
• သာမန်နဲ့မတူချင်ရင် သာမန်လူတွေ မလုပ်တဲ့အရာတွေကို လုပ်ဖို့လိုတယ်	၁၅၁
• ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုအတွက် အားရှိစေတဲ့ ပုံပြင်တွေပဲပြောပါ	၁၅၃
• ကိုယ့် Profession ကို ချစ်ဖို့လိုတယ်	၁၅၅
• လူအများနဲ့အမြင်မတူသူ ကိုယ့်အမြင်ကို မမှိတ်မသုန် အကောင်အထည်ဖော်သူတွေကြောင့် ကမ္ဘာကြီးပြောင်းလဲသွားတယ်	၁၅၇
• Principles	၁၅၉
• Creative Visualization	၁၆၁
• ဘဝအတွက် Philosophy ၁၄ ခု	၁၆၃
• ဘဝဆိုတာ Game တစ်ခုဆိုရင်	၁၆၅
• ကျွန်တော့်အတွက် အသုံးဝင်တဲ့ယုံကြည်မှု ၆ ချက်	၁၆၇
• လူတစ်ယောက်ရဲ့ အနာဂတ်အလားအလာကို ကြည့်ရန် အချက် ၄ ချက်	၁၆၉
• အလုပ်ကို ချစ်မြတ်နိုးရုံတစ်ခုတည်းနဲ့ လုံလောက်ပြီလား	၁၇၁
• Peak Performance	၁၇၃
• ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နေ့စဉ် Train ပါ	၁၇၅
• ဘာကြောင့် Side Project တစ်ခုလုပ်သင့်သလဲ	၁၇၇
• အကောင်းဆုံး သင်ဖန်တီးဖို့ အချက် ၆ ချက်	၁၈၀

• ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေးဇူးတင်ကြည့်ပါ	၁၈၄
• အရည်အချင်းဆိုတာ အလကားဖြစ်မလာဘူး	၁၈၅
• ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်အောင် အရင်ဆုံးလုပ်ပါ	၁၈၇
• Personal Branding	၁၉၀
• လူ နဲ့ အမှတ်တံဆိပ်	၁၉၂
• အမူအကျင့်တည်ဆောက်ရေး (10, 21, 66, 100 + Formula)	၁၉၄
• အဓိက 'အ' သုံးလုံးကို အသုံးပြုနိုင်မယ်ဆိုရင်	၁၉၆
• သာမန်ထက် အလုပ်သုံးဆပိုပြီးဖို့	၁၉၈
• ကောင်းမွန်တဲ့ နေ့ရက်တွေဖန်တီးဖို့ 8Es	၁၉၉
• Perfect ဖြစ်ချင်စိတ်က အလုပ်ပြီးမြောက်ဖို့ အတားအဆီးပဲ	၂၀၃
• လူရှိန်အောင် အချိန်ကုန်မခံပါနဲ့	၂၀၅
• လူတွေက အလေ့အကျင့်ရဲ့ရလဒ်ပဲ	၂၀၇
• နေ့တစ်နေ့စီစတင်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့ Morning Rituals 7 ခု	၂၀၉
• အောင်မြင်တဲ့သူတွေနဲ့ Massive Action	၂၁၁
• အတွေးတွေကို ဂရုစိုက်ဖို့လိုတယ်	၂၁၃
• သစ်ချည်းပဲ ထိုင်ခုတ်နေတာထက် ပုဆိန်သွေးဖို့လိုပါတယ်	၂၁၄
• လူသိတာဟာ အောင်မြင်တာမဟုတ်ပါ	၂၁၆
• အောင်မြင်တဲ့သူတွေပြောတဲ့ တူညီတဲ့အချက်များ	၂၁၈
• ကျွန်တော်တို့ကို တိုးတက်စေတဲ့အရာကဘာလဲ	၂၂၀
• ခိုလိုညည်းတာ ကျွန်တော်တို့အလုပ်မဟုတ်ဘူး	၂၂၂
• ရန်သူတွေရှိသလား	၂၂၄
• ဘာကြောင့် မပျော်တာလဲ	၂၂၇