

မာတိကာ

- ဆရာမ မြမြဆွေ (စိတ်ပညာ) ၏ အမှာစာ ၉
- စာရေးသူ၏ အမှာစာ ၁၅

စိတ်လုံခြုံမှု ရုပ်ဝန်းငယ်

1. Loving Yourself

- ၁။ နေ့ရက်တိုင်းကို ကောင်းစွာ စတင်ပါ ၂၇
- ၂။ အသက်ကို တဝကြီး ရှုသွင်းလိုက်ပါ ၂၉
- ၃။ ဒီနေ့အတွက် ပြုံးဖို့ မမေ့ပါနဲ့ ၃၂
- ၄။ Self-Love ဆိုတာ ဘာလဲ ၃၄
- ၅။ နေ့စဉ် စိုက်ပျိုးရမဲ့ မျိုးစေ့ ၃၈
- ၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ ၄၀
- ၇။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်သရွေ့ ၄၂
- သူတစ်ပါးကိုလဲ မချစ်နိုင်ပါ ၄၂
- ၈။ အညစ်အကြေးများနှင့် နေသားကျခြင်း ၄၅

- ၉။ အောင်မြင်တဲ့ ဘဝ ၄၉
- ၁၀။ နေ့ရက်တိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကတိပေးပါ ၅၂

2. Forgiving & Letting Go

- ၁။ လူဆိုတာ အချိန်မရွေး ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ် ၅၇
- ၂။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်က မတည်မြဲခြင်းတွေ ၆၀
- ၃။ အရာရာဟာ ခဏတာပါ ၆၂
- ၄။ အမှတ်တရများနှင့် နေထိုင်ခြင်း ၆၃
- ၅။ လွတ်ချဖို့အတွက် လွယ်ကူရဲ့လား ၆၅
- ၆။ ဘယ်သူတွေကို ခွင့်လွှတ်မှာလဲ ၆၈
- ၇။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း ၇၁
- ၈။ အသစ်တွေကိုသာ တည်ဆောက်ပါ ၇၃

3. Happiness

- ၁။ ပျော်ရွှင်မှုက ကိုယ့်အနားမှာ ၇၉
- ၂။ သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုက သင့်တာဝန်ပါ ၈၁
- ၃။ ပျော်ရွှင်ချင်ယောင် မဆောင်ပါနဲ့ ၈၃
- ၄။ စိတ်ချမ်းသာဖို့က အဓိကပါ ၈၅
- ၅။ မေတ္တာတရားက အမြဲ ပြန်လာတယ် ၈၇

4. Being Yourself

- ၁။ ကိုယ့်ရဲ့ပုံစံအတိုင်းပဲ ရှင်သန်ပါ ၉၁
- ၂။ အမြဲ သန်မာနေဖို့ မလိုပါ ၉၄
- ၃။ သူများတွေနဲ့ လိုက်ပြီး မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့ ၉၇
- ၄။ ခဏလောက် နားလဲ အဆင်ပြေပါတယ် ၁၀၁
- ၅။ 'No' လို့ ငြင်းဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့ ၁၀၄
- ၆။ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားတိုင်းလဲ ၁၀၆
- အကောင်းဆုံး ဖြစ်မလာတတ်ဘူး ၁၀၆

- ၇။ မိမိကိုယ်မိမိ ရိုးသားပါ ၁၀၉
- ၈။ အမှားများနှင့် အလှဆင်ခြင်း ၁၁၂
- ၉။ Go with the flow ၁၁၄
- ၁၀။ ဘဝဆိုတာ နေထိုင်ဖို့ပါ ၁၁၇

5. Saving Emotional Energy

- ၁။ တစ်ပါးသူ ပေးတဲ့အပူ ကိုယ် မယူလဲ ရသားနဲ့ ၁၂၃
- ၂။ အနီးနားက Energy Vampire တွေ ၁၂၆
- ၃။ Positive Energy တွေကိုသာ ကူးစက်ခံပါ ၁၂၉
- ၄။ Energy ကို ချွေတာပါ ၁၃၂

6. Healing & Moving On

- ၁။ ကုစားဖို့က သင့်တာဝန်ပါ ၁၃၇
- ၂။ ဒဏ်ရာတွေကို ဘယ်သူ့အတွက် ကုစားမှာလဲ ၁၄၁
- ၃။ ရှေ့ဆက်ခြင်း ၁၄၅
- ၄။ ချစ်ခင်ရသူများနှင့်အတူ ကျော်ဖြတ်ပါ ၁၄၉

7. Finding Yourself Again

- ၁။ မိမိကိုယ်မိမိ ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် ပြန်လည်ရှာဖွေခြင်း ၁၅၃
- ၂။ Social-Media Detox ၁၅၆
- ၃။ Me-Time ၁၆၀
- ၄။ စိတ်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပါ ၁၆၄
- ၅။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှု ခံယူတယ်ဆိုတာ ၁၆၈
- ရှက်စရာ မဟုတ်ပါ ၁၆၈
- ၆။ အရာအားလုံးဟာ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်လာတာပါ ၁၇၃
- ၇။ ကျေးဇူးတင်စိတ် (Gratitude) ၁၇၆

သင့်ရဲ့ အိမ်ကလေး

၁၈၃