

အခန်း ၅  
ချစ်ခြင်းမေတ္တာ

အချစ်ဦး  
၀၄၃

ရိုးသားမှုကို မြတ်နိုးပါ  
၀၅၉

အခန်း ၆  
ဘဝ

သင်ကွန်ဖူးတတ်သလား  
၀၇၃

အတွင်းစိတ်သုံးပါးက လွတ်မြောက်ရေး  
၀၈၇

အခန်း ၇  
အနာဂတ်

အားပေးတဲ့စကားတစ်လုံးက အနာဂတ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်တယ်  
၂၀၃

ဘဝအတွက် အသက်မွေးပညာ ရှာဖွေတဲ့အခါ  
၂၀၈

အခန်း ၂  
သတိကလေးကပ်ထားပါ

စိတ်ထိခိုက်ခံစားရမှုများနှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့ပါ  
၄၃

စိတ်အားငယ်နေတဲ့အခါ  
၆၀

အခန်း ၃  
စွဲလန်းမှု

စိတ်အား ထက်သန်မှုကို ထိန်းကျောင်းပါ  
၇၇

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေဖို့က ပိုအရေးကြီး  
၉၁

အခန်း ၄  
ဆက်ဆံရေး

ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းတဲ့ အတတ်ပညာ  
၁၀၅

ခွင့်လွှတ်ခြင်းခရီးစဉ်  
၁၂၆

အခန်း ၈  
ယုံကြည်သက်ဝင်မှု

ကာလတာရှည်ကွဲကွာနေကြတဲ့ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ  
၂၃၅

မိသားစုတစ်ခုအတွင်းကယုံကြည်သက်ဝင်မှု  
လမ်းကြောင်းနှစ်သွယ်

၂၅၁

နိဂုံး  
၂၆၃

မာတိကာ

နိဒါန်း  
၁

အခန်း ၁  
အနားယူခြင်း

ငါဘာကြောင့် ဒီလောက် အလုပ်များရတာလဲ  
၉

ဘဝမှာ စိတ်ပျက်စရာတွေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါ  
ခဏ အနားယူလိုက်ပါ  
၂၈