

မာတိကာ

- အမှာစာ (စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအဖွဲ့)
- အမှာစာ (Steve Armstrong)
- နိဒါန်း - အိပ်ရာနိုးတဲ့အချိန်မှ အိပ်ပျော်သွားချိန်ထိ၊ (Doug Mc Gill)

အခန်း (၁)

သတိထားစောင့်ကြည့်တဲ့စိတ်က အဓိကကျပါတယ်

၁။ ဉာဏ်လမ်း

မှန်ကန်တဲ့ အားထုတ်မှု (သက်သောင့်သက်သာနဲ့ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ပါ)
 မှန်ကန်တဲ့ အမြင် (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)၊ (ရှုပ်နဲ့စိတ်က သဘာဝတရား
 (ငါ မဟုတ်)
 မှန်ကန်တဲ့ သဘောထား၊
 (ဖြစ်လာတဲ့အာရုံကို သူ့အတိုင်းလေးပဲ စောင့်ကြည့် လေ့လာပါ)

၂။ ဓမ္မဝိစယ၊ (စူးစမ်း၊ ဆင်ခြင် စစ်ဆေးသောဉာဏ်)

အခန်း (၂)

တစ်လတာ နေ့စဉ် ဘဝထဲမှာ အားထုတ်ခြင်း

အယ်ဒီတာမှတ်စု

- Day - 1 သက်သောင့်သက်သာရှိပါ။
- Day - 2 ရိုးရိုးရှင်းရှင်း သိနေပါ။
- Day - 3 အချိန်တိုင်း အားထုတ်ပါ။
- Day - 4 သဘောထားကို စစ်ပါ။
- Day - 5 သိတဲ့ဘက်မှာ နေပါ။
- Day - 6 ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သိနေပါ။
- Day - 7 အတွေးတွေကို ပြဿနာ မရှာပါနဲ့။

- Day - 8 လုပ်သမျှ အားလုံးကို သတိနဲ့ လုပ်ပါ။
- Day - 9 ငါမဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်
- Day - 10 အမြင်မှန်၊ အယူမှန်ဖြင့် သတိထားပါ။
- Day - 11 လိုချင်ဆန္ဒတွေ၊ မနှစ်သက်မှုတွေကို စစ်ဆေးပါ။
- Day - 12 အတွေးဇာတ်လမ်းမှာ မျောမနေပါနဲ့
- Day - 13 မေးခွန်းတွေ မေးပါ။
- Day - 14 စိတ်ဝင်စားနေပါ။
- Day - 15 သင်ယူ လေ့လာပါ။
- Day - 16 ဉာဏ်ကို လိုက်မရှာပါနဲ့
- Day - 17 သတိရှိနေတာ (သိနေတာ)ကို ဝမ်းသာပါ။
- Day - 18 နားလည်ချင်တဲ့ဆန္ဒ
- Day - 19 စိတ်ကို များများသိဖို့ ခွင့်ပြုပေးပါ။
- Day - 20 မြင်နေတာက မြင်နေတဲ့သဘောလေးပါပဲ။
- Day - 21 ပညတ်၊ ပရမတ်
- Day - 22 ခံစားမှုတွေကို စုံစမ်းပါ။
- Day - 23 ဉာဏ်က သူ့အလုပ်ကို သူလုပ်ပါစေ။
- Day - 24 ပျော်နေရင်လည်း သတိရှိနေပါ။
- Day - 25 သတိ အရှိန်ရအောင် လုပ်ပါ။
- Day - 26 စကားပြောတုန်းမှာ သတိရှိပါ။
- Day - 27 နားထောင်နေတုန်းမှာ သတိရှိပါ။
- Day - 28 ချင်စိတ် (စေ့ဆော်တဲ့စိတ်)
- Day - 29 တွေးချင်စိတ်
- Day - 30 စားချင်စိတ်
- Day - 31 ဓမ္မက နားလည်မှုပါ။

- နိဂုံး - Epilogue ကောင်းတဲ့ စိတ်အရည်အသွေး