

မိသားစုအတွက် အသေးစဉ် အစည်းအဝေးတွင် စိတ်ဉာဏ်ပေးပေးခြင်း	၅	၆	ရန်ကင်းတိုင်း	မိသားစုအတွက် အသေးစဉ် အစည်းအဝေးတွင် စိတ်ဉာဏ်ပေးပေးခြင်း	၇	၈	ရန်ကင်းတိုင်း	မိသားစုအတွက် အသေးစဉ် အစည်းအဝေးတွင် စိတ်ဉာဏ်ပေးပေးခြင်း	၉	၁၀	ရန်ကင်းတိုင်း					
		၁၂	မေ့ကြားခဲ့ရသည့် တည်ငြိမ်မှု	၅၃	၁၃	တည်ငြိမ်စွာ အမြဲပေးခြင်း (calm reassurance) လုပ်ပါ	၁၃၄	၅၂	သင်ယာ နားထောင်နေ နင်းလွှဲစဉ်အတွင်း	၂၀၇	၇၀	သင့်အတွက် ဖွဲ့ထားခြင်း	၂၇၀	၈၈	ငြိမ်ချမ်းမှု၊ နားထောင်ခြင်း	၃၃၃
		၁၃	စိတ်ဉာဏ်ပေးမှုကို ကာကွယ်ပါ	၅၇	၁၄	တစ်ကိုယ်ကောင်ဆုံးတဲ့ အလေ့အထကို လုပ်ပါ	၁၃၉	၅၃	အသက်မွေးချိန်ကတည်းက	၂၀၈	၇၁	ဘဝလုံးပတ်ပတ်လုံး အသိအမှတ်ပြုပါ	၂၇၅	၈၉	သင့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ	၃၃၆
		၁၄	မိသားစုအဖွဲ့ဝင်တို့၏ နှစ်လွှဲစွာ	၆၁	၁၅	သင်လုပ်နေတဲ့အတွက် မိမိ၏စိတ်		၅၄	လုပ်ဆောင်မှုမှာ စကားပြောခြင်းထက်		၇၂	အမှားကို ထင်ထင်ထင်ထင် ပြောပါ	၂၇၈	၉၀	ညည်းညူနေတာကို ထင်မည်လောက်ပါ	၃၃၉
		၁၅	နားထောင်စဉ်အတွင်း ငြိမ်စေပါ	၆၄		မတော်တရားစကားကို	၁၄၃		ပိုမိုတိတိဆူဆူပါ	၂၀၄	၇၃	တစ်ခုခု သိမြင်သလို မြင်တတ်နေသလို		၉၁	ပြောရန်မလိုဘဲ လက်ခံနိုင်ရုံ ငြိမ်စေပါ	၃၄၂
		၁၆	ကလေးတွေ စကားပြောနေချိန်မှာ ဝင်ပါ	၆၈	၁၆	အိမ်ကို မှတ်တမ်းမယူဘဲ	၁၄၆	၅၅	ပစ္စည်းကို အသုံးပြုပါ	၂၀၈	၇၄	အသိအမှတ်ပြုပါ	၂၈၀	၉၂	အမှန်တရားကို ကင်းမာစွာ	၃၄၅
		၁၇	ပြောရန်မှာ အလွန်လွန်လွန်းတာပါ	၇၂	၁၇	ပိုက်ဆံကြေး စိတ်မချမ်းသာ မဖြစ်ပါ	၁၅၀	၅၆	ပြောနေသမျှပေးပေးခြင်းကို အသိအမှတ်ပြုပါ	၂၂၀	၇၅	သင့်မိသားစုကို သင့်ကို လှူဒါန်းလှူဒါန်း		၉၃	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၄၈
		၁၈	မိသားစုအဖွဲ့ဝင်အစည်းအဝေး	၇၇	၁၈	ခန့်/မင်/ပွန်းကို အလေးထားခြင်း	၁၅၄	၅၇	သွေးအေးခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုပါ	၂၂၆	၇၅	အသိအမှတ်ပြုပါ	၂၈၅	၉၃	အမှန်တရားကို ကင်းမာစွာ	၃၅၁
		၁၉	လက်ရှိအဖွဲ့ကို ကျေးဇူးတင်ပါ		၁၉	တိုင်းအဖွဲ့အစည်းကို ကျင့်သုံးပါ	၁၅၉	၅၈	သင့်ကို ကျေးဇူးတင်ခြင်း		၇၆	အသိအမှတ်ပြုခြင်းကို		၉၄	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၅၄
			သတင်းစာကို စောင့်မနေပါ	၈၁	၂၀	သင့်တင့်စွာလုပ်ဆောင်ပါ	၁၆၃		မြင်သလိုပါ	၂၂၇	၇၆	အသိအမှတ်ပြုပါ		၉၅	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၅၇
			ငြိမ်ချမ်းမှု မထောက်ပြန်ရန်	၈၄	၂၁	အလုပ်ကို အိမ်က တပြောအရာတွေ	၁၆၇	၅၉	အချို့ကို အချို့အတိုင်း မှတ်တမ်း	၂၃၂	၇၇	လူပျိုခြင်းဖြင့် မိသားစု		၉၆	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၆၀
			စိတ်ချမ်းသာစေရန်	၈၈	၂၂	တစ်နေ့တစ်နေ့ကို မှတ်တမ်းမယူဘဲ	၁၇၁	၆၀	အသိအမှတ်ပြုခြင်းကို အလေးထားပါ	၂၃၅	၇၈	သင့်အတွက် နှစ်လွှဲစွာ		၉၇	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၆၃
			"I love you" စကားလုံးကို အမြဲသုံးစွဲပါ	၉၁	၂၃	သင့်ကို ပြင်ဆင်ပေးတဲ့ အချိန်က	၁၇၄	၆၁	မှန်မမှန်ကြည့်ရင် စကားပြောပါ	၂၃၉	၇၈	သင့်အတွက် နှစ်လွှဲစွာ		၉၈	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၆၆
			သင့်အဖွဲ့အစည်းကို အသိအမှတ်ပြုပါ	၉၆	၂၄	အဖွဲ့အစည်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ	၁၇၇	၆၂	ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်ပါ	၂၄၃	၇၉	ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း		၉၉	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၆၉
			သင့် ခန့်/မင်/ပွန်းကို အလေးထားပါ	၁၀၀	၂၅	မယာလွန်လွန်းစွာ ကျေးဇူးတင်ပါ	၁၈၀	၆၃	မြင်လာတာကို လက်ခံပါ	၂၄၇	၈၀	မြင်မြင်ချမ်းချမ်း		၁၀၀	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၇၂
			အမြဲတမ်း လုပ်နေတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့	၁၀၄	၂၆	စိတ်မချမ်းသာ (Anxiety) ကို သတိထားပါ	၁၈၄	၆၄	ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့အစည်း	၂၅၀	၈၁	သင့်အဖွဲ့အစည်း		၁၀၁	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၇၅
			အိမ်မှာ reset button ကို နှိပ်ပါ	၁၀၈	၂၇	လုပ်ငန်း မျိုးစုံလှုပ်ရှား		၆၅	မိသားစု စိတ်မချမ်းသာမှုကို ငြိမ်စေပါ	၂၅၃	၈၂	အသိအမှတ်ပြုပါ		၁၀၂	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၇၈
			နားထောင်စဉ်အတွင်း နားထောင်ပါ	၁၁၂	၂၈	မရနိုင်သလို သဘောထားစေပါ	၁၈၈	၆၆	လုပ်ဆောင်မှုကို အလေးထားပါ	၂၅၇	၈၃	အသိအမှတ်ပြုပါ		၁၀၃	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၈၁
			အဖွဲ့အစည်းကို မှီခိုနေစေရန်	၁၁၆	၂၉	အလုပ်မှာတာကို အသေးစား	၁၉၂	၆၇	တစ်ခုတစ်ယောက်က အားပြုပါ		၈၄	အသိအမှတ်ပြုပါ		၁၀၄	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၈၄
			ဘယ်လိုလုပ်လုပ် အမြဲတမ်း	၁၂၀	၃၀	အိမ်မှီခိုမှုအတွက် နားထောင်ပါ	၁၉၆		စိတ်ကူးကြည့်ပါ	၂၆၀	၈၅	အသိအမှတ်ပြုပါ		၁၀၅	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၈၇
			မိမိကိုယ်ကို ညွှန်ကြားရန်	၁၂၄	၃၁	မိသားစုဝင်တွေနဲ့ နားထောင်စကားပြော		၆၈	သင့်အဖွဲ့အစည်းကို မှီခိုမှုအားပေးပါ		၈၆	မှီခိုမှုကို အားပေးပါ		၁၀၆	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၉၀
			မမှန်ကြွယ်ဝသောစကားပြော	၁၂၇	၃၂	မိသားစုအဖွဲ့အစည်း	၂၀၁		သိထားပါ	၂၆၃	၈၇	သတိအမှန်အလှူမှာ မပြောစကားကို		၁၀၇	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၉၃
			နားထောင်စဉ်အတွင်း ငြိမ်စေပါ	၁၃၁	၃၃	ဘယ်လောက် စိတ်ချမ်းသာစေရန်	၂၀၄	၆၉	အလုပ်ကို စိတ်ချမ်းသာစွာ	၂၆၇				၁၀၈	အလိုကြိုက်တဲ့ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	၃၉၆