

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

အပိုင်း (၁)

ခံနိုင်ရည်စိတ်ဓာတ် (Resilience)

- ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ်ရှာပါ ၃
- ခေတ်သစ်ရဲ့ လိုအပ်ချက် ၇
- ပြဿနာတွေနဲ့ ကခုန်နေခြင်း ၁၅
- Dancing With Problem ၂၉
- အသက်ရှူစက်ရပ်တွေ ၃၅
- Busy World ၄၅
- ပျော်ရွှင်မှု Definition ၅၃
- Relationships ၆၁
- Personal Identity ၆၇
- Inner Strength ၇၃
- Let It Go ၇၉
- ခံနိုင်ရည်စိတ်ဓာတ် ၈၅
- Resilience ၈၉
- ဘဝနေနည်းအနုပညာ ၉၇
- သင်သေသွားသော် ၁၀၃

အပိုင်း (၂)

သတိပဋ္ဌာန် (Mindfulness)

- ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု ၁၁၁
- What Is Karma ၁၂၉
- Mindfulness ၁၃၇
- ဗုဒ္ဓရဲ့ အမြင်ဆုံးမျှော်မှန်းချက် ၁၄၃
- Train Your Mind To Be Calm In Every Situation ၁၄၉
- Where Is Nibbana ၁၅၅
- လူ့ဘဝမှာ ဘယ်လိုနေမလဲ ၁၆၇
- Scientifically သတိပဋ္ဌာန် ၁၇၅
- ဆက်ရန်ရှိသေးတဲ့ စာမျက်နှာများ ၁၈၃