

◆ စာရေးသူ အမှာစာ	၇	၉။ အသည်းကွဲနေတယ်ဆိုရင်	၁၇။ Let it go	၅၂	၂၈။ Bad days တွေ ကြုံလာရတဲ့အခါ	၇၆	
၁။ Healing Time	၁၀	ဒီစာလေးကို သေသေချာချာဖတ်ကြည့်ပါ	၂၂	၁၈။ အချိန်တစ်ခုရောက်ရင် နေသားတစ်ကျ ဖြစ်သွားမှာပါ	၅၅	၂၉။ ခွဲခွာခြင်း	၇၈
၂။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ		၁၀။ ဝေးကွာမှုတွေ ကြုံရတိုင်း ကံဆိုးမှုတွေ မဟုတ်ပါဘူး။		၁၉။ လူရွေး မမှားပါစေနဲ့	၅၆	၃၀။ ဘယ်လောက်ထိ ဖက်တွယ်ထားမှာလဲ	၈၀
ဘယ်လို ပြန်ပြီး Healing လုပ်ကြမလဲ	၁၃	ပိုကောင်းတာတွေလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်	၃၆	၂၀။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေတဲ့		၃၁။ အလိုက်တသိ အနားမှာ ရှိပေးရမယ့် နေ့ရက်များ	၈၂
၃။ ငိုချင်ရင် ငိုချလိုက်ပါ	၁၄	၁၁။ မေ့ပစ်ရမယ့် အရာတွေကို မေ့ပါ	၃၈	ညီလေးနဲ့ ညီမလေး ဖတ်ရန်	၆၀	၃၂။ နိုင်စားခြင်း	၈၄
၄။ အသည်းကွဲတာ ဘဝပျက်ဖို့ မဟုတ်ဘူး	၁၆	၁၂။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ		၂၁။ လိုတာထက်ပိုပြီး မမျှော်လင့်မိဖို့ လိုတယ်	၆၂	၃၃။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကြားမှာ မာနတွေ ထားဖို့ လိုအပ်သလား	၈၇
၅။ Recovery time	၁၈	အေးချမ်းမှု သဘောကို ဆောင်နေသင့်ပါတယ်	၄၀	၂၂။ ရေရှည်တွဲမယ်ဆိုရင် brain level တူနေဖို့ လိုတယ်	၆၄	၃၄။ ကိုယ့်ဘက်က မှားနေတဲ့အခါ တောင်းပန်တတ်ဖို့ လိုတယ်	၉၁
၆။ အသည်းကွဲရာကနေ စိတ်ဓာတ်တွေပါ		၁၃။ လမ်းခွဲခွဲတဲ ဖြစ်နိုင်ခြေကို		၂၃။ ဒဏ်ရာကို ရက်ရှည်မထားပါနဲ့ ချက်ချင်းဆေးကုပါ	၆၆	၃၅။ Limit ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်	၉၃
အောက်ဆုံးထိ ကျနေသူများအတွက်		ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားစေချင်တယ်	၄၃	၂၄။ Single ဖြစ်နေပေမဲ့ အထီးမကျန်အောင် နေလို့ရပါတယ်	၆၈	၃၆။ ရေရှည်လက်တွဲခြင်း	၉၈
စိတ်ပျော်အောင် ထားနည်း	၂၂	၁၄။ အသစ်က ပြန်စကြရအောင်	၄၅	၂၅။ သွားပြီး မနှောင့်ယှက်တော့ခြင်းကလည်း အချစ်ပါပဲ	၇၀	၃၇။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စိုက်ထုတ်ရမယ့် effort	၁၀၁
၇။ Move on လုပ်ရခြင်း အကြောင်းအရင်းများ	၂၅	၁၅။ စွန့်လွှတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လွှတ်ချခြင်း	၄၇	၂၆။ လူတစ်ယောက်ကို ဘဝထဲက ထုတ်ဖို့ ကြိုးစားနည်းများ	၇၂	၃၈။ နှစ်ယောက်အတူတူ တိုးတက်ခြင်း	၁၀၃
၈။ ကိုယ့်ကို မလိုအပ်တော့တာ သိရင် လက်လွှတ်တတ်ဖို့ လိုတယ်	၃၀	၁၆။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း	၅၀	၂၇။ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုက ကိုယ့်အပိုင်ပါ	၇၄		