

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ - ၇

နိဒါန်း။ ကျနော် အကြောင်း - ၁၁

အခြေခံ အချက်များ

သေးငယ်တဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေက ဘာကြောင့်ကြီးမားတဲ့ခြားနားချက်တွေကို ဖြစ်စေတာလဲ

၁။ သေးငယ်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေရဲ့ အံ့ဖွယ်စွမ်းအား - ၂၇

၂။ အလေ့အကျင့်တွေက သင်ဘယ်သူလဲဆိုတာကို ဘယ်လိုပုံဖော်ပေးလဲ (အပြန်အလှန်) - ၄၉

၃။ ပိုကောင်းတဲ့အလေ့အကျင့်တွေကို ရိုးရှင်းတဲ့ အဆင့် ၄ ဆင့်ဖြင့် တည်ဆောက်နည်း - ၆၇

ပထမ နိယာမ

သိသာမြင်သာအောင် လုပ်ပါ

၄။ ပုံမှန်လို့ မထင်ရတဲ့လူ - ၈၇

၅။ အလေ့အကျင့်အသစ်တစ်ခုကို စတင်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း - ၉၉

၆။ မော်တီဗေးရှင်းဆိုတာ အလွန်အမင်း ချဲ့ကားပြီး အထင်ကြီးခံရတဲ့ အရာပါ။ တစ်ခါတလေ ပတ်ဝန်းကျင်က ပိုအရေးကြီးပါတယ် - ၁၁၃

၇။ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက် - ၁၂၇

ဒုတိယ နိယာမ

ဆွဲဆောင်မှုရှိအောင် လုပ်ပါ

၈။ အလေ့အကျင့်ကို ဆွဲဆောင်မှုရှိအောင် လုပ်နည်း - ၁၃၇

၉။ သင့်ရဲ့အလေ့အကျင့်တွေကို ပုံသွင်းရာမှာ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ - ၁၅၅

၁၀။ သင့်ရဲ့အကျင့်ဆိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေကို ရှာပြီး ပြုပြင်နည်း - ၁၆၉

တတိယ နိယာမ

လွယ်ကူအောင် လုပ်ပါ

၁၁။ ဖြည်းဖြည်းလျှောက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်တော့မှ နောက်ပြန်မလျှောက်ပါနဲ့ - ၁၈၅

၁၂။ အားစိုက်ထုတ်မှု အနည်းဆုံး နိယာမ - ၁၉၅

၁၃။ ၂ မိနစ်စည်းမျဉ်းကို သုံးပြီး အချိန်ဆွဲခြင်းကို ရပ်တန့်နည်း - ၂၀၉

၁၄။ အကျင့်ကောင်းတွေကို ရှောင်လွှဲလို့ မရအောင်လုပ်ပြီး၊ အကျင့်ဆိုးတွေကို ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိအောင် လုပ်နည်း - ၂၂၁

စတုတ္ထ နိယာမ

စိတ်ကျေနပ်စရာဖြစ်အောင် လုပ်ပါ

၁၅။ အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းရဲ့ အဓိကစည်းမျဉ်း - ၂၃၇

၁၆။ အကျင့်ကောင်းတွေ နေ့တိုင်းစွဲမြဲနေအောင် လုပ်နည်း - ၂၅၃

၁၇။ တာဝန်ခံပါတနာက အရာအားလုံးကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲစေနိုင်သလဲ - ၂၆၇

အဆင့်မြင့် နည်းဗျူဟာများ

သာမန်လောက်ကောင်းမွန်တာကနေ တကယ်ထူးကဲပြောင်မြောက်တဲ့ဆီကို သွားနည်း

၁၈။ ပါရမီရဲ့ အမှန်တရား (မျိုးရိုးဗီဇဟာ ဘယ်အချိန်မှာ အရေးပါပြီး ဘယ်အချိန်မှာ အရေးမပါဘူးလဲ) - ၂၈၁

၁၉။ ဂိုဒီလော့ စည်းမျဉ်း - အလုပ်နဲ့ ဘဝမှာ အမြဲတက်ကြွအောင် လုပ်နည်း - ၂၉၉

၂၀။ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေ ဖန်တီးခြင်းရဲ့ အားနည်းချက် - ၃၁၁

နိဂုံး။ တာရှည်ခံတဲ့ ရလဒ်များအတွက် လျှို့ဝှက်ချက် - ၃၂၇