



# လွန်ထားထား

(ဆေးတက္ကသိုလ်)

၁။ ပြုံးပါ သမီးလေး	.....	(စာ-၆)
၂။ ကျေနပ်ပါ သမီးလေး	.....	(စာ-၁၀)
၃။ ကောင်းတဲ့အရာတွေကို ဆွဲငင်ပါ	.....	(စာ-၁၄)
၄။ မနက်ဖြန်မှဖြစ်မှာ ခုမတွေးပါနဲ့	.....	(စာ-၂၀)
၅။ Social battery ကို အားပြန်ဖြည့်ပေးပါ	.....	(စာ-၂၄)
၆။ ဒဏ်ရာပေးသူနားမှာ ငြိတွယ်မနေပါနဲ့	.....	(စာ-၂၈)
၇။ စည်းအပြင်ဘက်မှာမနေပါနဲ့	.....	(စာ-၃၂)
၈။ ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုသိပါ	.....	(စာ-၃၆)
၉။ Minimalism ကျင့်သုံးပါ	.....	(စာ-၄၀)
၁၀။ စိတ်ဒဏ်ရာပေးသူ မဖြစ်ပါစေနဲ့	.....	(စာ-၄၄)
၁၁။ ထိလွယ်ရှလွယ်ခံစားမလွယ်ပါနဲ့	.....	(စာ-၄၈)
၁၂။ နာကျင်နေလား...လွတ်ချလိုက်ပါ	.....	(စာ-၅၂)

၁၃။ နာကျင်နေဖို့ အချိန်မရှိ	.....	(စာ-၅၆)
၁၄။ အဆိပ်သင့်လူတွေနဲ့ ဝေးဝေးမှာနေပါ	.....	(စာ-၆၀)
၁၅။ စေ့ထားတဲ့တံခါးလေးတစ်ချပ်လိုနေပါ	.....	(စာ-၆၄)
၁၆။ ဖြစ်ချင်စိတ်ကို စိတ်ဖြစ်ပါ	.....	(စာ-၆၈)
၁၇။ ကိုယ့်ရဲ့ပုံရိပ်ကို အလှပဆုံး ပုံဖော်ပါ	.....	(စာ-၇၂)
၁၈။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တောက်ပပါ	.....	(စာ-၇၈)
၁၉။ ချစ်သူထားတဲ့အခါ	.....	(စာ-၈၂)
၂၀။ ပျော်တတ်အောင်လေ့ကျင့်ယူပါ	.....	(စာ-၈၈)
၂၁။ ကိုယ့်ကိုတန်ဖိုးထားတဲ့သူအနားမှာနေပါ	.....	(စာ-၉၂)
၂၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်နေ့ကတိတစ်ခုပေးပါ	.....	(စာ-၉၆)
၂၃။ သစ္စာဖောက်ခံရတဲ့အခါ	.....	(စာ-၁၀၀)
၂၄။ ကိုယ့်ကို Motivation ပေးနိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေပါ	.....	(စာ-၁၀၄)
၂၅။ ချစ်တယ်ပြောဖို့မမေ့ပါနဲ့	.....	(စာ-၁၀၈)
၂၆။ မေတ္တာစိတ်နဲ့လွမ်းပါ	.....	(စာ-၁၁၂)
၂၇။ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်သူဖြစ်ပါစေ	.....	(စာ-၁၁၆)
၂၈။ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သူများရဲ့ဘဝကိုမစတေးပါနဲ့	.....	(စာ-၁၂၀)
၂၉။ ကိုယ်လိုချင်တာကို ဆွဲငင်ပါ	.....	(စာ-၁၂၄)
၃၀။ မမှီခိုချင်ပါနဲ့	.....	(စာ-၁၂၈)
၃၁။ ကိုယ်သာကိုယ့်ရဲ့စံပြပါ	.....	(စာ-၁၃၂)
၃၂။ အိမ်လွမ်းတဲ့အခါ	.....	(စာ-၁၃၄)
၃၃။ ကျေးဇူးတင်ပါ	.....	(စာ-၁၃၆)
၃၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာလွမ်းမိုးခွင့်ပြုပါ	.....	(စာ-၁၃၈)
၃၅။ ကိုယ့်ကိုဒဏ်ရာမပေးပါနဲ့	.....	(စာ-၁၄၀)
၃၆။ ကိုယ့်ရဲ့ဘုန်းကျက်သရေကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးပါတယ်	.....	(စာ-၁၄၂)