

# စိတ်ခံစားမှုတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းရဲ့စွမ်းအား

## The Power of Emotional Intelligence

- |   |    |
|---|----|
| ၁။ စိတ်အတွင်းမြင်ကွင်းကို သတိပြုပေးပါ   | ၉  |
| ၂။ Widen the Definition of Happiness<br>ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချဲ့ထွင်ဖွင့်ဆိုခြင်း | ၁၄ |
| ၃။ Junk Happiness   | ၁၈ |
| ၄။ ရွေးချယ်မှုတွေလုပ်ရတဲ့အခါ  | ၂၃ |
| ၅။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ စိတ်မှာတည်ဆောက်ရမယ့်အရာ   | ၂၇ |
| ၆။ နောင်တကို ဖန်တီးခြင်း  | ၃၀ |
| ၇။ အခုလုပ်နိုင်တာဘာလဲ   | ၃၃ |
| ၈။ မျှော်လင့်ချက်များ   | ၃၆ |
| ၉။ The Power of Control   | ၄၀ |