

မာတိကာ

၁။ သတိနဲ့ နိုးထပါ	၄
၂။ အရှိအတိုင်း	၉
၃။ ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ တန်ဖိုး	၁၅
၄။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ခရီးသွား	၁၉
၅။ အပြစ်ကင်းသော နေထိုင်ခြင်း	၂၁
၆။ အချို့ပွဲလေး... အရင်စားပါ	၂၄
၇။ ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်း (Self-Discipline)	၂၉
၈။ စိတ်ရဲ့ ခလုတ် (Emotional Button)	၃၃
၉။ သဘာဝနဲ့ ချိတ်ဆက်ပါ	၃၆
၁၀။ မေတ္တာနဲ့သာ	၄၁
၁၁။ နင်းဆီ	၄၇
၁၂။ Positive Energy	၅၁
၁၃။ စွဲလမ်းမှု	၅၇
၁၄။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာနေပါ (Live Now)	၆၀
၁၅။ ရိုးသားဖို့	၆၅

၁၆။ ပျော်စရာတွေ... ဘယ်ကစ	၆၈
၁၇။ ပြချင်ရုံသက်သက်နဲ့ မလုပ်ပါနဲ့ (Not for the Symbol)	၇၃
၁၈။ သူစိမ်းတစ်ယောက်ဆီက မေတ္တာ (Love from a Stranger)	၇၉
၁၉။ ကုသိုလ်ကိုပဲ စွဲလုပ်မယ်	၈၂
၂၀။ မအိပ်ခင်မှာ...	၈၆
၂၁။ သစ်ပင်ကြီးနဲ့ သစ်ရွက်ကလေး	၉၁
၂၂။ လိုအပ်ချက်...အဆင့်ဆင့်... (Pyramid of Needs)	၉၃
၂၃။ အမြင့်မားဆုံး လွတ်လပ် ပျော်ရွှင် ငြိမ်းအေးမှု	၉၇
၂၄။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားမှု (Self-Esteem)	၉၉
၂၅။ ကြိုးစားအားထုတ်မှု (Effort)	၁၀၂
၂၆။ လိုက်လျောညီထွေ	၁၀၅
၂၇။ ကြီးထွားရှင်သန်လိုသော စိတ် (Growth Mindset)	၁၀၉
၂၈။ လုပ်နိုင်သမျှ လုပ်ပါ (Do What We Can)	၁၁၂
၂၉။ ဘဝရဲ့ အရည်အသွေး	၁၁၅
၃၀။ ကြယ်တွေကို လွှမ်းတယ်	၁၁၈