

# မာတိကာ

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆက်

၅

## အခန်း(၁)

LIVING ESSENTIALIST တစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ

1. ESSENTIALIST	၈
2. ESSENTIALIST VS NONESSENTIALIST	၁၂
3. ESSENTIALIST တစ်ယောက် အလုပ်လုပ်ပုံ	၁၅
4. အရေးကြီးတာ အရင်လုပ်ခြင်းရဲ့ အစွမ်း	၁၉
5. Only Focus On One Thing	၂၁
6. Simple & Value (ရိုးရှင်းမှုနှင့် တန်ဖိုးထားမှု)	၂၅
7. ကိုယ့်ဘဝကို အရင်ဦးစားပေးခြင်း အနုပညာ	၂၇
8. ရွေးချယ်စရာများလာခြင်း	၃၀
9. Social Media / ထောင်ချောက်	၃၄
10. အမှတ်တရတိုင်းက သိမ်းထားဖို့လိုလား	၃၈
11. Essentialist တစ်ယောက် စဉ်းစားခြင်းပညာ	၄၁
12. Essentialist တစ်ယောက်ရဲ့ Mindset	၄၅
13. Information တွေရဲ့ ချည်မှု	၄၈
14. နားထောင်ခြင်း အနုပညာ	၅၄
15. လေ့ကျင့်မှု	၅၇
16. Pareto Principle	၅၉
17. Personal Space နဲ့ Essentialism	၆၂

## အခန်း(၂)

18. Focus	၆၈
-----------	----

19. ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးက ဘာလဲ?	၆၉
20. အာရုံစိုက်ရမယ့် နေရာ(၃) နေရာ	၇၇
21. PROGRESS	၈၀
22. သေးသေးလေးကနေ စရဲဖို့လိုတယ်	၈၁
23. လေ့ကျင့်မှုတွေက ပြည့်စုံခြင်းမဖြစ်နိုင်ဘူး	၈၃
24. Make Small Wins	၈၅
25. Make Small Proud	၈၉
26. Flow (Daily Routine)	၉၁
27. လူဆိုတာ အလေ့အကျင့်နဲ့ ဖြစ်လာတာပါ	၉၂
28. အလေ့အကျင့်ဆိုးတွေကြားထဲ နစ်မြွန်းခြင်း	၉၆
29. Compound Effect	၉၈
30. LIMIT	၁၀၁
31. ပြီးပြည့်စုံတဲ့ စကားလုံး	၁၀၂
32. စည်းမရှိရင် တန်ဖိုးပါ မရှိဖြစ်နိုင်တယ်	၁၀၄
33. ပြဿနာ စည်း	၁၀၈
34. Editing	၁၁၀
35. Essentialism တွေရဲ့ ဘဝထဲမှာမထားတဲ့ အနှောက်အယှက်များ	၁၁၁
36. Commitment	၁၁၅
37. Emotion ရဲ့ စေခိုင်းမှုကို မခံနဲ့	၁၁၆
38. Clarify & Select	၁၁၈
39. စကားလုံးတွေ ရွေးချယ်ခြင်း	၁၁၉
40. မေးခွန်းရွေးချယ်ခြင်း	၁၂၁
41. The Summary Of Essentialism	၁၂၅
42. နိဂုံး အမှတ်တရ စကား	၁၂၇