

မာတိကာ

နိဒါန်း

အတိုကောက်စာလုံးများ

Mindfulness ဆိုသည်မှာ ၁

ဝေါဟာရမူလ ၁

ဗုဒ္ဓသတိပဋ္ဌာန် Mindfulness ၄

ခေတ်သစ် Mindfulness ၇

မြန်မာ့ဝိပဿနာအစ ၈

ခေတ်သစ်ဝိပဿနာ ၁၁

အမေရိကန်ဝိပဿနာလှုပ်ရှားမှု ၁၂

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ၁၃

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ၁၅

Dialectical Behaviour Therapy (DBT) ၁၈

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ၂၂

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ Mindfulness ၂၇

သတိ ၂၇

သတိဟူ ပိုသည်မရှိ ၃၀

သတိပဋ္ဌာန် (Buddhist Mindfulness Practice) ၃၅

စာပေဆိုင်ရာ ကွဲလွဲချက်များနှင့် သိမှတ်ဖွယ် ၃၆

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တရားတော် ၃၉

ကာယာနုပဿနာ ၄၂

ဝေဒနာနုပဿနာ ၅၂

စိတ္တာနုပဿနာ ၅၃

ဓမ္မာနုပဿနာ ၅၄

Mindfulness ၏ကောင်းကျိုးများ ၆၄

ဗုဒ္ဓစာပေလာ Mindfulness ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၆၄

Mindfulness ၏ ခေတ်အလိုက်ခေတ်အကြိုက်အကျိုးများ ၇၂

ဆိုးကျိုးဖြစ်တတ် Mindfulness ၈၉

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ Mindfulness နှင့် ခေတ်သစ် Mindfulness

နှိုင်းယှဉ်ချက် ၉၅

မျိုးဆက်သစ် Mindfulness ၁၀၃

Meditation Awareness Training (MAT) ၁၀၅

Attachment-Based Compassion Therapy(ABCT) ၁၀၇

Awareness Training Program (ATP) ၁၀၉

သုံးချောင်းထောက် Mindfulness ၁၁၃

သီလ သို့မဟုတ် အပြုအမူများကို ထိန်းညှိသည်ကိုရိယာ ၁၁၄

ကျန်းမာသောကိုယ်နှင့် ခွဲကျန်းသောစိတ် ၁၁၆

အဆင့်ဆင့်သင်ကြားမှု ၁၂၀

နေ့စဉ်အသုံးချ Mindfulness ၁၂၅

Mindful အခမ်းအနား ၁၂၆

Mental Hygiene ၁၂၈

Mindful Holiday ၁၂၉

လက်တွေ့လမ်းညွှန် လေ့ကျင့်ခန်းများ (Guided Meditations) ၁၃၁

ဝင်သက်ထွက်သက် Mindfulness ၁၃၂

ကိုယ်ခန္ဓာတစ်လျှောက် စစ်တမ်းကောက် (Body Scan) ၁၃၃

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း (Loving-kindness Meditation) ၁၃၄

နိဂုံး ၁၃၇

ကိုးကားအသုံးပြုထားသော စာအုပ်များ ၁၃၉

ကိုယ်ရေးအကျဉ်း ၁၄၁