

# မာတိကာ

၁။	စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၆
၂။	အခန်း (၁) စိတ် မှတ်စုများ	
	၁ စိတ်ကူး	၈
	၁ စိတ်ကူးပြောင်းခြင်း	၉
	၁ အသိစိတ်၊ မသိစိတ်၊ စကားလုံး	၁၀
	၁ စိတ်ကူး + စကားလုံး	၁၁
	၁ စိတ်ကို ပြင်ဆင်ခြင်း နိဒါန်း	၁၂
	၁ စိတ် အတင်း အလျော့	၁၃
	၁ အသိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်	၁၄
	၁ သမိုင်းကိုစစ် အတွေးသစ်ပြောင်း	၁၅
	၁ စိတ်အစီအရင် (စိတ်အဆောင်/စိတ်ယဏ္ဍာ)	၁၆
	၁ စိတ်ကို သိဒ္ဓိတင်ခြင်း (၁)	၁၇
	၁ စိတ်ကို သိဒ္ဓိတင်ခြင်း (၂)	၁၈
	၁ အတွေး + စကားလုံး = သက်ရောက်မှု	၁၉
	၁ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ	၂၀
	၁ Healing ဆိုတာ	၂၁
	၁ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ (၂)	၂၂
	၁ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း (စိတ်ရှင်းနည်း)	၂၃
	၁ ဥပါဒိ-ဋီ-ဘင် (ဖြစ်-တည်-ပျက်)	၂၄
	၁ စိတ်နဲ့ အသက်ရှူနှုန်း (သတိ)	၂၅
	၁ အဝတ်အစား၊ လမ်းလျှောက်ပုံ၊ အကြည့်၊ ကိုယ်နေဟန်ထား	၂၆
	၁ ကြောက်စိတ်	၂၇
	၁ မလုံခြုံတဲ့ စိတ်	၂၈
	၁ ဖွင့်ထားတဲ့ စိတ်နှလုံး (Open Mind)	၂၉
	၁ လိုချင်တာကို အထပ်ထပ် ရွတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သိဒ္ဓိ	၃၀
	၁ အဓိဋ္ဌာန်	၃၁
	၁ Only one But Lion	၃၂
	၁ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ	၃၃
	၁ စိတ်အဆင့်	၃၄
	၁ စိတ်ရဲ့ နေရာ	၃၅
	၁ စိတ်ဆေးကြောနည်း	၃၆
	၁ Body, mind & spirit	၃၇

၃။	အခန်း (၂) သံမဏိဝိညာဉ်	
	၁ Hypnosis နဲ့ မသိစိတ် အလုပ်လုပ်ပုံ	၄၂
	၁ Auto-Suggestion နဲ့ မသိစိတ်	၄၅
	၁ Auto-Suggestion ကို အသုံးပြုခြင်း	၄၈
	၁ မသိစိတ်နဲ့ အသိစိတ်	၅၁
	၁ Relaxation	၅၅
	၁ ကိုယ်စိတ်နှလုံး ငြိမ်သက်ခြင်းကျင့်စဉ်	၅၉

၄။	အခန်း (၃) သံလိုက်ဓာတ် (Spiritual Magnetism)	
	၁ သံလိုက်ဓာတ် (၁)	၆၆
	၁ သံလိုက်ဓာတ် (၂)	၆၉
	၁ သံလိုက်ဓာတ် (၃)	၇၁
	၁ သံလိုက်ဓာတ် (၄)	၇၄
	၁ သံလိုက်ဓာတ် (၅)	၇၆
	၁ သံလိုက်ဓာတ် (၆)	၈၁
	၁ သံလိုက်ဓာတ် (၇)	၈၄
	၁ သံလိုက်ဓာတ် (၈)	၈၆
	၁ သံလိုက်ဓာတ် (၉)	
	ငွေကြေးသံလိုက်ဓာတ် (သို့မဟုတ်) ငွေကြေးစွမ်းအား	၈၉
	၁ သံလိုက်ဓာတ် (၁၀)	၉၄
	၁ သံလိုက်ဓာတ် (၁၁)	၉၆
	၁ သံလိုက်ဓာတ် (၁၂)	၉၈

၅။	အခန်း (၄) ညှို့ဓာတ်	
	၁ မေတ္တာ	၁၀၃
	၁ Pranayama	၁၀၄
	၁ စကြဝဠာအသက်ဓာတ်စွမ်းအား	၁၁၀
	၁ Prana လေ့ကျင့်နည်း	၁၁၂
	၁ ညှို့ဓာတ်ထုတ်ယူနည်း	၁၁၃
	၁ ညှို့ဓာတ် (သို့မဟုတ်) တတိယမျက်လုံး	၁၁၅
	၁ ပီယသိဒ္ဓိ ကျင့်စဉ်	၁၁၆
	၁ ရောဂါ ကုနည်း	၁၁၇
	၁ သူများကို ကုသနည်း	၁၁၈
	၁ အကျင့်ပြင်ဖို့	၁၁၉

၆။	အခန်း (၅) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစွမ်းသတ္တိများ	
	၁ သိဒ္ဓိ ကူးခြင်း	၁၂၀
	၁ သိဒ္ဓိဓာတ် ခံယူခြင်း	၁၂၁
	၁ မေတ္တာနဲ့ သိဒ္ဓိ	၁၂၃
	၁ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ညှို့အားဖြည့်နည်း	၁၂၄
	၁ စိတ်လေးနေရင် ရှင်းနည်း	၁၂၆
	၁ Trauma Healing	၁၂၇
	၁ စိတ်အားသွင်းနည်း	၁၂၉

၆။	အခန်း (၅) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစွမ်းသတ္တိများ	
	၁ စိတ်နဲ့ ကမ္မ	၁၃၂
	၁ Chakra နှင့် အတွင်းဘက် ရှုမြင်ခြင်း	၁၃၅
	၁ Law of Attraction	၁၄၀
	၁ ကျေးဇူးနဲ့ အကောင်းမြင်ဝါဒ	၁၄၄
	၁ ခွင့်လွှတ်ခြင်းရဲ့ စွမ်းအား	၁၄၇
	၁ Self-reflection လုပ်ခြင်း	၁၄၈
	၁ Journaling ရေးခြင်း	၁၅၀
	၁ Visualization	၁၅၂
	၁ ဘာဖြစ်ချင်လဲ မသိရင်	၁၅၃
	၁ အားကိုးရာ	၁၅၅
	၁ စွမ်းအားခံယူခြင်းသဘော	၁၅၆
	၁ တန်ခိုးယူနည်းများ	၁၅၈

၇။	အခန်း (၆) စိတ်တန်ခိုးလေ့ကျင့်နည်းများ	
	၁ စိတ်တံတိုင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်ထဲမှာနေခြင်း	၁၆၂
	၁ သဘာဝ ဗြဟ္မစိုရ် သိဒ္ဓိကျင့်စဉ်	၁၆၄
	၁ စိတ် (၁ + ၂)	၁၆၆
	၁ Power Meditation	၁၆၈
	၁ စိတ်တန်ခိုးလေ့ကျင့်နည်း (သို့မဟုတ်)	
	စကြဝဠာစွမ်းအားခံယူနည်း	၁၇၀
	၁ စကြဝဠာစွမ်းအားခံယူနည်း (၂)	၁၇၃
	၁ စကြဝဠာစွမ်းအား အသုံးချနည်း	၁၇၅
	၁ စိတ်တန်ခိုးမှသည် . . . လိုချင်တာဆီသို့	၁၇၇
	၁ စိတ်အဆောင်	၁၇၈
	၁ စိတ်ကျင့်စဉ် . . . အချိန်ဇယား	၁၈၃