

ပျော်ရွှင်ခြင်းလမ်းညွှန်အကြောင်း ၉

အပိုင်း ၁

၁။ စိတ်နှလုံးတွေ အေးချမ်းနိုင်ဖို့ ၁၃

၂။ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော နေ့ရက်တွေ ဖြစ်ဖို့၊ ပိုမိုပျော်ရွှင်ဖို့ ၁၅

၃။ ဆုံးရှုံးခြင်းဟာ အရာအားလုံးရဲ့ အစပါပဲ ၂၀

၄။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဘယ်သူနဲ့မှ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့ ၂၂

၅။ လူတွေအပေါ် ကိုယ်က စပြီး ပေးကြည့်ပါ ၂၄

၆။ ကိုယ်ပေးတိုင်း ပြန်မရတဲ့အခါ ၂၆

၇။ ပိုက်ဆံက အရေးကြီးလား ၂၇

၈။ ချစ်ခြင်းတွေ ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ ၂၉

၉။ နောက်ငါးနှစ်မှာ ကိုယ် ဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်လဲ ၃၁

၁၀။ မှန်ရှေ့မှာ ထိုင်ချရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ကြည့်ပါ ၃၃

၁၁။ အချစ်ကို ဘယ်လိုတွေ့နိုင်မလဲ ၃၅

၁၂။ အထီးကျန်နေလို့ဆိုပြီး မချစ်ပါနဲ့ ၃၇

၁၃။ ယုံကြည်မှုကို တစ်ဖက်က အလွဲသုံးစားလုပ်ခံရတဲ့အခါ ၃၉

၁၄။ ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့လူတွေကို တန်ဖိုးထားဖို့
ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့လူတွေကို ချစ်ပေးဖို့ ၄၀

၁၅။ လူတွေရဲ့ အမြင် ၄၂

၁၆။ အားနည်းချက်တွေကနေ ထွက်မပြေးပါနဲ့ ၄၆

၁၇။ အတွေးတွေကို ပြောင်းကြည့်ပါ ၄၈

၁၈။ မိမိစိတ်ကပဲ မိမိကို ပူလောင်စေနိုင်တာပါ ၅၀

၁၉။ ဘဝက လိုချင်တာ နည်းပါးလေ အေးချမ်းလေပဲ ၅၂

၂၀။ ဘဝဟာ ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ အဆုံးသတ်ပြီလဲ ၅၃

၂၁။ စိတ်ညစ်နေဖို့ အချိန်မရှိပါဘူး ၅၆

အပိုင်း ၂

၁။ Life Style ပြောင်းဖို့ လိုနေပြီလား ၆၁

၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုချစ်ရမလဲ ၆၇

၃။ ဘယ်သူကြောင့်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မနှစ်ပါနဲ့ ၇၁

၄။ ပျော်ရွှင်ချင်ရင် ၇၃

၅။ လွတ်ချတတ်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ ၇၅

၆။ ငြင်းဆန်ဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့ ၇၇

၇။ တစ်ဖက်ကို တွေးပေးတတ်တဲ့ အကျင့်လုပ်ပါ ၇၉

၈။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်က
စိတ်တံခါးတွေကို ဖွင့်ထားဖို့ လိုပါတယ် ၈၀

အပိုင်း ၃

၁။ ကိုယ် ဘယ်လိုလူတစ်ယောက်လုပ်မလဲ ၈၅

၂။ သင်ဘယ်လိုလူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်လဲ ၈၇

၃။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ဘာလဲ ၉၀

၄။ Some people are there to help you grow up ၉၄

၅။ Self-awareness ရှိဖို့ ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲ ၉၆

၆။ စိတ်ညစ်ပြေနည်း ၉၈

၇။ အတ္တတွေကို လျှော့ချဖို့ ၁၀၁

၈။ အတိတ်က ဒဏ်ရာတွေဟာ အင်အားတွေပဲ ၁၀၃

၉။ လူ့ဘဝကို ဘာကြောင့် ရခဲ့တာလဲ ၁၀၅

၁၀။ အတိတ်က အမှားတွေအတွက်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ ၁၀၇

၁၁။ ကိုယ့်ရဲ့ အတိတ်က အကြောင်းတွေကြောင့်
အနာဂတ်မှာ အရောင်တွေ မစွန်းပါစေနဲ့ ၁၀၉

၁၂။ Self-control ကောင်းနိုင်ဖို့အတွက် ၁၁၁

၁၃။ ပေးသမျှ အကုန်ယူခဲ့ဖူးလား ၁၁၃

၁၄။ အတိတ်တွေထဲကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်မသွားပါနဲ့တော့ ၁၁၅

၁၅။ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရပ်ဝန်းလေးကို
ဘယ်သူကြောင့်မှ ကိုယ်တိုင်မဖျက်ဆီးပစ်ပါနဲ့ ၁၁၇

၁၆။ လူတွေကို လိုက်မရှင်းပြပါနဲ့တော့ ၁၁၉

၁၇။ ခံစားချက်တွေကို ရေကုန်ကမ်းကုန်အသုံးမပြုပါနဲ့တော့ ၁၂၁

၁၈။ လူတစ်ယောက် ကိုယ့်ကို ချစ်၊ မချစ် ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ ၁၂၃

၁၉။ ကိုယ်က သူ့အပေါ် ကောင်းနေရုံနဲ့
သူ ကိုယ့်အပေါ် ချစ်သင့်လား ၁၂၅

၂၀။ လူတစ်ယောက်ဆီက အချစ်ကို
စောင့်ဆိုင်းယူလို့ ရနိုင်မလား ၁၂၇

၂၁။ ချစ်သူရွေးတဲ့အခါ ၁၃၀

၂၂။ အချစ်ဆိုတာ ဘဝအတွက် လိုလား ၁၃၃

၂၃။ တစ်ဖက်က မပေးချင်တဲ့ အရာတွေကို
ကျွန်တော်တို့က တောင်းယူလို့ မရဘူး ၁၃၅

၂၄။ လူတစ်ယောက်ကို မေ့ပစ်ဖို့ အချိန် ဘယ်လောက်လိုလဲ ၁၃၉

၂၅။ အရာအားလုံးက ပြီးဆုံးချိန်တန်ရင် ပြီးဆုံးသွားမှာပါ ၁၄၁

၂၆။ လူတွေကို အမြင်နဲ့ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့တော့ ၁၄၃

၂၇။ စတုဂံပုံနဲ့ စဉ်းစားတတ်မှု ၁၄၅

၂၈။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေထဲက ဘယ်လို ရုန်းထွက်ကြမလဲ ၁၄၇

၂၉။ ကိုယ်တိုင်က အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ် ၁၄၉

၃၀။ အကောင်းဆုံးကိုသာ လုပ်ပါ ၁၅၁

၃၁။ ယုံကြည်မှုကိုယ်သင် စိတ်ဒဏ်ရာပေးမိနေပြီလား ၁၅၂

၃၂။ ကိုယ်ပိုင်ပြတိုက် ၁၅၄