

## မာတိကာ

* လွတ်လပ်သောဘဝ	၇
၁။ Energy ဆိုတာ...	၁၁
၂။ ဒေါသဆိုတဲ့ မီး	၁၄
၃။ အသေးလေးကနေ	၁၉
၄။ ရှင်သန်နေရတဲ့ အချိန်လေး	၂၅
၅။ အေးချမ်းမှုဖြင့် လွတ်လပ်ခြင်း	၂၉
၆။ Alarm	၃၂
၇။ ပတ်ပြေးနေသူများ	၃၅
၈။ အိပ်မယ့် အိပ်... ခေါင်းပြားအောင် အိပ်	၃၉
၉။ ဆုတောင်းမှု	၄၁
၁၀။ Mindful spending	၄၃
၁၁။ လူတွေနဲ့ နေတဲ့အခါ	၄၇
၁၂။ Social media	၅၂
၁၃။ Notifications များမှ ဝေးရာဆီ	၅၆
၁၄။ Follow healthy habits	၅၉
၁၅။ Body positivity	၆၅
၁၆။ Out of control	၆၈
၁၇။ Expectations	၇၃

၁၈။ Limiting beliefs	၇၆
၁၉။ Lack mentality & believe	၇၉
၂၀။ ခံယူချက်တွေ ပြောင်းသွားတဲ့အခါ	၈၅
၂၁။ Abundance mindset	၉၀
၂၂။ Self-talk နှင့် အခိုင်အမာပြောဆိုချက်များ	၉၃
၂၃။ အလင်းရောင်ဆိုတာ	၉၈
၂၄။ လူတိုင်းဟာ သင့်ရဲ့ဆရာ	၁၀၁
၂၅။ ရန်ကို ရန်ဖြင့် မတုံ့ပြန်ပါနဲ့.	၁၀၅
၂၆။ ဖွင့်ဟပါ	၁၀၈
၂၇။ လွတ်လပ်စွာ တောင်းဆိုနိုင်ဖို့	၁၁၂
၂၈။ Money - ပိုက်ဆံ	၁၁၇
၂၉။ တွေးပူခြင်း	၁၂၃
၃၀။ သောကနဲ့ ဝေးရာဆီ	၁၂၆
၃၁။ မနာလိုစိတ်ကို မုဒိတာဖြင့်	၁၃၁
၃၂။ ပေးကမ်းပြီးတဲ့အခါ	၁၃၅
၃၃။ ပေါ့ပါးစွာ နေထိုင်ပါ	၁၃၈
၃၄။ ကြည်နူးစရာလေးများ	၁၄၁
၃၅။ Living with Gratitude	၁၄၄
၃၆။ မေတ္တာပွားခြင်းဖြင့် ငြိမ်းချမ်းခြင်း	၁၄၉
၃၇။ အေးချမ်းအောင် နေတယ်	၁၅၃
၃၈။ ပိုမိုရယ်နိုင်ကြပါစေ	၁၅၉
၃၉။ Ways to be happy	၁၆၀
၄၀။ အဖြေတွေ ရှာတွေ့ကြပါစေ	၁၆၆
* စာဖတ်သူများဆီသို့	၁၆၈

