

မာတိကာ

ဆရာမဉာဏ၏ အမှာစာ	၇
စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၁၁
အယ်ဒီတာ၏ အမှတ်တရစကား	၁၅
၁။ ဒီလိုနေ့ရက်တွေ...	၁၇
၂။ ဘဝစက်ဝိုင်းလေး ခပ်ငယ်ငယ်	၁၉
၃။ ဖောက်ပြန်ခံရပြီးနောက်	၂၁
၄။ သစ္စာလက်နက်အားကိုးပါ	၂၅
၅။ သူ့အမှားနဲ့ ကိုယ့်အလွန်	၂၇
၆။ သွားခွင့်ပြုလိုက်ပါ	၂၉
၇။ တောင့်တမိတဲ့ ငြိမ်းချမ်းခြင်း	၃၁
၈။ ဒီနေ့ကစ ဒါတွေကို ဖွန့်လွှတ်ပါ	၃၃
၉။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်ပါ	၃၇
၁၀။ အလွမ်းဇာတ်သိမ်း အပူတိုငြိမ်းပါတော့	၄၁
၁၁။ ကောင်းတာတွေပဲ ဆက်လုပ်ပါ	၄၅
၁၂။ ခံစားချက်တွေကို မပစ်ပယ်ပါနဲ့	၄၇
၁၃။ စိတ်ကို လျှော်ဖွတ်ခြင်း	၅၁
၁၄။ ဒေါသနောက်မှာ ကြောက်စိတ်ပါ	၅၅

၁၅။ မေတ္တာမျိုးစေ့လေး ရှင်သန်ပါစေ	၅၇
၁၆။ နို့မို့ချခြင်းသာ မွန်မြတ်ရာ	၆၁
၁၇။ ဘဝကို ပြည့်ဝပျော်ရွှင်အောင် နေခဲ့ပါ	၆၃
၁၈။ ပြောစရာစကားတွေ ကုန်လာတဲ့အခါ	၆၅
၁၉။ လူတိုင်းကျေနပ်အောင် လိုက်နေပေးဖို့ မလိုပါ	၆၇
၂၀။ ဒါတွေအတွက် မတောင်းပန်ပါနဲ့	၆၉
၂၁။ လိုအပ်တဲ့အခါ အနားယူပါ	၇၃
၂၂။ အကူညီတောင်းခံခြင်းက ရှက်စရာမဟုတ်ပါ	၇၅
၂၃။ အဆင်မပြေတဲ့နေ့ရက်တွေနဲ့ ကြုံရလည်း အဆင်ပြေပါတယ်	၇၇
၂၄။ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို လက်ခံပါ	၇၉
၂၅။ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး လွဲမှားနေတဲ့ Stigmaတွေကို ဖြေဖျောက်ပါ	၈၃
၂၆။ In my Control Vs Out of Control	၈၇
၂၇။ Resilienceကောင်းတယ်ဆိုတာ	၉၁
၂၈။ ရုပ်ကိုလည်းပြင်၊ စိတ်လည်းပြင်ပါ	၉၃
၂၉။ ပျော်ရွှင်မှုကို ကိုယ့်လက်ထဲပဲထားပါ	၉၅
၃၀။ သင်ကိုယ်တိုင်သာ သင့်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်	၉၇
၃၁။ အကောင်းဆုံးတွေနဲ့ ထိုက်တန်ပါတယ်	၁၀၁
၃၂။ The only constant is Change	၁၀၃
၃၃။ ဘဝမှာ အမြဲပြည့်စုံနေဖို့ မလိုပါ	၁၀၅
၃၄။ နောင်တကင်းအောင် နေထိုင်ပါ	၁၀၇
၃၅။ တောင်းပန်ခြင်းနဲ့ ခွင့်လွှတ်ခြင်း	၁၀၉
၃၆။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြုပြင်ပါနဲ့	၁၁၃

၃၇။ ချစ်တဲ့သူတွေ ရှိရာနေရာ	၁၁၅
၃၈။ မိသားစုဟာ အရာရာထက် အရေးပါတယ်	၁၁၇
၃၉။ Learn to be supportive	၁၁၉
၄၀။ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း၊ အမြင်ကောင်း	၁၂၁
၄၁။ စဖြစ်ဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်	၁၂၃
၄၂။ Grow in Private	၁၂၅
၄၃။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့လို	၁၂၉
၄၄။ အမှတ်တရကောင်းတွေ ချန်ခဲ့ပါ	၁၃၁
၄၅။ This too shall pass	၁၃၃